

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di era *modern* saat ini banyak mahasiswa melakukan *workout*. *Workout* sendiri memiliki arti sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan di tempat kebugaran yang di dampingi oleh pelatih atau *trainer*. Menurut Yuliastrid & Ramadhan (2021) menyebutkan *workout* merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan guna meningkatkan kesehatan tubuh menjadi lebih optimal dengan begitu maka tubuh dapat lebih produktif. *Trend workout* banyak ditemui pada kalangan mahasiswa karena mahasiswa mengalami periode transisi dari remaja menuju dewasa.

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat terdapat perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima derajat dalam masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Di sisi lain dewasa awal akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda tergantung makanan, kebiasaan olahraga dan faktor genetik. Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, kita harus membiasakan asupan bergizi, olahraga, dan kebiasaan-kebiasaan baik lainnya untuk menjaga kesehatan (Welianto, 2022).

Kesehatan sangat penting bagi kehidupan manusia agar selalu dapat menjalankan aktivitas dengan lancar. Secara umum, kesehatan diartikan sebagai suatu kondisi fisik, mental, dan sosial yang berjalan dengan baik dan tidak memiliki gangguan. Untuk selalu dalam keadaan yang sehat, masyarakat selalu berusaha mencapai kualitas kesehatan yang baik dengan cara melakukan gaya hidup sehat. Orang yang menjalani gaya hidup sehat dinilai pasti memiliki tubuh yang ideal. Di satu sisi *workout* dapat menjadi

pemenuh standar di mata masyarakat, seseorang yang sedang berusaha memperbaiki gaya hidupnya menuju lebih sehat (Fitriana & Restu, 2021).

Menurut Veronika et al. (2020) menyamaratakan masyarakat atau standar di mata masyarakat dan penerimaan diri berupa budaya mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi persepsi kurus, gemuk, cantik dan menawan ketika dilihat dapat dipengaruhi oleh citra tubuh. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* atau dalam bahasa Indonesia dapat disebut citra tubuh mengacu pada evaluasi kognitif dan emosional orang tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka dan sejauh mana mereka mementingkan penampilan fisik mereka. Sikap tubuh berkaitan dengan berat badan yang menyatakan bahwa reaksi atau penilaian dari penampilan fisik diri sendiri.

Citra tubuh yang negatif merupakan perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Sikap tubuh berkaitan dengan berat badan yang menyatakan bahwa reaksi atau penilaian dari penampilan fisik diri sendiri (Choiriyah et al., 2019).

Melanjutkan penjelasan di atas agar lebih rinci dapat diuraikan bahwa penelitian ini fokus pada citra tubuh mahasiswa yang melakukan *workout* guna meningkatkan kondisi fisik lebih baik yang menjadi salah satu faktor yang paling menentukan harga diri. Peneliti melakukan wawancara dan observasi pada tanggal 17 oktober sampai 21 oktober 2022, terhadap lima mahasiswa yaitu tiga perempuan dan dua laki-laki mahasiswa fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Berdasarkan hasil wawancara didapat lima mahasiswa dari angkatan yang berbeda yang melakukan *workout*. Kelima mahasiswa tersebut adalah AT, FY, AW, DA, dan FA. Berbagai macam alasan melakukan *workout* yang diungkapkan oleh kelima mahasiswa tersebut berbeda kebutuhan.

Mahasiswa melakukan *workout* karena ingin menjaga kesehatan walaupun memiliki badan yang gemuk. Hal tersebut berarti mahasiswa

memiliki citra tubuh yang positif. Mahasiswa FA melakukan *workout* sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu memerlukan aktivitas fisik sekalipun mahasiswa tersebut memiliki badan yang tidak ideal hal tersebut tidak menjadi masalah. Mahasiswa menampilkan perilaku saat melakukan *workout* dengan waktu 30 menit - 1 jam dalam sehari dan tidak melakukannya setiap hari.

