

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP CITRA TUBUH  
PADA ATLET SEKOLAH KEOLAHRAGAAN RAGUNAN  
JAKARTA**



**Oleh :**

**MUHAMMAD ILHAM PRADANA MAHRI**

**1125134548**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh**

**Gelar Sarjana PSikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**

## **LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Ilham Pradana Mahri

Nomor Registrasi : 1125134548

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Perfeksionisme terhadap Citra Tubuh Pada Atlet Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2017 sampai dengan bulan Januari 2017.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 13 Juli 2017

Yang membuat pernyataan

Muhammad Ilham Pradana Mahri

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong, ia akan memotongmu (menggilasmu)

-H.R. Muslim-

Dengan Islam hidup menjadi terarah, dengan dengan ilmu menjadi bermakna,  
dengan seni hidup menjadi lebih indah

-Anonim-

*The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination*

-Carl Rogers-

Sebuah persembahan untuk kedua orangtua tercinta dan orang-orang yang menyayangi saya.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ilham Pradana Mahri  
NIM : 1125134548  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

" Pengaruh Perfeksionisme terhadap Citra Tubuh Pada Atlet Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta "

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 13 Juli 2017

(Muhammad Ilham Pradana Mahri)

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan dari berbagai pihak yang sangat berperan dalam proses penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Perfeksionisme terhadap Citra Tubuh Pada Atlet Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta”. Oleh karena itu, dengan rasa penuh hormat, tulus dan ikhlas penulis haturkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Aryani, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas izin yang diberikan sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
3. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si dan Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2 yang telah membimbing, mengajarkan, mengayomi, dan sangat membantu dalam memberikan kritik, saran dan motivasi yang membangun bagi penulis dalam proses penelitian.
4. Ibu Lussy Dwi Utami, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan telah bersedia meluangkan waktunya untuk berdiskusi dan selalu memberikan petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan penelitian ini.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si yang telah bersedia menjadi *Expert Judgement* alat ukur psikologi yang penulis gunakan dalam penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, yang telah mengajarkan banyak ilmu yang dapat bermanfaat dalam menyusun penelitian ini.
7. Bapak Drs. H. Suharsono, MM selaku kepala sekolah SMP/SMA Ragunan Jakarta yang telah memberikan izin penelitian.
8. Bapak dan Ibu tersayang, Bapak Agus Mahri dan Ibu Heni Hanafiah, yang telah memberikan dukungan moril dan material, serta mendidik, merawat dan menyayangi penulis hingga dapat menjadi seperti sekarang.

9. Teman-teman bimbingan Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si, terutama Hadi Nugroho, Putu Prajna Caesa, dan Anggun Sabtiwi yang bersama-sama berjuang untuk menyelesaikan penelitian ini hingga selesai.
10. Sahabat-sahabat penulis selama perkuliahan, Hafiz Bimo, Robby Faryansyah, Muhammad Ishaq, dan seluruh teman-teman angkatan 2013. Terima kasih atas semua perjalanan yang pernah kita jalani bersama, bertukar pikiran, berbagi pengalaman, memberikan penguatan, dorongan serta motivasi selama empat tahun, semoga tali persaudaraan ini tetap terjaga sampai kapanpun.
11. Teman-teman Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Khususnya temen-teman Kelas C 2013 yang melewati banyak hari dan cerita bersama selama perkuliahan berlangsung di dalam kelas ataupun di luar kelas.
12. Teman-teman tim Futsal Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak pengalaman yang bermanfaat untuk penulis.
13. Ikhsan Ade Rosadi, Ramadhan Putra Narindra, Muhammad Rifqi Muhfaridho, Syam'un Al Ghozi, Ihsan Amirul, Purwita Apriantiwi, Tari Imananda, Arif Rahman, Fatika Oktarina, dan Anditha Destiana sebagai sahabat yang senang berbagi tawa serta canda dan menjadi motivasi untuk sukses bersama-sama dikemudian hari.
14. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuannya baik secara langsung ataupun tidak langsung bagi penulis hingga terselesaikan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai adanya saran dan kritik dari semua pihak yang bersifat membangun guna kebaikan penulis dan hasil penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca

Jakarta, 13 Juli 2017

Penulis,

(Muhammad Ilham Pradana Mahri)

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP CITRA TUBUH PADA  
ATLET SEKOLAH KEOLAHRAGAAN RAGUNAN JAKARTA  
(2017)**

**MUHAMMAD ILHAM PRADANA MAHRI**

**ABSTRAK**

Muhammad Ilham Pradana Mahri. Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Citra Tubuh Pada Atlet Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta. Skripsi. Jakarta: Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang bersekolah di SMP/SMA Ragunan Jakarta. Subjek penelitian ini sebanyak 146 responden. Penelitian ini menggunakan dua buah skala pengukuran yaitu skala *multidimensional body self relation questionnaires-appearance* dan *sport-multidimensional perfectionism scale 2*. Berdasarkan hasil pada penelitian ini, hasilnya dapat diketahui dengan cara membandingkan nilai p dengan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) pada hasil yang didapat dari perhitungan analisis regresi logistik.  $p = 0,820$  ( $p > 0,05$ ). Artinya  $H_0$  ditolak, bahwa tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

**Kata Kunci : citra tubuh, perfeksionisme**

***THE INFLUENCE PERFECTIONISM ON BODY IMAGE IN ATHLETES  
RAGUNAN SPORT SCHOOL JAKARTA***

***(2017)***

***MUHAMMAD ILHAM PRADANA MAHRI***

***ABSTRACT***

*Muhammad Ilham Pradana Mahri. The Influence of Perfectionism on Body Image In Athletes Ragunan Sport School Jakarta. Thesis. Jakarta: Department of Psychology, Faculty of Psychology Education, Jakarta State University. This study aims to determine the effect of perfectionism on body image. The population in this study are athletes who attend school at SMP / SMA Ragunan Jakarta. The subjects of this study were 146 respondents. This research uses two measurement scale that is multidimensional scale body self relation questionnaires-appearance and sport-multidimensional perfectionism scale 2. Based on the result of this research, the result can be known by comparing p value with significance level ( $\alpha = 0,05$ ) on result Obtained from calculation of logistic regression analysis.  $P = 0.820$  ( $p > 0.05$ ). It means  $H_a$  is rejected, that there is no influence of perfectionism on body image at athlete of sport school Ragunan Jakarta.*

***Keyword : Body Image, Perfectionism***

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Citra Tubuh.....	7
2.1.1 Definisi Citra Tubuh .....	7
2.1.2 Dimensi Citra Tubuh .....	8
2.1.3 Aspek-Aspek Citra Tubuh .....	9
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	10
2.2 Perfeksionisme .....	11
2.2.1 Definisi Perfeksionisme.....	11
2.2.2 Aspek-Aspek Perfeksionisme.....	11
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perfeksionisme .....	12
2.3 Remaja.....	13
2.4 Atlet .....	14
2.5 Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta .....	15
2.6 Hubungan antara Perfeksionisme dan Citra Tubuh.....	15
2.7 Kerangka Konseptual .....	16
2.8 Hipotesis .....	17
2.9 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	19
3.2 Identifikasi Dan Operasional Variabel Penelitian .....	19
3.2.1 Definisi Konseptual .....	20
3.2.2 Definisi Operasional .....	20
3.3 Populasi Dan Sampel.....	21

3.3.1	Populasi .....	21
3.3.2	Sampel .....	21
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.4.1	Citra Tubuh.....	22
3.4.2	Perfeksionisme .....	24
3.5	Uji Coba Instrumen .....	27
3.5.1	Uji Coba Instrumen MBSRQ-AS .....	28
3.5.2	Uji Coba Instrumen S-MPS2.....	32
3.6	Analisis Data .....	33
3.6.1	Uji Statistik.....	33
3.6.2	Uji Hipotesis .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>35</b>
4.1	Subyek Penelitian .....	35
4.1.1	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga ....	35
4.1.2	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	37
4.1.3	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
4.2	Prosedur Penelitian.....	40
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	40
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	41
4.3	Hasil Analisa Data Penelitian.....	42
4.3.1	Data Deskriptif Citra Tubuh .....	42
4.3.2	Data Deskriptif Perfeksionisme.....	44
4.3.3	Uji Hipotesis .....	46
4.4	Pembahasan .....	50
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>		<b>53</b>
5.1	Kesimpulan .....	53
5.2	Implikasi .....	53
5.3	Saran .....	53
5.3.1	Bagi Atlet Remaja .....	53
5.3.2	Bagi Penelitian Selanjutnya.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>55</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>		<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale</i> .....	23
Tabel 3.2 Penilaian MBSRQ-AS .....	24
Tabel 3.3 Blueprint <i>Sport-Multidimensional Perfectionism Scale 2</i> .....	26
Tabel 3.4 Penilaian <i>Sport-Multidimensional Perfectionism Scale 2</i> .....	27
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas model <i>Rasch</i> .....	27
Tabel 3.6 Hasil penghitungan <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale</i> .....	29
Tabel 3.7 Uji coba Aitem Gugur <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale</i> .....	30
Tabel 3.8 Kisi-kisi Final Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale</i> .....	31
Tabel 3.9 Hasil Penghitungan Reliabilitas <i>Sport-Multidimensional Perfectionism Scale 2</i> .....	32
Tabel 3.10 Kisi-kisi Final Instrumen <i>Sport-Multidimensional Perfectionism Scale 2</i> .....	33
Tabel 4.1 Data Distribusi Cabang Olahraga Responden.....	36
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.4 Data Deskriptif Citra Tubuh .....	42
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Citra Tubuh.....	44
Tabel 4.6 Data Deskriptif Perfeksionisme .....	45
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Perfeksionisme .....	46
Tabel 4.8 <i>Case Processing Summary</i> .....	47
Tabel 4.9 Uji Model Fit <i>Hoser and Lemeshow Test</i> .....	48
Tabel 4.10 Koefisien Determinasi (R Square).....	48
Tabel 4.11 Uji Pengaruh <i>Omnibus Test of Model Coefisience</i> .....	49
Tabel 4.12 Uji Pengaruh <i>Variables in the Equation</i> .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Data Distribusi Cabang Olahraga Responden.....	37
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Gambar 4.3 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Gambar 4.4 Data Deskriptif Citra Tubuh .....	43
Gambar 4.5 Data Deskriptif Data Perfeksionisme.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Instrumen Skala Uji Coba dan Final .....	59
LAMPIRAN 2. Data Kasar ( <i>Excel</i> ) .....	70
LAMPIRAN 3. Analisis Reliabilitas dan Validitas Uji Coba.....	74
LAMPIRAN 4. Analisis Data Statistik SPSS .....	84

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu yang ingin sehat secara fisik haruslah berolahraga. Karena olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, karena apabila seorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan dan kesehatan jasmani (Doty, 2006 dalam Sumaryanto, 2012). Olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Kemenpora RI, 2010)

Menurut Siregar (2004) olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemampuannya semaksimal mungkin. Berdasarkan pada pembukaan rapat anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) tahun 2012, Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat (Menko Kesra), HR. Agung Laksono, menyatakan bahwa prestasi olahraga dapat meningkatkan harkat dan martabat manusia secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara ([www.menkokesra.go.id](http://www.menkokesra.go.id)). Hal ini menjelaskan bahwa olahraga bukan hanya sebagai kegiatan individu untuk menjadi sehat secara jasmani tetapi juga motif dalam olahraga yaitu saling bersaing untuk berprestasi dalam bidang olahraga itu sendiri.