Adapun alasan lain bahwa mahasiswa melakukan *workout* karena ingin memiliki tubuh yang ideal tanpa memerhatikan bagaimana pola yang baik dalam berolahraga. AT hanya ingin segera memiliki hasil yang cepat untuk badan yang ideal. Hal tersebut berarti mahasiswa memiliki citra tubuh yang negatif sehingga membuat mahasiswa AT melakukan *workout* tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan menampilkan perilaku melakukan *workout* setiap hari dengan waktu 1 jam dalam sehari. Waktu yang ideal dalam melakukan aktivitas fisik adalah 3-5 dalam seminggu jika memaksakan diri untuk melakukan olahraga setiap hari justru tidak baik bagi kesehatan (hasil observasi dapat dilihat pada tabel lampiran 3).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, bahwa terdapat dua alasan mahasiswa melakukan *workout*. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara untuk lebih jelas apa yang dirasa saat memiliki citra tubuh yang negatif dan positif dalam melakukan *workout*.

Mahasiswa AT memiliki citra tubuh yang negatif sehingga peneliti ingin lebih tau penyebab perlakuan AT dalam melakukan *workout*. Mahasiswa AT melakukan berbagai macam cara untuk memiliki badan yang ideal dengan mengatur pola makan. Namun pola makan yang dilakukan juga terhitung tidak baik dimana tidak melakukan sarapan, makan siang hanya selembar roti, dan tidak makan malam karena takut gemuk. Penyebab mahasiswa AT melakukan itu semua karena takut diejek oleh orang sekitar jika badannya bertambah gemuk. Mahasiswa AT mengalami hambatan dalam bergaul di lingkungan sosial sehingga cenderung mengurung diri, dan menginginkan dirinya seperti orang lain yang memiliki tubuh yang ideal.

Hal tersebut juga hampir sama dilakukan oleh FY, mahasiswa FY melakukan *workout* untuk menurunkan berat badan dan membentuk tubuh. FY melakukan berbagai macam bentuk olahraga seperti *treadmill (gym)*, *workout* dan lari dengan *track* sejauh 3-4 km. FY melakukan pola makan yang kurang tepat, FY tidak sarapan, makan siang pun kadang tidak dilakukan, dan makan malam dilakukan pada pukul lima sore. Menurut FY makan membuat tubuh menjadi berisi. FY memiliki citra tubuh yang negatif dimana FY mengalami kecemasan terhadap bentuk tubuh.

Mahasiswa DA mendapat tekanan dari lingkungan sehingga timbul niat untuk melakukan *workout*. DA melakukan berbagai macam olahraga seperti *workout* dan lari sejauh 4-5 km dengan dipacu waktu. Di sisi lain DA melakukan *workout* dengan memaksakan diri diluar kemampuannya sampai hampir masuk rumah sakit karena kelelahan yang berlebih. Di satu sisi DA sudah melakukan pola makan yang tepat, DA makan tiga kali sehari dengan porsi yang masih dalam batas normal. DA memiliki citra tubuh yang negatif karena masih melakukan *workout* untuk mencapai berat badan yang *ideal*.

Mahasiswa AW melakukan *workout* karena tuntutan lingkungan yang mengharuskan AW memiliki badan yang *ideal* sesuai kriteria sebuah instansi. AW melakukan berbagai macam olahraga seperti lari, renang, *workout*, *shuttle run*, *skipping*, dan angkat beban. AW melakukan pola makan yang tepat, AW tetap makan tiga kali sehari yang tinggi protein dan rendah lemak untuk mempertahankan masa otot yang sesuai kriteria instansi. AW sudah memiliki citra tubuh yang positif karena melakukan *workout* untuk menjaga masa otot dan kesehatan tubuh.

Mahasiswa FA melakukan *workout* untuk meningkatkan kesehatan. FA lebih mengharapkan hasil dari *workout* adalah meningkatkan kesehatan dibandingkan penurunan berat badan, berat badan yang turun sebagai ekstra atau tambahan. FA melakukan berbagai macam bentuk olahraga seperti *workout cardio*, angkat beban, lari dan *calisthenic*. FA melakukan pola makan yang tepat, FA tetap makan tiga kali sehari dengan

porsi yang normal. Berdasarkan hasil observasi peneliti di media sosial FA sering berbagi aktivitas olahraganya sebagai penghargaan bagi dirinya bahwa dirinya telah melakukan *workout*, FA sudah memiliki citra tubuh yang positif karena melakukan *workout* untuk membentuk otot.