Persaingan dalam pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, seorang atlet harus memperhatikan faktor psikis, meliputi cara mempersiapkan kondisi mental atlet (Gunarsa, 2004 dalam Karyanta, Wardani & Kartini, 2015). Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet dalam kegiatan olahraga sebaiknya diberikan pelatihan dan bimbingan sejak dini dalam lingkungan yang khusus. Terdapat sekolah yang menampung atlet yang berprestasi dan membimbing atlet untuk selalu berkembang yaitu sekolah atlet Ragunan Jakarta. Sekolah olahraga Ragunan terdiri dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang

menampung atlet-atlet pelajar berbakat olahraga dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah pendidikan, dengan demikian mereka dapat mengembangkan bakatnya secara baik/maksimal tetapi dalam menempuh pendidikan formalnya juga tidak terabaikan (<http://www.smaragunan.com>). Siswa pada jenjang SMP dan SMA ini sudah memasuki usia remaja. Menurut Sarlito dalam Malahayati (2010) mendefinisikan remaja sebagai individu dalam batas usia 12-24 tahun dan sedang mengalami perkembangan fisik dan mental.

Menurut Konopka (1973, dalam Pertiwi, 2006) masa remaja dibagi ke dalam tiga masa yaitu masa remaja awal (12-15 tahun) pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak, berusaha mengembangkan diri dan tidak tergantung pada orang tua, masa remaja tengah (15-18 tahun) masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru, mengembangkan kematangan tingkah laku, dan penerimaan dari lawan jenis, yang terakhir masa remaja akhir (19-22 tahun) tahap ini ditandai remaja berusaha menetapkan tujuan yang vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity* serta mulai adanya keinginan yang kuat untuk matang dan diterima oleh kelompok sebaya dan orang dewasa. Pada tahap remaja individu harus bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Penampilan fisik pada masa remaja ini sangatlah diperhatikan.

Menurut Pandu (2014 dalam Amna & Muqhiniy, 2016) bahwa perubahan fisik pada individu terus mengalami perubahan hingga mencapai kematangan pada akhir masa remaja. Banyak remaja mulai memperhatikan penampilan fisiknya, kepedulian akan bentuk tubuh dan penampilan tersebut muncul karena remaja mulai menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang lebih menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 2006 dalam Pratama & Siswadi, 2015). Individu memperhatikan penampilan karena perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja hingga dewasa awal. Tidak hanya perempuan, laki-laki juga memiliki pandangan mengenai penampilan yang ideal (Heywood dan McCabe, 2006 dalam Pratiwi, 2016).

Bestiana (2012 dalam Amna & Muqhiny, 2016) mengatakan bahwa salah satu dampak negatif dari perubahan fisik pada remaja adalah adanya stereotipe atau

persepsi yang berkaitan dengan ideal, misalnya individu yang memiliki bentuk badan yang normal baik berdasarkan tinggi badan maupun berat badan, sementara individu yang memiliki berat badan berlebih akan menjadikan dirinya khawatir terhadap penampilannya.

Berdasarkan *pre-eliminary* yang dilakukan kepada 30 orang atlet remaja di SMP/SMA Ragunan Jakarta, terdapat 63,3% dari 30 subjek atlet remaja menyatakan tidak puas terhadap penilaian bentuk tubuh mereka sendiri. Selain itu dari hasil isian singkat juga sebagian atlet remaja merasa belum puas terhadap bentuk tubuhnya yang sekarang, karena masih ada yang terlihat gemuk dan masih ada yang terlihat kurus. Menurut beberapa atlet perempuan tubuh ideal adalah tubuh yang seimbang antara tinggi badan dengan berat badan. Sedangkan menurut beberapa atlet putra tubuh ideal itu adalah selain seimbang antara tinggi dan berat badan, juga harus kekar dan berotot. Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada beberapa atlet yang ditemui bahwa, mereka merasakan jika bertemu dengan lawan yang memiliki tubuh yang lebih baik daibandingkan dirinya, maka mereka akan sedikit berpengaruh terhadap kepercayaan diri mereka saat bertanding dan itu berdampak terhadap performa mereka dan hasil pertandingan. Dari hasil ini citra tubuh akan mempengaruhi kepada performa dan hasil dari pertandingan atlet itu sendiri.

Arthur dan Emily (2010 dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) yang menyebutkan citra tubuh adalah imajinasi subjektif seseorang terhadap fisiknya yang berkaitan dengan penilaian orang lain. Hoyt (dalam, Wiranatha & Supriyadi, 2015) menyebutkan citra tubuh adalah sikap individu terhadap ukuran, bentuk, dan estetika tubuhnya berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman afektif terkait atribut fisiknya.

Cash (2000 dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) menyebutkan citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu pertama, evaluasi penampilan adalah kemampuan individu dalam menilai dan mengungkapkan perasaannya mengenai tubuh dan penampilannya secara keseluruhan; kedua, orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilannya serta usaha untuk memperbaiki dan

meningkatkan penampilannya; ketiga, adanya rasa puas individu terhadap bagian tertentu tubuhnya; keempat, adanya rasa cemas dan khawatir yang dimiliki individu jika berat badannya naik dan berusaha untuk menjaga berat badannya; kelima, persepsi individu terhadap berat badannya dengan rentang penilaian dari berat badan kurang hingga berat badan berlebih. Menurut Cash (2004 dalam Desi, 2016) citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Sehingga individu akan selalu mengevaluasi tubuhnya dan memikirkan kritik dari lingkungan.

Individu yang menekankan kritik dan evaluasi serta membandingkan diri dengan sosial memiliki kecenderungan perfeksionis (Flett, Besser, Davis, dan Hewitt, 2003 dalam Pratiwi, 2016). Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu yang memiliki standar terlalu tinggi dan mengikutsertakan kiritik evaluasi diri yang berlebihan (Frost dkk dalam Pratiwi, 2016). Perfeksionisme menurut Hewitt dan Flett (Nurhayati, Akbar, Mayangsari, 2016) adalah berjuang untuk tidak melakukan kesalahan dan untuk mencapai kesempurnaan dalam setiap aspek kehidupan individu. Hewitt dan Flett (1991) menyebutkan perfeksionisme mencakup standar yang tinggi untuk diri sendiri, standar yang tinggi untuk orang lain, dan percaya bahwa orang lain memiliki pengharapan kesempurnaan untuk dirinya (Pratiwi, 2016)

Parker dan Adkins (dalam Aditomo & Retnowati, 2004) menulis bahwa atlet-atlet profesional tidak akan bisa berhasil tanpa hasrat yang kuat untuk mencapai standar performa yang amat tinggi. Termasuk di dalamnya memiliki tubuh proporsional untuk menunjang pencapaian prestasi. Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan perfeksionisme dengan penilaian citra tubuhnya. Individu perfeksionis menunjukkan ketidakpuasan bahwa segala sesuatunya adalah kesalahan (Stairs, Smith, Zapolski, Comb, & Settles, 2012 dalam Pratiwi, 2016). Menurut Stairs dkk (2012 dalam Pratiwi, 2016), kecenderungan perfeksionis memiliki sembilan aspek, yaitu standar tinggi, keteraturan, perfeksionis terhadap orang lain, reaktivitas terhadap kesalahan,

persepsi tekanan dari orang lain, ketidakpuasan, detil dan pemeriksa, kepuasan, dan pikiran hitam putih.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di identifikasikan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut :

- 1.2.1. Bagaimana gambaran kuantitatif perfeksionisme pada atlet usia remaja ?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran kuantitatif penilaian citra tubuh atlet usia remaja ?
- 1.2.3. Apakah perfeksionisme mempengaruhi citra tubuh pada atlet usia remaja ?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis membatasi permasalahan pada pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta?

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu mengenai pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat baik dari segi praktis maupun teoritis.

### **1.6.1. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini daiharapkan dapat memberikan informasi untuk menjadikan atlet remaja yang lebih bisa menerima bentuk tubuhnya dan selalu berusaha menjadi lebih baik lagi dalam prestasinya.

### 1.6.2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pikiran untuk menambah wawasan keilmuan bagi masyarakat umum. Khususnya keilmuan psikologi, mengenai pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet usia remaja.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Citra Tubuh (*Body Image*)**

##### **2.1.1. Definisi Citra Tubuh (*Body Image*)**

Definisi citra tubuh (*Body Image*) menurut Arthur (2010 dalam Ridha, 2012) adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lainnya mencakup pula fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya.

Honigam dan Castle (2004), citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Januar & Putri, 2007)

Selanjutnya citra tubuh (*Body Image*) menurut Cash (2012) “*Body image refers to self-perceptions and attitudes about one’s body and includes cognitive, affective, and behavioral dimensions*”. Citra tubuh mengacu pada persepsi dan sikap diri tentang tubuh seseorang dan mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku.

Kesimpulan pengertian citra tubuh dari ketiga teori tokoh diatas adalah pendapat seseorang atau gambaran mental seseorang tentang keadaan tubuhnya dan di dalamnya terdapat aspek kognitif, afektif dan perilaku.

### 2.1.2. Dimensi Citra Tubuh

Menurut Cash (2000) terdapat 5 dimensi citra tubuh yang terdapat di alat ukurnya yang bernama *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS), yaitu :

1) *Appearance Evaluations* (Evaluasi Penampilan)

Dimensi ini mengukur hasil evaluasi individu terhadap penampilan dan keseluruhan tubuhnya, apakah menurutnya sudah menarik atau tidak menarik.

2) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

3) *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh Tertentu)

Hal ini mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti seberapa puas individu akan area bagian tubuh tertentu seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, pinggul, dan kaki), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, dan lengan) dan penampilan secara keseluruhan.

4) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Mengukur kecemasan individu untuk menjadi gemuk, kesadaran individu terhadap berat badannya, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

5) *Self-classified Weight* (Pengkategorisasian Ukuran Tubuh)

Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat gemuk sampai sangat kurus.

### 2.1.3. Aspek-aspek Citra Tubuh

Menurut Davison & McCabe (2006) ada tujuh aspek citra tubuh :

1) *Physical Attractiveness* (Kemenarikan Fisik)

Merupakan penilaian individu mengenai tubuh dan bagian tubuhnya, seperti wajah, tangan, kaki, bahu, dan bagian tubuh lainnya dirasa menarik atau tidak menarik bagi lawan jenis.

2) *Body Image Satisfaction* (Kepuasan Citra Tubuh)

Merupakan perasaan puas atau tidaknya individu terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.

3) *Body Image Importance* (Tingkat Kepentingan Citra Tubuh)

Merupakan penilaian individu mengenai tingkat kepentingan citra tubuh dibandingkan aspek lain dalam kehidupannya.

4) *Body Concealment* (Penyembunyian Tubuh)

Merupakan suatu usaha untuk menutupi bagian tubuh yang menurut seorang individu kurang menarik pada dirinya, dari pandangan orang lain dan menghindari membicarakan dengan topik bagian tubuh tersebut.

5) *Body Improvement* (Perbaikan Tubuh)

Merupakan usaha untuk individu untuk meningkatkan atau memperbaiki bagian tubuh tertentu yang kurang menarik menurutnya.

6) *Social Physique Anxiety* (Kecemasan Bentuk Tubuh Sosial)

Merupakan perasaan cemas pada diri seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuhnya dan bagian tubuhnya yang dirasa kurang menarik.

7) *Appearance Comparison* (Pembandingan Penampilan)

Merupakan perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran badan dan bentuk badannya dengan orang lain.

#### 2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (2002), adalah :

##### 1) Jenis Kelamin

Cash dan Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Umumnya perempuan kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki citra yang negatif terhadap tubuhnya. Menurut Longe (2008, dalam Natael, 2016) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka, naik secara keseluruhan.

##### 2) Usia

Thomson (1996) mengemukakan biasanya seseorang telah mencapai tahapan perkembangan pada usia pubertas sebagai individu remaja mulai memperhatikan penampilannya. Remaja mulai peduli dengan keadaan fisiknya dan remaja juga mulai merasakan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya.

##### 3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri dan juga termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Menurut Dunn & Gokee (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menerima *feedback* mengenai penampilan fisik berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana orang lain memandang dirinya. Keadaan tersebut dapat membuat mereka melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya Tarik fisik.

##### 4) Kepribadian

Kepribadian implisit memberikan kerangka kerja untuk memahami stereotip daya tarik fisik (Cash & Pruzinsky, 2002). Lalu salah satu dari trait kepribadian dimana seseorang berusaha mencapai kesempurnaan dan menetapkan

*goal* yang sangat tinggi adalah perfeksionisme (Hewit & Flett, 1989 dalam Kuntaswari & Hartono, 2013)

## **2.2. Perfeksionisme**

### **2.2.1 Definisi Perfeksionisme**

Perfeksionisme adalah disposisi kepribadian yang ditandai dengan mengupayakan kesempurnaan dan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi disertai kecenderungan untuk evaluasi yang terlalu kritis (Flett & Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990 dalam Stoeber, 2012). Menurut Hollender (1965 dalam Pratiwi, 2016) perfeksionisme didorong oleh perasaan tidak aman untuk mencari penerimaan dari lingkungan melalui prestasi dan kemampuan berperilaku. Perfeksionisme adalah disposisi yang mencakup semua bidang kehidupan, terutama pekerjaan dan sekolah, dan juga dapat mempengaruhi penampilan pribadi dan hubungan sosial seseorang (Stoeber & Stoeber, 2009 dalam Stoeber, 2012). Selain itu, perfeksionisme adalah karakteristik umum pada atlet kompetitif (Dunn, Gotwals, & Causgrove Dunn, 2005 dalam Stoeber, 2012).

Berdasarkan hasil kesimpulan dari beberapa pendapat tokoh, perfeksionisme merupakan kecenderungan yang dimiliki individu untuk selalu mengupayakan kesempurnaan dan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dalam semua bidang kehidupan dan juga dapat mempengaruhi penampilan pribadi dan hubungan sosial seseorang.

### **2.2.2 Aspek Perfeksionisme**

Menurut Gotwals dan Dunn (2009, dalam Gotwals, Dunn, dan Dunn, 2010) ada 6 aspek dalam perfeksionisme, yaitu standar pribadi (*Personal Standards*), keprihatinan atas kesalahan (*Concern over Mistakes*), tekanan orang tua yang dirasakan (*Perceived Parental Pressure*), tekanan pelatih yang dirasakan (*Perceived Coach Pressure*), keraguan akan tindakan (*Doubts about Action*), dan organisasi (*Organization*).

1) *Personal Standards (PS)*

Standar pribadi ini mencakup harapan pribadi dan menuntut berlebihan yang ditetapkan untuk kompetisi dan sebagai atlet.

2) *Concern Over Mistakes (COM)*

Hal ini menunjukkan perasaan negatif atlet terkait dengan kemungkinan kegagalan dalam kompetisi dan atau kinerja yang buruk, serta kepercayaan bahwa kesalahan mengakibatkan kehilangan rasa hormat dari atlet lainnya.

3) *Perceived Parental Pressure (PPP)*

Ini menggambarkan persepsi atlet tentang harapan orang tua dan kritik yang tinggi saat atlet tidak mencapai tingkat kinerja yang tinggi dalam kompetisi.

4) *Perceived Coach Pressure (PCP)*

Ini mengacu pada persepsi atlet tentang tingkat kinerja tinggi yang ditetapkan oleh pelatih serta interaksi negatif yang dibuat dengan pelatih saat atlet tidak mencapai tingkat kinerja yang tinggi dalam kompetisi.

5) *Doubts about Action (DA)*

Pada aspek ini seorang atlet memiliki kecenderungan yang berlebihan kepada keraguan mengenai kinerja sendiri.

6) *Organization (O)*

Yang terakhir adalah aspek organisasi, aspek ini mengacu pada penekanan pada pentingnya ketertiban dan organisasi.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perfeksionisme**

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang umum yang diyakini berkontribusi terhadap pengembangan kecenderungan perfeksionis adalah jenis dan kualitas interaksi yang dimiliki perfeksionis dengan orang tua mereka selama masa kanak-kanak dan remaja.

## 2) Faktor Pola Asuh Orang Tua

Gaya pengasuhan merupakan ciri khas orang tua yang berpusat pada keseluruhan iklim atau lingkungan yang diciptakan orang tua untuk anak-anak mereka di berbagai situasi (Darling & Steinberg, 1993 dalam Sapieja, 2009). Dengan demikian, gaya pengasuhan anak mencerminkan seperangkat perilaku, sikap, dan harapan yang dipamerkan secara konsisten oleh orang tua di banyak area kehidupan anak-anak mereka. Kawamura, Frost, dan Harmatz (2002 dalam Sapieja, 2009) berspekulasi bahwa anak-anak yang terpapar dengan pola asuh otoriter dapat menginternalisasi kritik orang tua mereka dan pada akhirnya mengembangkan kecenderungan mereka sendiri untuk terlibat dalam kritik keras (yaitu ciri sentral perfeksionisme yang tidak sehat / maladaptif). Selain itu, para teoretikus perfeksionisme berpendapat bahwa kecenderungan perfeksionis yang maladaptif dikembangkan saat anak-anak terpapar pada lingkungan di mana penerimaan orang tua bergantung pada kinerja sempurna (e.g., Burns, 1980; Hamachek, 1978 dalam Sapieja, 2009).

## 3) Hasil Belajar Sosial

Bandura dan Cervone (1986, dalam Sapieja, 2009) mengemukakan bahwa kecenderungan perfeksionis mungkin merupakan hasil pembelajaran sosial pada anak-anak, sehingga daya saing lingkungan akademis dan perfeksionisme seseorang dalam keluarga individu akan sangat mempengaruhi jika dan sejauh mana seseorang perfeksionis. Oleh karena itu, pada tingkat usia yang berbeda, individu akan mengalami tekanan dan paparan yang berbeda terhadap model yang mempengaruhi tingkat perfeksionisme.

### **2.3. Remaja**

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) (dalam Sarwono, 2005) memberikan definisi tentang remaja yang dikemukakan dalam tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual, individu

mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan yang terakhir adalah terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri.

Selanjutnya masa remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia & Feldman, 2014). Rentang usia remaja secara kasar antara usia 11 dan 19 atau 20 tahun. Sarwono (2005) mengatakan, sebagai pedoman umum untuk mendefinisikan remaja bagi masyarakat Indonesia dapat digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan beberapa pertimbangan seperti, di banyak masyarakat Indonesia.

Berdasarkan definisi dari beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan remaja adalah seseorang yang memasuki masa perkembangan pada tanda-tanda kematangan seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual. Di masa ini pula seseorang mengalami perkembangan pada psikologisnya. Rentang usia remaja yang berkisar antara usia 11 hingga usia 20 tahun.

#### **2.4. Atlet**

Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti “kontes”. Istilah lain atlet adalah *athlete* yaitu orang yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi. Menurut Sondakh (2009 dalam Novitasari, 2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Istilah atlet tidak terbatas pada individu yang berprofesi sebagai olahragawan, tetapi juga mencakup individu secara umum yang melakukan kegiatan olahraga (Satiadarma, 2000 dalam Bektiningtyas 2015).

Dari kesimpulan di atas, atlet remaja adalah individu yang memasuki usia remaja dengan rentang usia 11-20 tahun dan sedang mengalami perkembangan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, serta berprofesi sebagai olahragawan, tetapi juga secara umum yang melakukan kegiatan keolahragaan.

## **2.5. Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta**

Sekolah SMP/SMA Ragunan Jakarta. Sekolah ini didirikan pada tahun 1977 oleh Gubernur DKI Jakarta, pada masanya, yaitu Ali Sadikin. Di awal berdirinya sekolah ini menampung atlet-atlet Sea Games yaitu cabang olahraga Atletik, Renang dan Bulu Tangkis. Kini sudah menampung 359 siswa SMA dan 116 SMP dari 14 cabang yaitu : Atletik, Bola Basket, Bola Voli, Bulu Tangkis, Loncat Indah, Panahan, Senam, Sepak Bola, Tenis, Tenis Meja, Gulat, Tae Kwon Do, Renang dan Sepaktakraw (<http://www.smaragunan.com/profil/sejarah>)

## **2.6. Hubungan Antara Perfeksionisme dan Citra Tubuh**

Definisi citra tubuh (*Body Image*) menurut Arthur (2010 dalam Ridha, 2012) adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Menurut Cash (2002) individu sering mengevaluasi diri mengenai pencapaian yang telah diraihinya dan perasaan individu yang terus-menerus menekan berpotensi meningkatkan ketidakpuasan pada pencapaiannya. Ketidakpuasan membuat individu selalu membandingkan diri dengan orang lain (Fisher, Dunn, dan Thomson, 2002). Seringkali individu membandingkan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh yang dimiliki dan membentuk sebuah ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Grogan, 1999 dalam Pratiwi, 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 60% anak perempuan dan 30% anak laki-laki suka membuat beberapa perubahan dalam penampilan mereka di masa remaja mereka (Neighbors dan Sobal, 2007 dalam Rasooli dan Lavasani, 2011). Banyak remaja putri dan anak laki-laki menunjukkan kekhawatiran tentang diet dan ukuran tubuhnya (Thompson, 2001 dalam Rasooli dan Lavasani, 2011). Anak-anak belajar merekam ingatan baik ataupun buruk dari pengalaman, mempersepsikan segala sesuatu dan membentuk skema dalam dirinya yang dipengaruhi keluarga dan lingkungan (Besser, Flett, Hewitt, dan Guez, 2008).

Kepribadian seseorang terbentuk dari keturunan orang tua dan lingkungan. Lingkungan awal yang sangat kuat membentuk kepribadian seorang anak adalah lingkungan keluarga. Keluarga dan lingkungan merupakan faktor dasar yang membentuk kepribadian individu (Tridani dan Suh, 2002). Gaya pengasuhan anak mencerminkan seperangkat perilaku, sikap, dan harapan yang dipamerkan secara konsisten oleh orang tua di banyak area kehidupan anak-anak mereka (Sapieja, 2009). Gaya pengasuhan, di sisi lain, terdiri dari perilaku dan interaksi antara orang tua dan anak di sejumlah rangkaian yang mempengaruhi iklim emosional di mana anak-anak dibesarkan (Sapieja, 2009).