Di sisi lain terdapat mahasiswa yang melakukan *workout* bukan sebagai gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan, tetapi sebagai pemenuh standar di mata masyarakat. Mahasiswa AT melakukan berbagai macam bentuk olahraga dengan intensitas yang melebihi waktu ideal melakukan *workout* dalam seminggu. Kedua mahasiswa melakukan *workout* karena memiliki tujuan yang berpengaruh terhadap citra tubuh dan harga diri.

WHO merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit perminggu atau 30 menit perhari (Iqbal, 2017). Menurut Basuki (2017) dalam hal ini prinsip kegiatan fisik dikenal dengan *FITT (Frequency, Intensity Time and Type)*. *Frequency* menunjukkan banyaknya aktivitas olahraga dalam satu minggu sebagai dasar perhitungan partisipasi. *American College of Sport Medicine* merekomendasikan bahwa yang dimaksud dengan partisipasi dalam kegiatan olahraga adalah “ikut aktif” nya melakukan kegiatan olahraga 3 sampai 5 kali dalam seminggu sebagai patokan yang ideal. *Intensity* menunjukkan kesungguhan seseorang dalam melakukan kegiatan, yang dapat diukur misalnya dengan menghitung denyut nadi individu. *Time* menunjukkan lamanya waktu yang digunakan oleh individu untuk melakukan kegiatan olahraga. Waktu ideal melakukan olahraga adalah sekitar 1 jam dalam setiap kegiatan olahraga. *Type* mengacu kepada jenis kegiatan yang dipilih individu dalam melakukan kegiatan olahraga.

Adapun beberapa contoh kasus citra tubuh dalam membentuk tubuh dengan melakukan *workout* yang di dapat dari beberapa media *online*. Berita pertama dilansir dari Kompasiana.com yang ditulis oleh Akhirudin (2022), membahas seberapa pentingnya *self-love* untuk menghargai dan membangun kepercayaan diri. Kebanyakan orang merasa tidak percaya

diri dengan bentuk tubuhnya yang tidak ideal dan merasa berbeda sehingga menimbulkan sikap negatif yang selalu membandingkan diri dengan orang lain. Pentingnya memiliki sikap menghargai diri salah satunya dapat dilakukan dengan mulai menerapkan *self-love* atau mencintai diri kita sendiri. *Self-esteem* (harga diri) ketika kita tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Di sisi lain *self-care* (perawatan diri) salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan diri dalam mempertahankan keberhargaan diri. Menggunakan *skincare*, olahraga yang rutin, dan menjaga pola makan merupakan kegiatan yang bisa dilakukan dalam melakukan *self-care*.

Berita kedua dilansir dari Kompas.com yang ditulis oleh Bramasta (2022), membahas tentang olahraga merupakan salah satu cara untuk menjalani gaya hidup sehat, termasuk untuk menurunkan berat badan dan menghindari berbagai risiko penyakit. Semua manfaat itu bisa tercapai jika olahraga dilakukan secara benar dan teratur. Menurut informasi dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), masih ada sebagian orang yang melakukan olahraga secara berlebihan dan sembarangan. Pada saat melakukan olahraga secara berlebihan akan mengalami nyeri pada sendi, tulang, dan beberapa anggota tubuh, bahkan bisa cidera jika ada otot-otot yang digunakan secara berlebihan.

Berdasarkan pemaparan berita diatas olahraga dapat menjadi salah satu cara untuk menjalani gaya hidup sehat, menurunkan berat badan, dan menghindari risiko penyakit. Berolahraga juga mampu membakar lemak dalam tubuh dan membentuk otot. Pada individu yang melakukan olahraga untuk mencapai berat badan dan bentuk tubuh yang *ideal*.

Harga diri yang rendah dapat terjadi ketika proses kenaikan berat badan, peningkatan persentase lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, dan memperoleh hal-hal ini yang berkaitan dengan kematangan individu (Moha & Jill, 2017). Di sisi lain penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik bersifat penilaian negatif maupun penilaian positif yang akan

terbentuk perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan (Maemunah, 2020).