Individu yang diasuh secara otoriter oleh orang tuanya akan terus menerus mengevaluasi diri karena perasaan cemas orang tuanya yang otoriter (Wei, Russell, Abraham, dan Mallinckrodt, 2004). Orang tua otoriter berusaha membentuk, mengendalikan, dan mengevaluasi anak-anak mereka sesuai dengan standar tinggi yang ditetapkan secara eksklusif oleh orang tua (Sapieja, 2009). Dengan begitu individu akan selalu mengevaluasi dirinya sendiri agar mencapai standar tinggi yang ditetapkan orang lain atau dirinya sendiri yang telah terinternalisasi dari pola asuh orang tua. Akibat dari itu, akan membentuk sebuah kecenderungan perfeksionis yang selalu menuntut diri untuk mencapai standar yang tinggi (Stoeber, 2014).

## **2.7. Kerangka Konseptual**

Remaja yang menjadi atlet memiliki banyak tekanan, tidak seperti remaja pada umumnya. Remaja yang sejak kecil berada di asuhan keluarga dan lingkungan yang menuntut individu selalu untuk menjadi sempurna dan standar kinerja yang amat tinggi akan cenderung memiliki kepribadian yang perfeksionis. Individu ini akan selalu mengevaluasi dirinya dan ini akan menyebabkan individu tidak puas ataupun bisa puas dengan dirinya, lebih khusus persepsinya mengenai bentuk tubuhnya.

Seorang atlet umum memiliki fisik dan penampilan yang berbeda dengan masyarakat umum yaitu seperti memiliki tubuh yang tegap, otot tubuh yang besar,

dan berkulit gelap. Ini membuat seorang atlet remaja selalu mengevaluasi kinerja dan bentuk tubuhnya.



## 2.8. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta

## 2.9. Hasil Penelitian Yang Relevan

1) Judul : *Relationship between personality and perfectionism with body image*

Peneliti : Samira Sadat Rasooli dan Masoud Gholamali Lavasani  
(*Departement of Educational Psychology and Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran*)

Nama Jurnal : *Procedia Soscial and Behavioral Sciences*

Tahun : 2011

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara neurotism, agreeableness dan keterbukaan dengan citra tubuh dan juga signifikan negatif hubungan antara membangun kesadaran dan extraversion. Hasilnya juga mengungkapkan bahwa perfeksionisme (positif dan negatif) adalah prediktor yang signifikan untuk citra tubuh. Dapat disimpulkan bahwa dari faktor kepribadian (*consciousness* dan *agreeable*) dan dua dimensi perfeksionisme bisa memprediksi citra tubuh dan faktor-faktornya

2) Judul : Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir

Peneliti : Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati (Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada)

Nama Jurnal : Jurnal PSikologi

Tahun : 2004

Kesimpulan : perfeksionisme dan harga diri memiliki peran dalam kecenderungan depresi, yaitu semakin tinggi perfeksionisme dan semakin rendah harga diri, semakin tinggi kecenderungan depresi. Harga diri lebih berperan dalam depresi daripada perfeksionisme.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih (Sangadji & Sopiah, 2010). Penelitian kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap objek yang diteliti lebih bersifat sebab akibat (kausal), sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2014).

#### **3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

##### 1) Variabel Independen

Variabel ini sering disebut juga variabel stimulus, prediktor, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut juga sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah perfeksionisme.

##### 2) Variabel Dependen

Sering disebut juga sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah citra tubuh (*Body Image*).

### **3.2.1. Definisi Konseptual**

#### 3.2.1.1. Variabel Citra Tubuh

Citra tubuh adalah pendapat seseorang atau gambaran mental seseorang tentang keadaan tubuhnya dan fungsi tubuhnya.

#### 3.2.1.2. Variabel Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan kecenderungan yang dimiliki individu untuk selalu mengupayakan kesempurnaan dan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dalam semua bidang kehidupan dan juga dapat mempengaruhi penampilan pribadi dan hubungan sosial seseorang.

### **3.2.2. Definisi Operasional**

#### 3.2.2.1. Variabel Citra Tubuh

Skor total pendapat seseorang atau gambaran mental seseorang tentang keadaan tubuhnya dan fungsi tubuhnya menggunakan instrumen MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relations Questionnaires-Appearance Scale*), yang dibuat oleh Thomas. F. Cash. Instrumen ini dapat digunakan untuk mengukur citra tubuh remaja dan orang dewasa. Instrumen ini mencakup 5 dimensi dari citra tubuh, yaitu *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Area Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight*.

#### 3.2.2.2. Variabel Perfeksionisme

Skor total mengenai kecenderungan yang dimiliki individu untuk selalu mengupayakan kesempurnaan dan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dalam semua bidang kehidupan dan juga dapat mempengaruhi penampilan pribadi dan hubungan sosial seseorang yang diperoleh menggunakan *Sport – Multidimensional Perfectionism Scale 2 (S-MPS2)* yang sudah di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Dalam *Sport – Multidimensional Perfectionism Scale 2* terdapat 42 item yang terdiri dari 2 dimensi, yaitu Intrapersonal dan Interpersonal. Dalam dimensi Intrapersonal terdapat 2 indikator dan dimensi Interpersonal terdapat 4 indikator. Dalam dimensi intrapersonal terdapat aspek standar pribadi (*Personal*

*Standard*) dan organisasi (*Organization*). Sedangkan di dalam dimensi interpersonal terdapat empat aspek, yaitu keprihatinan atas kesalahan (*Concern Over Mistakes*), tekanan orangtua yang dirasakan (*Perceived Parental Pressure*), tekanan pelatih yang dirasakan (*Perceived Coach Pressure*), dan keraguan dalam bertindak (*Doubts About Actions*).

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet remaja yang bersekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

#### **3.3.2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini teknik *sampling* yang digunakan adalah *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2014). Dengan menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode penetapan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2014).

Karakteristik subjek penelitian ini adalah :

- 1) Atlet yang bersekolah di SMP/SMA Negeri Ragunan
- 2) Berusia remaja (12-21 tahun)
- 3) Laki-laki dan Perempuan

### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Peneliti menggunakan skala yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai aspek yang telah disusun dan respon setiap individu terhadap pernyataan tersebut dapat diberi skor

dan diinterpretasikan. Terdapat 2 alat ukur yang digunakan, yaitu skala mengenai citra tubuh dan skala mengenai perfeksionisme.

### **3.4.1. Citra Tubuh**

#### 3.4.1.1. Pembuatan Instrumen

Pengukuran citra tubuh menggunakan instrumen *Multidimensional Body Image-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* yang dikembangkan oleh Thomas. F. Cash.

#### 3.4.1.2. Tujuan Pembuatan Instrumen

Instrumen ini dibuat untuk mengukur variabel citra tubuh seseorang yang berusia remaja dan dewasa.

#### 3.4.1.3. Dasar Teori Pembuatan Instrumen

Pembuatan instrumen ini berdasarkan dimensi dari teori citra tubuh Cash (2000), yaitu *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Area Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight*.

#### 3.4.1.4. Validitas dan Reliabilitas

Uji coba instrumen citra tubuh yang telah diadaptasi oleh Roseline (2016) mendapatkan hasil uji reliabilitas 0,859. Berdasarkan kaidah reliabilitas Guilford (dalam Rangkuti & Wahyuni, 2016) menunjukkan instrumen citra tubuh MBSRQ-AS yang digunakan adalah reliabel

#### 3.4.1.5. Modifikasi Instrumen

Terdapat satu item yang telah dimodifikasi dari peneliti sebelumnya, yaitu item dengan pernyataan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa dan melakukan diet ketat”. Item ini dipecah menjadi dua pernyataan, yaitu “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa” dan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ketat”. Setelah dimodifikasi maka jumlah item menjadi 35 yang awalnya 34.

**Tabel 3.1 *Blueprint Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-  
Appearance Scale***

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Fav</b>	<b>Item Unfav</b>	<b>Total</b>
<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	3, 9	19	3
	Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	5, 12, 15	18	4
<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 6, 7, 13	14,20	7
	Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.	10, 17, 21	11,16	5
<i>Body Area Satisfication</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 34		9
<i>Overweight Preoccupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.	4, 8	-	2
	Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	22	-	1
	Membatasi pola makan.	23, 24	-	2
<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sangat gemuk.	25, 26	-	2
<b>TOTAL</b>		<b>29</b>	<b>6</b>	<b>35</b>

Penelitian ini menggunakan lima respon jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Item-item pada setiap dimensi terbagi menjadi item *favorable* dan *unfavorable*. Item yang *favorable* adalah item yang pernyataannya mendukung, memihak, atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur. Serta item yang *unfavorable* adalah pernyataannya tidak mendukung atau menggambarkan ciri atribut yang diukur. Penilaian *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appreance Scale* (MBSRQ-AS) dilakukan dengancara berikut :

**Tabel 3.2 Penilaian MBSRQ-AS**

Respon Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

### 3.4.2. Perfeksionisme

#### 3.4.2.1. Pembuat Instrumen

Pengukuran perfeksionisme menggunakan instrumen S-MPS 2 (*Sport – Multidimensiona Perfectionism Scale 2*). Skala ini dibuat oleh Gotwals dan Dunn dalam bentuk bahasa Inggris. John Gotwals adalah peneliti yang berasal dari Lakehead University Thunder Bay Campus, John G. H. Dunn dan Janice Causegrove Dunn dari University of Alberta.

#### 3.4.2.2. Tujuan Pembuatan Instrumen

Instrumen ini dibuat untuk mengukur variabel perfeksionisme khususnya pada diri seorang atlet.

#### 3.4.2.3. Dasar Teori Pembuatan Instrumen

Pembuatan instrumen ini berdasarkan dimensi dari teori perfeksionisme Gotwals dan Dunn (2009), yaitu standar pribadi, organisasi, keprihatinan atas kesalahan, tekanan orangtua yang dirasakan, tekanan pelatih yang dirasakan, keraguan akan tindakan.

#### 3.4.2.4. Validitas dan Reliabilitas

Validitas mengukur sejauh mana suatu alat mampu mengukur apa yang harus di ukur. Pengujian validitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya memiliki kekuatan dan keandalan validitas.

Reliabilitas mengacu mengacu pada konsistensi dan kepercayaan suatu instrumen dalam melakukan proses pengukuran (Rangkuti, 2012). Instrumen S-MPS 2 memiliki skor reliabilitas sebesar 0,7. Sehingga instrumen ini dapat di kategorikan reliabel.

#### 3.4.2.5. Modifikasi Instrumen

Modifikasi instrumen ini dilakukan karena berdasarkan hasil *translate* dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Peneliti tidak banyak melakukan modifikasi pada instrumen. Ada beberapa item yang ditambahkan kata-katanya sehingga kalimat lebih mudah dipahami. Contohnya item sebelumnya “saya memiliki dan mengikuti rutinitas pra-kompetitif” menjadi saya memiliki dan mengikuti rutinitas persiapan sebelum kompetisi”

#### 3.4.2.6. Penerjemahan Instrumen

Instrumen yang digunakan menggunakan bahasa Inggris, oleh karena itu peneliti melakukan *translate* ke dalam bahasa Indonesia menggunakan jasa penerjemah tersumpah.

**Tabel 3.3 Blueprint Sport – Multidimensiona Perfectionism Scale 2**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Fav</b>	<b>Total</b>
Intrapersonal	Standar Pribadi ( <i>Personal Standard</i> )	1, 8, 17, 21, 23, 33, 36	7
	Organisasi ( <i>Organization</i> )	5, 9, 18, 27, 34, 41	6
Interpersonal	Keprihatinan Atas Kesalahan ( <i>Concern About Mistakes</i> )	2, 10, 16, 24, 28, 32, 39, 42	8
	Tekanan Orang Tua yang di Rasakan ( <i>Perceived Parental Pressure</i> )	4, 7, 11, 15, 19, 25, 29, 38, 40	9
	Tekanan Pelatih yang di Rasakan ( <i>Perceived Coach Pressure</i> )	6, 13, 22, 26, 30, 35	6
	Keraguan Akan Tindakan ( <i>Doubts About Actions</i> )	3, 12, 14, 20, 31, 37,	6
<b>TOTAL</b>			<b>42</b>

Penelitian ini menggunakan lima respon jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Seluruh penilaian pada instrumen ini *favorable*, yaitu pernyataannya mendukung, memihak, atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur. Penilaian *Sport – Multidimensiona Perfectionism Scale 2* sebagai berikut :

**Tabel 3.4 Penilaian S-MPS 2**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Netral	3
Setuju	4
Sangat Setuju	5

### 3.5. Uji Coba Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran yang dilakukan berkali-kali dan akan menghasilkan informasi yang sama. Sedangkan valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014). Uji validitas dan reliabilitas ini menggunakan Model Rasch. Model Rasch dipilih karena skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) melainkan skor murni (*true score*) yang bebas dari error, dan pemodelan Rasch telah memenuhi pengukuran yang objektif dan menghasilkan data yang bebas dari pengaruh jenis subjek, karakteristik penilai (*rater*) dan karakteristik alat ukur (Sumintono & Wahyu, 2014). Kriteria yang berlaku pada Rasch Model (Sumintono & Wahyu, 2014) dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini :

**Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Model Rasch**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Jelek
<0,67	Lemah

Uji validitas menggunakan beberapa kriteria Model Rasch yang berlaku menurut (Sumintono & Wahyu, 2014) antara lain :

- 1) Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D. dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut tidak dapat digunakan.
- 2) Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima :  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
- 3) Nilai Outfit Z-Standar (ZSTD) yang diterima:  $-2,0 < \text{ZSTD} < 2,0$
- 4) Nilai Point Measure Correlation (Pt Mean Corr):  $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kriteria “a”, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D. dan MEAN. Jika INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut tidak dapat digunakan. Uji coba instrumen dilakukan di Sekolah atlet Ragunan Jakarta sebanyak 65 responden.

### **3.5.1. Uji Coba Instrumen *Multidimensional Body-Self Relations***

#### ***Questionnaire – Appearance (MBSRQ-AS)***

Sampel uji coba penelitian ini berjumlah 65 responden. Uji coba dilakukan di SMP/SMA atlet Ragunan Jakarta. Pengolahan data uji coba dilakukan dengan menggunakan Model Rasch dengan bantuan *software Winstep* 3.73.

**Tabel 3.6 Hasil penghitungan reliabilitas MBSRQ-AS**

<b>Dimensi</b>	<b>Reliabilitas</b>
<i>Appearance Evaluation</i>	0,97
<i>Appearance Orientation</i>	0,96
<i>Body Area Satisfication</i>	0,72
<i>Overweight Preoccupation</i>	0,97
<i>Self-Classified Weight</i>	0,54

Dari uji reliabilitas yang dilakukan instrumen (MBSRQ-AS) memiliki skor reliabilitas sebesar 0,97 untuk dimensi *Appearance Evaluation* (termasuk dalam kategori istimewa), *Appearance Orientation* sebesar 0,96 (istimewa), *Body Area Satisfication* sebesar 0,72 (jelek), *Overweight Preoccupation* sebesar 0,97 (istimewa), dan *Self-Classified Weight* sebesar 0,54 (lemah). Lalu menghasilkan skor komposit sebesar 0,77.

Setelah dianalisis, maka terdapat aitem beberapa aitem yang gugur yaitu 11, 13, 18, 20,24, dan 34. Berikut ini adalah butir-butir aitem yang gugur pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.7 Uji Coba Aitem Gugur MBSRQ-AS

Dimensi	Indikator	Aitem Fav	Aitem Unfav	Aitem Gugur
<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	3, 9	19	18
	Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	5, 12, 15	18	
<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 6, 7, 13	14,20	11, 13, 20
	Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.	10, 17, 21	11,16	
<i>Body Area Satisfication</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35		34
<i>Overweight Preocupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.	4, 8	-	-
	Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	22	-	-
	Membatasi pola makan.	23, 24	-	24
<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sangat gemuk.	26	-	25
<b>TOTAL</b>		29	6	7

**Tabel 3.8 Kisi-kisi Final Instrumen MBSRQ-AS**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Fav</b>	<b>Item Unfav</b>	<b>Total</b>
<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	3, 9	19	3
	Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	5, 12, 15	-	3
<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 6, 7	14	5
	Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.	10, 17, 21	16	4
<i>Body Area Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35		8
<i>Overweight Preoccupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.	4, 8	-	2
	Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	22	-	1
	Membatasi pola makan.	23	-	1
<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sangat gemuk.	25, 26	-	2
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>	<b>3</b>	<b>29</b>

### 3.5.2. Uji Coba Instrumen *Sport – Multidimensiona Perfectionism Scale 2 (S-MPS2)*

Sampel uji coba penelitian ini berjumlah 65 responden. Uji coba dilakukan di SMP/SMA atlet Ragunan Jakarta. Pengolahan data uji coba dilakukan dengan menggunakan Mode Rasch dengan bantuan *software Winstep 3.73*.

**Tabel 3.9 Hasil penghitungan reliabilitas S-MPS2**

<b>Dimensi</b>	<b>Reliabilitas</b>
Intrapersonal	0,90
Interpersonal	0,91

Dari uji reliabilitas yang dilakukan instrumen (S-MPS2) memiliki skor reliabilitas sebesar 0,91 untuk dimensi Intrapersonal (termasuk dalam kategori bagus sekali) dan Interpersonal sebesar 0,90 (bagus sekali). Lalu hasil keseluruhan reliabilitas menggunakan skor komposit, yang menghasilkan skor sebesar 0,94.

Setelah dianalisis, maka terdapat aitem beberapa aitem yang gugur yaitu 1,2,4,8,9,10,15,16, dan 38. Berikut ini adalah butir-butir aitem final instrumen S-MPS2 :

**Tabel 3.10 Kisi-kisi Final Instrumen S-MPS2**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Fav</b>	<b>Total</b>
Intrapersonal	Standar Pribadi ( <i>Personal Standard</i> )	17, 21, 23, 33, 36	5
	Organisasi ( <i>Organization</i> )	5, 9, 18, 27, 34, 41	6
Interpersonal	Keprihatinan Atas Kesalahan ( <i>Concern About Mistakes</i> )	24, 28, 32, 39, 42	5
	Tekanan Orang Tua yang di Rasakan ( <i>Perceived Parental Pressure</i> )	7, 11, 25, 29, 40	5
	Tekanan Pelatih yang di Rasakan ( <i>Perceived Coach Pressure</i> )	6, 13, 22, 26, 30, 35	6
	Keraguan Akan Tindakan ( <i>Doubts About Actions</i> )	3, 12, 14, 20, 31, 37,	6
<b>TOTAL</b>			<b>33</b>

### 3.6. Analisis Data

#### 3.6.1. Uji Statistik

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengkonversikan skor mentah menjadi skor murni dengan menggunakan aplikasi Winstep versi 3.73. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi logistik dengan menggunakan *SPSS for Windows* versi 16.0. Analisis regresi logistik ini dipilih karena jenis data pada variabel independen adalah interval sedangkan pada variabel dependen adalah data nominal. Pada analisis regresi logistik ini tidak diperlukan uji asumsi seperti uji normalitas dan uji linieritas. Berikut adalah persamaan regresi analisis regresi logistik:

$$\text{Log} (P/1-p) = \beta_0 + \beta X_1$$

Keterangan :

P adalah kemungkinan bahwa  $Y=1$ ,  $X_1$  adalah variabel independen, dan  $\beta$  adalah koefisien regresi.

### 3.6.2 Hipotesis

$H_0$  :  $\beta_1 = 0$

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

$H_a$  :  $\beta_1 \neq 0$

$H_a$  : Terdapat pengaruh yang signifikan perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Subjek Penelitian**

Profil responden penelitian digambarkan dari data demografi yang mencakup subjek penelitian berdasarkan cabang olahraga, berdasarkan usia responden, dan berdasarkan jenis kelamin responden.

##### **4.1.1. Subjek Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga**

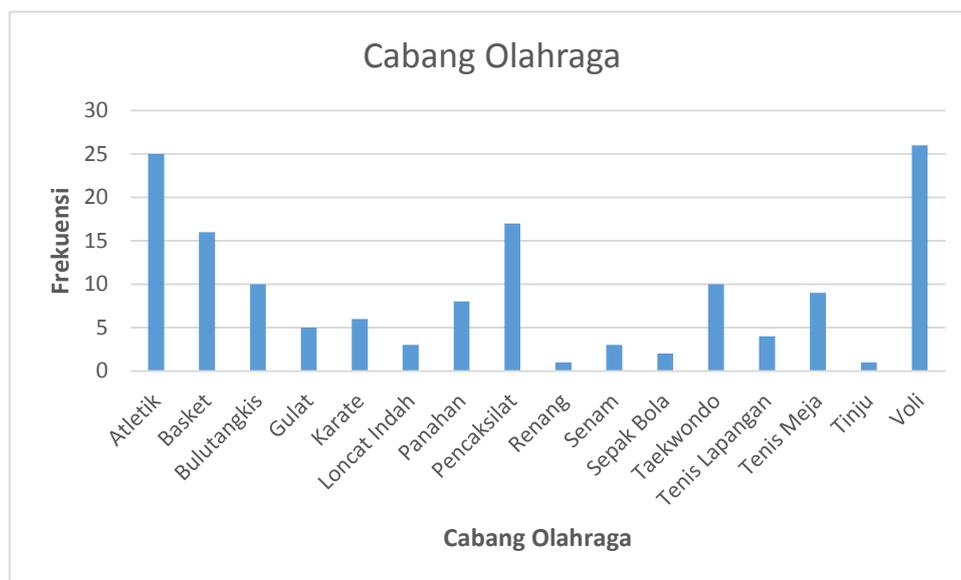
Deskripsi responden penelitian berdasarkan cabang olahraga dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

**Tabel 4.1 Data Distribusi Cabang Olahraga Responden**

<b>Cabang Olahraga</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Atletik	25	17,12%
Basket	16	10,96%
Bulutangkis	10	6,85%
Gulat	5	3,43%
Karate	6	4,11%
Loncat Indah	3	2,05%
Panahan	8	5,48%
Pencak silat	17	11,64%
Renang	1	0,69%
Senam	3	2,05%
Sepak Bola	2	1,37%
Taekwondo	10	6,85%
Tenis Lapangan	4	2,74%
Tenis Meja	9	6,16%
Tinju	1	0,69%
Voli	26	17,81%
<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 146 responden. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden cabang olahraga atletik sebanyak 25 orang dengan presentase sebesar 17,12%, cabang olahraga basket sebanyak 16 orang dengan presentase sebesar 10,96%, cabang olahraga bulutangkis sebanyak 10 orang dengan presentase sebesar 6,85%, cabang olahraga gulat sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 3,43%, cabang olahraga karate sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 4,11%, cabang olahraga loncat indah sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 2,05%, cabang olahraga panahan

sebanyak 8 orang dengan presentase sebesar 5,48%, cabang olahraga pencaksilat sebanyak 17 orang dengan presentase sebesar 11,64%, cabang olahraga renang sebanyak 1 orang dengan presentase sebesar 0,69%, cabang olahraga senam sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 2,05%, cabang olahraga sepak bola sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 1,37%, cabang olahraga taekwondo sebanyak 10 orang dengan presentase sebesar 6,85%, cabang olahraga tenis lapangan sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 2,74%, cabang olahraga tenis meja sebanyak 9 orang dengan presentase sebesar 6,16%, cabang olahraga tinju sebanyak 1 orang dengan presentase sebesar 0,69%, cabang olahraga voli sebanyak 26 orang dengan presentase sebesar 17,81%. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut :



**Gambar 4.1 Data Distribusi Cabang Olahraga Responden**

#### 4.1.2. Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

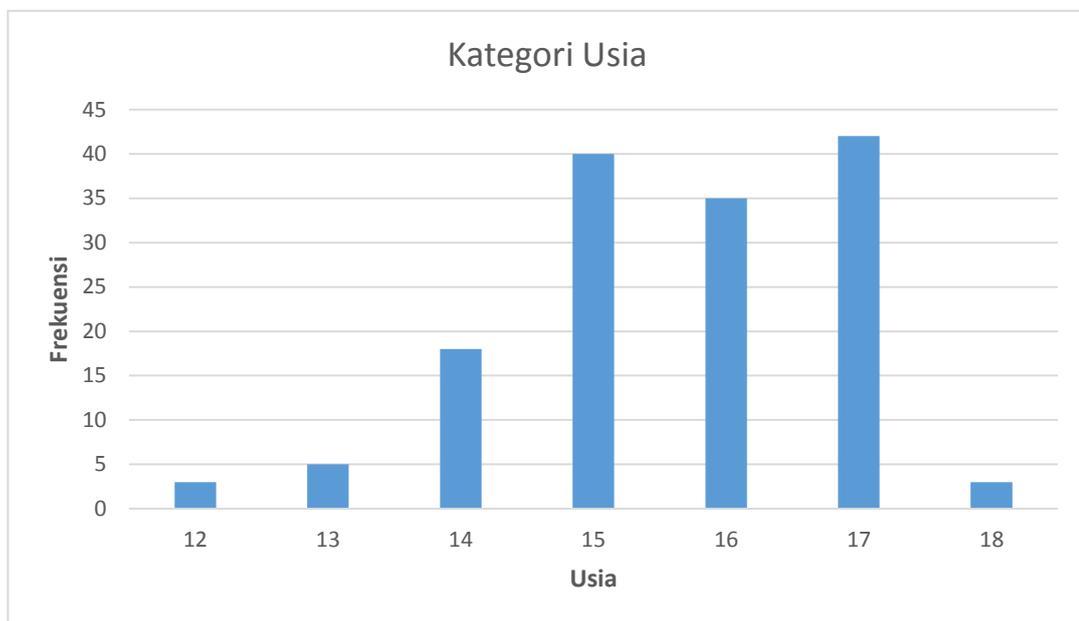
Deskripsi responden penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel

4.2.

**Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
12	3	2,05%
13	5	3,43%
14	18	12,33%
15	40	27,40%
16	35	23,97%
17	42	28,77%
18	3	2,05%
<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 146 responden. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden usia 12 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 2,05%, usia 13 tahun sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 3,43%, usia 14 tahun sebanyak 18 orang dengan presentase sebesar 12,33%, usia 15 tahun sebanyak 40 orang dengan presentase sebesar 27,40%, usia 16 tahun sebanyak 35 orang dengan presentase sebesar 23,97%, usia 17 tahun sebanyak 42 orang dengan presentase sebesar 28,77%, dan usia 18 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 2,05%. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut :



**Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

#### 4.1.3. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

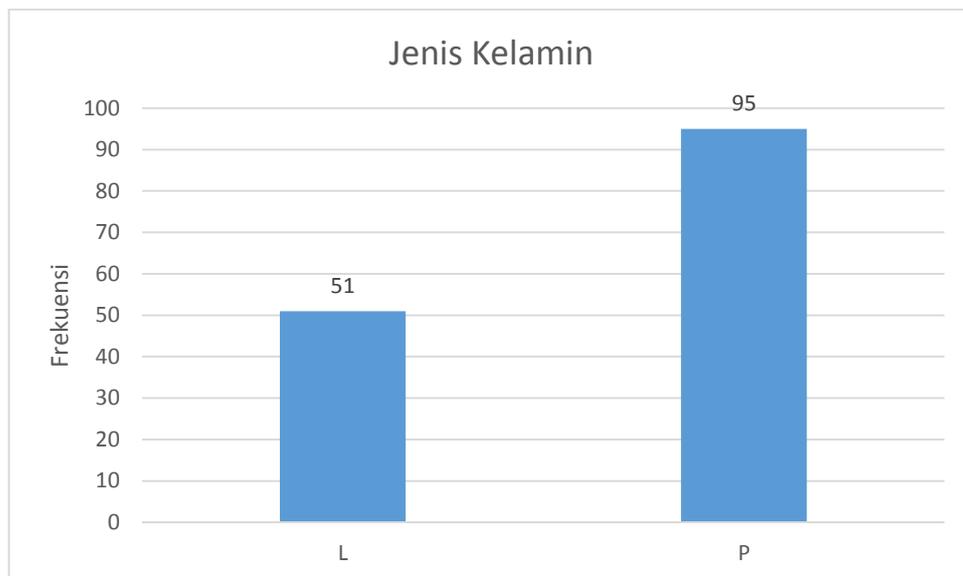
Deskripsi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	51	34,93%
Perempuan	95	65,07%
<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 orang, dengan presentase 34,93% dan jumlah responden perempuan sebanyak 95 orang, dengan presentase sebesar 65,07%. Total dari

keseluruhan responden sebanyak 146 orang. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut :



**Gambar 4.3 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

## **4.2. Prosedur Penelitian**

### **4.2.1 Persiapan Penelitian**

Tahap yang dijalani peneliti di dalam persiapan penelitian yang dijabarkan sebagai berikut :

Pertama kali melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mencari fenomena yang terjadi di sekolah SMP/SMA keolahragaan Ragunan Jakarta dengan melakukan *pre-eliminary study*, dengan cara memberikan beberapa pertanyaan tertulis dan memberikan pertanyaan isian singkat kepada beberapa atlet yang ditemui secara kebetulan. Kemudian peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing mengenai fenomena yang sedang terjadi dan peneliti menentukan variabel yang akan diteliti, sampai pada akhirnya terpilih variabel citra tubuh dan perfeksionisme.

Selanjutnya peneliti mencari literatur yang berhubungan dengan variabel citra tubuh dan perfeksionisme. Peneliti mengadaptasi instrumen citra tubuh yang dibuat oleh Thomas F. Cash dan telah digunakan sebelumnya oleh Roseline pada tahun 2016. Selanjutnya peneliti mendapatkan instrumen untuk mengukur perfeksionisme atlet. Instrumen *Sport – Multidimensional Perfectionism Scale 2* (S-MPS2) dibuat oleh Gotwals & Dunn pada tahun 2009. Peneliti mendapatkan instrumen S-MPS 2 masih dalam bahasa Inggris. Lalu peneliti melakukan *translate* terhadap instrumen yang masih berbahasa Inggris. Penerjemahan dilakukan oleh lembaga tersumpah. Setelah instrumen sudah tetap untuk digunakan oleh peneliti, maka peneliti melakukan *expert judgment* kepada dosen yang ahli dibidangnya.

Ketika *expert judgement* telah selesai dan instrumen telah disusun sesuai masukan dari dosen yang melakukan *expert judgement*, peneliti melakukan uji coba alat ukur di sekolah SMP/SMA olahraga Ragunan Jakarta. Hasil yang didapat dari hasil uji coba telah sesuai kriteria yang dibutuhkan, dan ada beberapa aitem yang drop. Hingga terbentuklah instrumen final MBSRQ-AS sebanyak 28 aitem dan instrumen S-MPS2 sebanyak 32 aitem.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Penelitian**

Pengambilan data penelitian dilakukan di sekolah SMP/SMA olahraga Ragunan Jakarta yang terletak di jalan Harsono RM, kompleks GOR Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Waktu pengambilan dilaksanakan pada tanggal 14 juni 2017.

Proses pengambilan data dimulai dengan meminta izin kepada pihak sekolah. Setelah dari pihak sekolah memberitahukan bahwa di SMP/SMA olahraga ragunan ini terdapat dua lembaga yang menaungi atlet. Lembaga pertama yaitu PPOP Jakarta, ini adalah lembaga yang menaungi atlet yang mempunyai domisi atau mewakili domisili Jakarta. Lalu yang kedua Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora), ini adalah lembaga milik negara yang menaungi atlet dari seluruh Indonesia. Pertama kali peneliti dan teman-teman peneliti lain mengambil data atlet

yang dinaungi oleh PPOP Jakarta. Ketika di asrama PPOP Jakarta, atlet laki-laki dan perempuan berada di satu lokasi atau berada di gedung yang sama. Lalu setelah itu peneliti mengambil data atlet perempuan yang dinaungi Menpora. Karena lokasi asrama laki-laki dan perempuan dipisah, maka kami lanjutkan penelitian di hari selanjutnya. Setelah pengambilan data selesai dan didapatkan data sebanyak 146 responden.

### 4.3. Hasil Analisa Data Penelitian

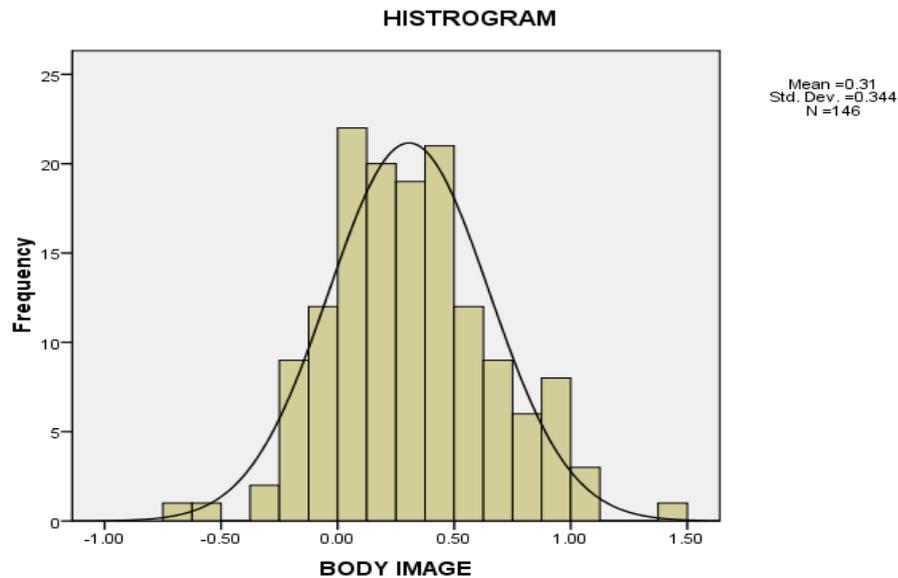
#### 4.3.1. Data Deskriptif Citra Tubuh

Pengukuran variabel citra tubuh menggunakan alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appreance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah diadaptasi. Pada alat ukur yang sudah diadaptasi tersebut terdapat 29 aitem dengan jumlah responden 146. Penghitungan skor menggunakan skor murni dari model Rasch. Dari hasil pengambilan data didapat hasil seperti tabel 4.4 berikut.