Menurut Papalia & Feldman (dalam Zoraya et al., 2020) jika seseorang mempunyai rasa percaya diri dan mampu menerima dirinya maka harga dirinya akan meningkat, sedangkan pada seseorang yang menilai buruk dirinya sendiri dan tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya maka ia akan mempunyai harga diri rendah. Harga diri menurut Bonner dan Coopersmith (dalam Verdianingsih, 2017) merupakan suatu respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya dalam interaksi sosialnya.

Melanjutkan penjelasan diatas peneliti melakukan wawancara terhadap empat mahasiswa yaitu AT, FY, DA, AW dan melakukan wawancara dan observasi terhadap mahasiswa FA yang mengalami peningkatan harga diri ketika citra tubuh yang positif terbentuk setelah melakukan *workout*.

Berdasarkan tabel (terlampir dalam lampiran) hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa dari kelima mahasiswa yang melakukan *workout* diantaranya AT, FY, dan DA yaitu melakukan *workout* dengan keterpaksaan. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara perihal apakah setelah terbentuknya citra tubuh dengan melakukan *workout* akan meningkatkan harga diri.

Disimpulkan bahwa dua dari lima mahasiswa merasakan harga diri rendah saat tidak memiliki bentuk tubuh yang *ideal*. Perilaku yang kurang kepercayaan dan putus asa. Mereka merasa terkurung, tidak menarik, dan selalu merasa tidak mampu menghadapi kekurangan dan kelebihan dalam diri. Di sisi lain satu mahasiswa memiliki harga diri sedang yaitu merasa kurang yakin dalam menilai diri sehingga membutuhkan semangat dan diterima orang sekitar. Di sisi lain dua mahasiswa memiliki harga diri tinggi dimana keduanya sudah mampu menerima diri dan mampu bergaul

di lingkungan sosial. Kelima mahasiswa merasakan meningkatnya harga diri setelah melakukan *workout*.

Setelah mampu menerima bentuk tubuh sebelum ataupun sesudah melakukan *workout*, kita akan merasa keberhargaan dalam diri ketika dapat menerima kekurangan dan kelebihan kita. Sejalan dengan pendapat Putri M. K., (2019) bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bisa menerima dirinya sendiri dan mampu bergaul dengan lingkungan sosial. Salah satu contoh dapat menerima diri sendiri adalah dengan memiliki kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang lemah dan pribadi yang tidak berharga.

Harga diri dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Salah satu faktor yang memengaruhi harga diri adalah kondisi fisik. Menurut Coopersmith adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik (Ghufron & Risnawita, 2014).

Penelitian yang memaparkan faktor memengaruhi *body image* salah satunya adalah harga diri atau dalam bahasa inggris *self-esteem*. Penelitian (dalam Maulani, 2019) yang menjelaskan pengaruh *body image* terhadap *self-esteem*, dimana mereka mengambil sampel 250 mahasiswi Universitas Allahabad untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *self-esteem*, hasil menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi faktor penting dalam pembentukan *body image*. Wanita yang memiliki *self-esteem* yang rendah semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, dan penelitian ini juga mengungkap bahwa peran orang tua dan pasangan dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Selain faktor internal seperti *self-esteem* peran lingkungan juga memengaruhi persepsi diri mengenai *body image* seseorang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pada usia dewasa awal, harga diri yang tinggi merupakan salah satu hal yang penting dan sangat diperhatikan demi membentuk sebuah citra tubuh. *Workout* menjadi salah satu cara untuk membentuk sebuah citra tubuh positif guna meningkatkan harga diri.

Hal ini didasari karena lingkungan peneliti merupakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan memiliki Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) sehingga memiliki sarana untuk melakukan olahraga. Di sisi lain mahasiswa juga senang melakukan *workout* dimana saja karena era digital sekarang banyak berkembang tutorial *workout* diberbagai platform seperti *youtube*, *instagram*, dan *tiktok*. Maka dari peneliti ingin mengetahui dasarnya mereka melakukan *workout*. Apakah ada keterikatan antara harga diri dengan citra tubuh sesuai hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, peneliti mendapati permasalahan yang sesuai dengan penelitian terdahulu dan diakhiri dengan hasil penelitian terakhir, berikut pemaparan yang telah ditemukan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamidea et al. (2017) dengan judul “Hubungan Antara Citra Raga Dengan Harga Diri Pada Remaja Awal Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah 01 Malang”. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa adanya hubungan yang positif citra raga dengan harga diri remaja. Remaja dengan gangguan harga diri akan memberikan dampak yang buruk bagi dirinya dan kehidupannya yang akan datang, seperti timbulnya sifat anarki, mudah tersinggung, emosional dan lainnya. Penelitian ini memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang peneliti lakukan, yaitu sama-sama meneliti citra tubuh atau raga dan harga diri. Terdapat perbedaan pada peletakan variabel dan karakteristik subjek penelitian. Pada penelitian ini variabel terikat adalah

citra tubuh dan subjeknya adalah mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal, sedangkan penelitian yang dilakukan Hamidea (2017) variabel terikat adalah harga diri dan subjek penelitian pada siswa SMP yang berada pada masa remaja awal.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Putri M. K. (2019) dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam”. Hasil penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya karena individu yang mampu percaya atas dirinya maka akan tercipta citra tubuh yang positif. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh adalah sama-sama meneliti *body image*. Perbedaan dengan penelitian ini, peneliti menghubungkan variabel dengan harga diri, sedangkan pada penelitian menghubungkan dengan kepercayaan diri.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Fatimah et al. (2020) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Body Image* pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi”. Hasil penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan harga diri pada remaja karena semakin tinggi tingkat keberhargaan dalam diri maka akan semakin tinggi *body image* remaja. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al. (2020) adalah sama-sama meneliti *body image* dan harga diri. Terdapat perbedaan dalam karakteristik subjek, pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang merupakan masa remaja menuju dewasa awal, sedangkan pada penelitian Fatimah et al. (2020) menggunakan subjek SMA yang merupakan masa remaja madya.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wahyuni & Aurellia (2021) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan”. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *Body Image* dengan Harga Diri pada remaja putri di Komunitas A.R.M.Y Medan. Artinya hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara *Body*

Image dengan Harga Diri dimana semakin tinggi *Body Image* maka Harga Diri tinggi begitu pula sebaliknya semakin rendah *Body Image* maka Harga Diri rendah. Penelitian ini memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang peneliti lakukan, yaitu sama-sama meneliti *body image* atau citra tubuh dan harga diri. Terdapat perbedaan pada penempatan variabel terikat penelitian, pada penelitian ini variabel terikat adalah *body image*, sedangkan variabel terikat yang dilakukan Wahyuni & Aurellia adalah harga diri.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Novianti & Merida (2021) dengan judul “*Self-Concept* dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi” Hasil penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan positif antara *self-concept* dengan citra tubuh karena jika seseorang yang *memiliki self-concept* positif maka akan cenderung memiliki citra tubuh positif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Merida (2021) adalah sama-sama meneliti citra tubuh. Perbedaan dengan penelitian ini, peneliti lebih spesifik citra tubuh terhadap mahasiswa yang melakukan *workout*, sedangkan pada penelitian Novianti & Merida (2021) citra tubuh mahasiswi terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh, namun belum banyak ditemukan penelitian yang meneliti dalam konteks mahasiswa yang melakukan *workout*, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah “Apakah Ada Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang Melakukan *Workout*?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis variabel bebas dan variabel terikat dengan melihat hubungan harga diri dengan citra tubuh pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang melakukan *workout*.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya referensi dan memberikan masukan baru pada kajian ilmu psikologi. Khususnya terkait dengan variabel harga diri dan citra tubuh pada mahasiswa yang melakukan *workout*.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa
Sebagai wawasan baru terkait pemahaman tentang citra tubuh dan harga diri terkait dengan melakukan *workout* di lingkungan kampus.
- b) Bagi peneliti selanjutnya
Sebagai sumber referensi untuk meneliti lebih lanjut mengenai harga diri dan citra tubuh dengan melihat variabel lain.