**Tabel 4.4 Data Deskriptif Citra Tubuh**

<b>Pengukuran</b>	<b>Nilai</b>
Mean	0,31
Median	0,29
Standar Deviasi	0,34
Varians	0,12
Nilai Minimum	-0,65
Nilai Maximum	1,45

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa variabel citra tubuh memiliki mean 0,31, median 0,29, standar deviasi 0,34, varians 0,12, nilai minimum -0,65, dan nilai maximum 1,45. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.4.



**Gambar 4.4 Data Deskriptif Citra Tubuh**

#### *4.3.1.1. Kategorisasi Skor Citra Tubuh*

Kategorisasi skor citra tubuh dilakukan dengan menggunakan cara kategorisasi nominal dikarenakan jenis data variabel ini adalah nominal. Pemberian kategori dilakukan dengan menggunakan Zscore. Hasil Zscore didapatkan melalui pengolahan data melalui SPSS versi 16.0 dengan skor murni dari model *Rasch*. Berikut pemaparan mengenai pemberian skor untuk variabel citra tubuh.

**Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Citra Tubuh**

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Citra tubuh Positif	Nilai Zscore citra tubuh positif bernilai (+), nilai citra tubuh negatif bernilai (-)	29	19,86%
Citra tubuh Negatif	Nilai Zscore citra tubuh positif bernilai (-), nilai citra tubuh negatif bernilai (+)	49	33,56%
Tidak Terklasifikasi	Tidak masuk kriteria manapun	68	46,58%
	<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa variabel citra tubuh memiliki dua kategorisasi skor, yaitu kategori negatif berjumlah 49 responden dan jika di presentasikan sebesar 33,56%. Skor yang termasuk dalam kategori positif berjumlah 29 responden dan jika di presentasikan sebesar 19,86% dan responden yang tidak masuk dalam ketegor atau tidak terklasifikasi sebanyak 68 atau sebesar 46,58%.

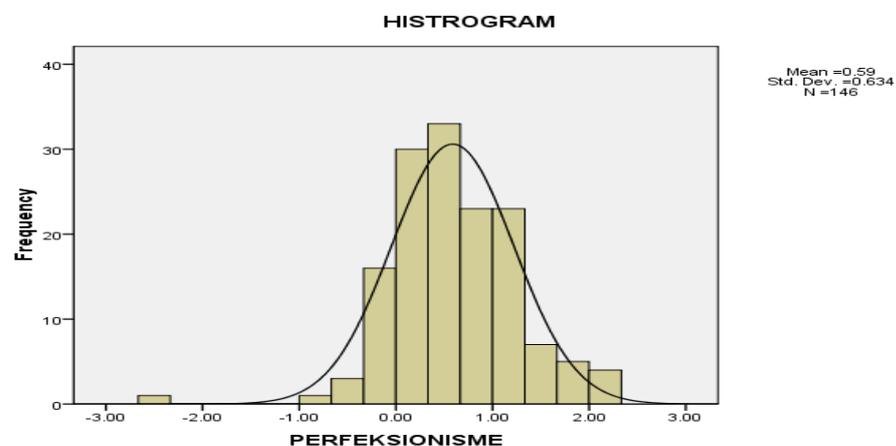
#### **4.3.2. Data Deskriptif Perfeksionisme**

Variabel perfeksionisme menggunakan alat ukur *Sport – Multidimensiona Perfectionism Scale 2 (S-MPS2)* yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Jumlah aitem setelah uji coba menghasilkan 33 aitem pernyataan yang diberikan kepada 146 responden. Berikut hasil perhitungan statistika deskriptif untuk variabel perfeksionisme:

**Tabel 4.6 Data Deskriptif Perfeksionisme**

Pengukuran	Nilai
Mean	0,59
Median	0,52
Standar Deviasi	0,63
Varians	0,40
Nilai Minimum	-2,63
Nilai Maximum	2,11

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa variabel citra tubuh memiliki mean 0,59, median 0,42, standar deviasi 0,63, varians 0,40, nilai minimum -2,63, dan nilai maximum 2,11. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.6

**Gambar 4.5 Data Deskriptif Perfeksionisme**

#### 4.3.2.1. Kategorisasi Skor Perfeksionisme

Kategorisasi perfeksionisme terdiri dari dua skor kategori yaitu rendah dan tinggi. proses kategorisasi dilakukan dengan menggunakan hasil mean yang

perhitungannya dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows 16.0*. berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel perfeksionisme :

- 1) Rendah :  $X < (\text{Mean})$   
:  $X < 0,59$
- 2) Tinggi :  $X \geq (\text{Mean})$   
:  $X \geq 0,59$

**Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Perfeksionisme**

<b>Kategorisasi Skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase(%)</b>
Rendah	77	52,74%
Tinggi	69	47,26%
<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa variabel perfeksionisme memiliki dua kategorisasi skor, yaitu kategori rendah berjumlah 77 responden dan jika di presentasekan sebesar 52,74%. Skor yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 69 responden dan jika di presentasekan sebesar 47,26%.

#### **4.3.3. Uji Hipotesis**

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi logistik. Analisis regresi logistik digunakan karena jenis data variabel perfeksionisme bersifat interval, sedangkan jenis data variabel citra tubuh bersifat nominal. Oleh karena itu, pengujian yang tepat adalah dengan menggunakan analisis regresi logistik. Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi logistik tidak memerlukan uji asumsi seperti normalitas dan uji linearitas, karena analisis regresi logistik berbasis non linier. Teknis analisis data dibantu dengan model *Rasch* versi 3,73 kemudian hipotesis diuji menggunakan SPSS versi 16,0.

Skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinggi rendah untuk perfeksionisme dan citra tubuh positif atau negative. Berdasarkan kategorisasi skor citra tubuh yang telah dilakukan hanya skor terklasifikasi yang digunakan untuk uji hipotesis. Skor yang terklasifikasi berjumlah 78 responden. Setelah dilakukan penyaringan skor terklasifikasi, skor-skor tersebut di skoring dengan angka 1 dan 2. Lalu dilakukan uji hipotesis menggunakan SPSS 16,0 dengan analisis regresi logistik. Dalam melakukan uji analisis regresi logistik ada beberapa tahapan yang perlu diperhatikan, sebagai berikut adalah tahapannya :

1) Tabel *Case Processing Summary*

<b>Unweighted Cases</b>		<b>N</b>
Selected Cases	Included in Analysis	78
	Missing Cases	68
	Total	146

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa dari 146 responden hanya 78 responden yang terklasifikasi dan 68 responden yang tidak terklasifikasi sehingga hanya responden yang terklasifikasi yang dapat dilakukan analisis lebih lanjut untuk uji hipotesis.

2) Uji Kelayakan Model Regresi (*Goodness of Fit*)

Uji kelayakan model regresi atau biasa yang disebut (*Goodness of Fit*) ini digunakan untuk melihat apakah variabel independen sudah mampu (*Fit*) menginterpretasikan variabel dependen atau belum dan menguji hipotesis nol apakah data empiris cocok atau sesuai dengan model. Uji model ini dilakukan

melihat kolom dan *Hosmer and Lemeshow Test* yang diukur dengan nilai Chi Square.

**Tabel 4.9 Uji Model Fit *Hosmer and Lemeshow Test***

Step	Chi Square	df	Sig.
1	0.000	0	.

Nilai *Hosmer and Lemeshow Test* dikatakan baik jika nilai signifikannya lebih dari 0,05. Berdasarkan tabel 4.9 nilai signifikansinya sangat jelek artinya sangat kurang dari nol bahkan nilainya minus (-). Artinya variabel perfeksionisme tidak dapat menjelaskan data variabel citra tubuh, dengan kata lain berarti ada perbedaan signifikan antara model dengan nilai obeservasinya sehingga *Goodness of Fit Test* tidak baik karena model tidak dapat memprediksi nilai observasinya.

### 3) Koefisien Determinasi (R Square)

Uji koefisien determinasi pada analisis regresi logistik dengan melihat nilai kolom Nagelkerke R Square. R Square pada analisis regresi logistik biasa disebut *Pseudo R Square* ini tidak jauh berbeda dengan R Square pada analisis regresi linier. Tujuan dari pengujian ini adalah mengetahui seberapa besar dari variabel keterlibatan ayah mampu menjelaskan variabel preferensi pemilihan pasangan.

**Tabel 4.10 Koefisien Determinasi (R Square)**

Step	-2 Log likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
1	102,894	0,001	0,001

Berdasarkan tabel 4.10 nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,001 yang berarti variabel perfeksionisme hanya mampu menjelaskan 0,1% variabel citra tubuh.

Sedangkan 99,9% lainnya mungkin dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel perfeksionisme.

#### 4) Uji Pengaruh (Uji Wald)

Uji Wald ini digunakan untuk menguji hipotesis, apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh atau tidak. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan antara nilai p dengan taraf signifikansinya (0,05) untuk menentukan apakah  $H_a$  diterima atau ditolak dengan kriteria  $H_a$  ditolak jika nilai  $p >$  dari 0,05 yang menyatakan tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta dan  $H_a$  diterima jika nilai  $p <$  0,05 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

**Tabel 4.11 Uji Pengaruh Omnibus Test of Model Coefisience**

	Chi Square	df	Sig.
Step 1 Step	0,051	1	0,820
Block	0,051	1	0,820
Model	0,051	1	0,820

Berdasarkan tabel 4.11 nilai signifikansinya sebesar 0,820 yang artinya lebih besar dari 0,05. Artinya tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta. Selain itu uji pengaruh juga dapat dilihat dari tabel 4.12 yaitu tabel *variables in the equation*.

**Tabel 4.12 Uji Pengaruh Variables in the Equation**

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Step 1 <sup>a</sup>	PERF	-0,108	0,478	0,052	1	0,820	0,897
	Constant	-0,351	0,798	0,194	1	0,660	0,704

Berdasarkan tabel 4.12 nilai signifikan yang dihasilkan sebesar 0,820 artinya nilai signifikan ( $p$  value)  $> 0,05$  yang menyatakan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta. Jika dimasukkan dalam rumus persamaan regresinya adalah :

$$\text{Log (P/1-p)} = -0,351 + (-0,108)X$$

Berbeda dengan analisis regresi linier biasa, dalam analisis regresi logistik ini menggunakan nilai Odds Ratio ( $\text{Exp}(B)$ ) untuk menginterpretasikan persamaan regresi. Berdasarkan tabel 4.12 nilai Odds Ratio sebesar 0,897 yang menunjukkan orang yang memiliki perfeksionisme tinggi berpeluang untuk memiliki citra tubuh positif hanya sebesar 0,897 dibandingkan memiliki citra tubuh negatif. Artinya orang yang memiliki perfeksionisme tinggi berpeluang untuk memiliki citra tubuh positif dibandingkan citra tubuh negatif meskipun nilainya hanya sebesar 0,897.

#### **4.4. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian  $H_a$  ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2016) yang berjudul hubungan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga menunjukkan hasil koefisien determinasi yang dimiliki perfeksionisme hanya sebesar 6,7%. Responden penelitian ini adalah individu yang berusia remaja. Bestiana (2012 dalam Amna & Muqhiny, 2016) mengatakan bahwa salah satu dampak negatif dari perubahan fisik pada remaja adalah adanya stereotipe atau persepsi yang berkaitan dengan ideal, misalnya individu yang memiliki bentuk badan yang normal baik berdasarkan tinggi badan maupun berat badan, sementara individu yang memiliki berat badan berlebih akan menjadikan dirinya khawatir terhadap penampilannya. Hal ini sejalan dengan hasil kategorisasi skor yang didapat. Responden yang termasuk dalam kategorisasi rendah lebih besar dari pada responden yang masuk ke dalam kategorisasi tinggi.

Power dan Erickson (1989, dalam Januar dan Putri, 2007) mendefinisikan distorsi atau gangguan citra tubuh sebagai pikiran, perasaan, dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Citra tubuh yang negative akan membawa kepada suatu bentuk perilaku destruktif. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) ada beberapa hal yang mempengaruhi citra tubuh seseorang adalah usia, jenis kelamin, hubungan interpersonal dan kepribadian. Sedangkan menurut Banfield dan McCabe (2002) banyak hal lain yang dihubungkan dengan citra tubuh seperti budaya dan sosial, pengalaman, dan juga faktor biologis.

Menurut Thompson (1996, dalam Januar dan Putri, 2007), faktor-faktor yang membentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus, budaya siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Hasil dari penelitian Januar dan Putri (2007) yang berjudul citra tubuh remaja putri menikah dan memiliki anak menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh, diantaranya adalah siklus hidup, pendidikan di dalam keluarga, peran gender, dan distorsi tubuh.

Selain itu media juga berpengaruh terhadap citra tubuh individu, Thompson dan Heinberg (dalam, Relipaletera dan Astuti, 2011) menemukan bahwa media merupakan faktor yang signifikan dalam perkembangan gangguan makan (yang merupakan manifestasi dari citra tubuh negatif). Hasil dari penelitian Ralipatera dan Astuti (2011) menunjukkan hasil bahwa semakin rendah persepsi terhadap iklan kecantikan maka akan semakin positif citra tubuh pada remaja putri, atau sebaliknya semakin tinggi persepsi terhadap iklan kecantikan maka akan semakin negative citra tubuh pada remaja putri. Penelitian mengenai pengaruh komparasi sosial pada *public figure* di media massa terhadap citra tubuh remaja yang dilakukan oleh Na'imah dan Rahardjo (2008) menunjukkan komparasi sosial pada *public figure* di media massa berpengaruh terhadap citra tubuh remaja.

#### **4.5. Keterbatasan Penelitian**

Selama proses pelaksanaan penelitian berlangsung, tentunya tidak terlepas dari kendala atau hambatan sehingga hal-hal tersebut yang menjadikan penelitian ini memiliki keterbatasan. Ini adalah beberapa keterbatasan yang ditemukan saat melaksanakan penelitian :

- 1) Sumber dan literatur mengenai perfeksionisme atlet dan citra tubuh atlet belum banyak ditemukan, sehingga pembahasan mengenai perfeksionisme atlet dan citra tubuh atlet masih kurang dibahas secara mendalam.
- 2) Waktu pengambilan data pada saat pelaksanaannya sudah terlalu dekat dengan waktu liburan subjek yang ingin di tuju. Sehingga banyak subjek yang telah ditentukan sebelumnya tidak sesuai dengan data yang di dapat di lapangan.
- 3) Adanya kendala saat penyebaran kuesioner, karena usia responden masih berusia remaja sehingga ada beberapa responden yang sulit diarahkan sehingga pada saat pengisian datanya cenderung asal-asalan dan terburu-buru.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi dari penelitian ini yaitu tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap citra tubuh pada atlet sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta. Hal ini menunjukkan ada variabel lain yang mempengaruhi citra tubuh atlet. Persamaan regresi yang didapat adalah positif, yaitu jika perfeksionisme tinggi maka citra tubuh atlet positif dan sebaliknya. Maka untuk meningkatkan citra tubuh seorang atlet untuk menjadi positif berpengaruh baik di pertandingan maka banyak aspek yang dapat meningkatkan citra tubuh. Untuk bisa mendapatkan bentuk tubuh yang ideal biasanya dilakukan dengan berbagai cara, misalnya berolahraga, mengkonsumsi makanan bernutrisi, dan juga mengkonsumsi makanan yang telah diformulasikan untuk membantu mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga meningkatkan citra tubuh menjadi lebih positif.

#### **5.3. Saran**

##### **5.3.1. Bagi Atlet Remaja**

Berdasarkan hasil temuan, maka peneliti menyarankan kepada atlet yang berusia remaja untuk lebih menghargai kondisi fisiknya yang dimiliki. Sebagai seorang atlet harus menjaga tubuhnya agar bisa memaksimalkan fisik yang ada dan dilatih secara bertahap sehingga mendapatkan bentuk tubuh yang diharapkan secara sehat. Selanjutnya atlet bisa mencintai tubuhnya dengan keadaan yang ada, maupun

keturunan atau bawaan sejak lahir. Keinginan untuk menjadi sempurna yang terlalu besar juga tidak baik. Mengembangkan pemahaman tentang perbedaan antara mengejar keunggulan dan mengejar kesempurnaan. Ini karena sebagai manusia tidak lepas dari kekurangan dan ketidaksempurnaan.

### **5.3.2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, agar peneliti di masa mendatang menjadi lebih baik dalam meneliti variabel citra tubuh dan perfeksionisme khususnya yang memilih subjek atlet, yaitu peneliti menyarankan agar lebih banyak lagi mencari literatur terkait dengan variabel yang diteliti. Selanjutnya memperhitungkan waktu dengan matang, agar mendapatkan responen yang di tuju sesuai dengan kebutuhan penelitian. Lalu yang terahir mengembangkan lebih baik lagi alat ukur yang dapat mengukur subjek yang telah ditentukan

## Daftar Pustaka

- Aditomo, A., Retnowati, S., 2004, perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja ahir, <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7033>, 27/03/2017.
- Amna, Z., & Muqhniy, C. K. (2016). Perbedaan psychological well-being pada remaja obesitas dengan remaja yang memiliki berat badan normal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 52-61. Retrieved from [www.jim.unsyiah.ac.id/](http://www.jim.unsyiah.ac.id/)
- Bektiningtyas, Novita. (2015). Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Tingkat Stres Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Besser, A., Flett, G., Hewitt, P. L., & Guez, J. (2008). Perfectionism, and cognitions, affect, self esteem, and psychological reactions in a performance situation. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, reseach, and clinical practice*. New York: The Guildford Press, 72 Spring Steet.
- Chang, E. C.(2004). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symtoms: A test of an integrative model. *Journal of Psychological and Social Sciences*.
- Desi, F. A., 2016. *Pengaruh citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri pada siswa kelas xi sma negeri Yogyakarta*, <http://eprints.uny.ac.id/40140/>
- Fisher, E., Dunn, M., & Thomson J. K. (2002). Social comparison and body image: an investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of social and clinical psychological*, 21(5), 566-579.
- Gotwals. J. K., Dunn. J. G., Dunn. J. C., Gamache. V. (2010). Establishing validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of sport and exercise*, 11, 423-432.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: conceptualization, assessment, and association with psychopatology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456-470.
- Januar, Villi dan Putri, D. E. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*. 1(1). Retrived from <http://ejournal.gunadarma.ac.id>.

- Karyanta, N. A., Karini, S. M., & Wardani, F. P. K. (2015). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet penahan tingkat nasional. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(2), 133-147. Retrived from <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/>
- Malahayati, 2010, super teens jadi remaja luar biasa dengan 1 kebiasaan efektif, Jogja Bangkit Publisher, Yogyakarta, <https://books.google.co.id>, 28/03/2017.
- Na'imah. Tri., & Rahardjo. P. (2008). Pengaruh komparasi sosial pada *public figure* di media massa terhadap *body image* remaja di kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 9(2), 165-178. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Natanael, Yosafat. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Harga Diri Pada Pelaku Modifikasi Tubuh Tato. Skripsi. Jakarta: Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Novitasari. A. (2009). Hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap, dan faktor lingkungan dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta.
- Nurhayati., Akbar, S. N., & Mayangsari, M. D., 2016. *Hubungan perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada siswa akselerasi*, <http://ppjp.unlam.ac.id/>
- Papalia, Diane. E., & Feldman, Ruth Duskin (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Fitriana Wuri Herarti, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pertiwi, N. M. S., 2016, studi deskriptif mengenai psychological well-being remaja wanita yang melakukan shotgun marriage di privinsi bali, unpad repository, <http://repository.unpad.ac.id/id/eprint/22632>, 7/3/2017.
- Pratama, Lucky & Siswadi, A. G. (2015). Studi deskriptif mengenai citra tubuh pada remaja pria di sma negeri 11 kota bandung. <http://repository.unpad.ac.id/20377/>.
- Pratiwi, Sadriah. (2016). Hubungan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada dewasa awal. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma

- Ragunan. (2017). Sejarah sekolah. <http://www.smanragunan.com/profil/sejarah>. Tanggal diakses 9 Maret 2017.
- Rangkuti, Anna A. (2012). Konsep dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi dan Pendidikan. Jakarta: FIP Press
- Rangkuti, Anna Armeini (2013). Statistika Parametrik Dan Non-Parametrik Dalam Bidang Psikologi Dan Pendidikan. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Rangkuti, Anna Armeini, & Wahyuni, Lussy Dwiutami (2016). Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory Dan Item Response Theory (Rasch Model). Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, h. 28.
- Rasooli, S. S., & Lasavani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia social and behavioral science*, 15(2), 1015-1019.
- Relipaetra. M., & Astuti. Y.D. (2011). Hubungan antara intensitas melihat iklan kecantikan dengan body image pada remaja putri. Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
- Ridha, Muhammad. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di Yogyakarta. *Empathy*. 1(1). Retrived from <http://jogjapress.com>.
- Rosaline, N. (2016). Penerapan Pelatihanvaluasi dan Apresiasi Diri Beauty Awakening Efektif Untuk Meningkatkan Persepsi Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi UNJ. Skripsi UNJ. Jakarta.
- Sangadji, Etta Mamang, & Sopiah (2010). Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sapieja. K. (2009). Perfectionism and parenting styles in male youth soccer. University of Alberta, Alberta.
- Siregar, R. (2004). Program pengembangan agresivitas saat bertanding pada atlet taekwondo. Skripsi. Tidak di terbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University

- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of psychopathological behavior asses*, 36(2),329-338.
- Sugiyono (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryanto. (2012). Perspektif filsafat olahraga dalam mewujudkan masyarakat sehat. *Medikora*, 9(1). Retrived from <http://journal.uny.ac.id/>
- Sumintono, Bambang, & Widhiarso, Wahyu (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Tridanis, H. C., & Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Iannual review psychology*, 56(3), 133-160.
- Wei, M., Russell, D. W., Abraham, W. T., & Mallinckrodt, B. (2004). Malladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of counseling psychology*, 51(2), 201-212.
- Widiasti, ni Luh. R. (2016). *Profil citra tubuh (Body Image) pada remaja dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling*. Universitas Pendidikan Indonesia. Retrived <http://repository.upi.edu>.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38-47. Retieved from [ojs.unud.ac.id/](http://ojs.unud.ac.id/)
- [www.menkokesra.go.id](http://www.menkokesra.go.id).