

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY*
IMAGE PADA MAHASISWA AKTIF S1 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

SABRI LAZUARDITYA AKBAR

NIM : 220401110049

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWA AKTIF S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
Sabri Lazuarditya Akbar
NIM.220401110049

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWA AKTIF SI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Sabri Lazuarditya Akbar

NIM. 220401110049

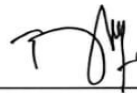
Telah disetujui pada tanggal, 19-Mei-2026

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan Persetujuan

Dosen Pembimbing 1

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.SI
NIP. 197605122003121002



Dosen Pembimbing 2

Dr. Yulia Sholicatun, M.SI
NIP. 1970072420050120003



Malang, ...19...Mei 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002



LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA MAHASISWA AKTIF S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Sabri Lazuarditya Akbar

Nim. 220401110049

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji

Skripsi Dalam Majelis Sidang Skripsi

Pada tanggal, 22 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama

Dr. Iin Tri Rahayu, M.SI, Psikolog

NIP. 197207181999032001

Ketua Penguji

Dr. Yulia Sholicatun, M.SI

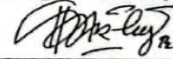
NIP. 1970072420050120003

Sekretaris Penguji

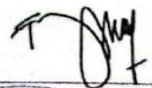
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.SI

NIP. 197605122003121002

Tanda Tangan Persetujuan









Disahkan Oleh

Bekas

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**“PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA MAHASISWA AKTIF S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”**

Yang ditulis oleh:

Nama : Sabri Lazuarditya Akbar
NIM : 220401110049
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 19 Mei - 2026

Dosen Pembimbing 1



Dr. Fathul Lubabim Nuqul, M.SI

NIP. 197605122003121002

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**“PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA MAHASISWA AKTIF S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”**

Yang ditulis oleh:

Nama : Sabri Lazuarditya Akbar
NIM : 220401110049
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 19-Mei-..... 2026
Dosen Pembimbing 2



Dr. Yulia Sholicatun, M.SI
NIP. 1970072420050120003

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabri Lazuarditya Akbar

NIM : 220401110049

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul **“PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA AKTIF S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”** adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan penelitian tersebut. Adapun kutipankutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber kutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata penelitian ini secara prinsip merupakan plagiat penelitian orang lain dan bukan merupakan tanggungjawab dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti bersedia untuk mendapatkan sanksi akademik.

Peneliti
Malang, 19 Mei 2026



Sabri Lazuarditya Akbar
NIM. 220401110049

HALAMAN MOTTO

“ Dalam hidup, tidak semua yang nampak baik benar-benar tulus. Karena itu, belajarlal untuk bijak dalam menilai, berhati-hati dalam percaya, dan kuat menghadapi setiap bentuk kepalsuan”

Sabarani, S,PSI.,M.MKES.,M.PSI.,PSIKOLOG

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

- 1) Kedua orang tua tercinta, khususnya ayah yang selalu berjuang dan rela membiayai pendidikan penulis sampai titik ini, serta ibu yang selalu menjadi support system terbaik melalui doa, perhatian, dan kasih sayang tanpa henti.
- 2) Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bimbingan selama proses perkuliahan.
- 3) Diri saya sendiri, terima kasih karena sudah mampu bertahan melewati revisi, tekanan, overthinking, dan proses panjang hingga akhirnya dapat menyelesaikan semuanya sampai tahap ini.
- 4) Teman teman yang satu kos, dikos Pak Supri yang selalu menemani huru-hara dunia perskripsian dan menjadi bagian dari cerita selama proses penyusunan skripsi ini.
- 5) Keluarga besar Psikologi B yang telah menjadi bagian dari perjalanan, cerita, dan kenangan selama berada di bangku perkuliahan.
- 6) Tempat-tempat di Kota Malang yang selalu menerima penulis mengerjakan skripsi hingga larut malam, hingga menjadi saksi bisu pengerjaan skripsi dengan sakit hati yang mendalam .
- 7) Untuk seseorang yang kelak akan menjadi pasangan hidup penulis, di mana pun kamu berada, terima kasih karena secara tidak langsung telah menjadi salah satu alasan penulis untuk terus bertahan dan memperbaiki diri hingga hari ini.

KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kemudahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap *Body Image* pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri teladan bagi seluruh umat manusia dan yang syafa’atnya senantiasa diharapkan di hari akhir kelak.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *body image* pada mahasiswa, khususnya kebugaran jasmani yang berperan dalam pembentukan persepsi individu terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya. Pada masa dewasa awal, mahasiswa sering menghadapi tuntutan sosial dan standar penampilan yang dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* menjadi penting untuk memberikan gambaran mengenai hubungan antara kondisi fisik dan penilaian individu terhadap tubuhnya. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan *body image* pada mahasiswa.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.SI selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.SI selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran, dan bimbingan kepada penulis.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang sangat berarti selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta semangat tanpa henti kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
8. Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Dan Semua orang yang memberikan semangat sehingga saya dapat Menyusun skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, serta menjadi amal kebaikan yang mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

Malang, 8 Mei 2026

Penulis,

Sabri Lazuarditya Akbar

NIM : 220401110049

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS I.....	iii
NOTA DINAS II.....	v
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	ixi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
المخلص	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. <i>Body image</i>	13
1. Pengertian <i>Body image</i>	13
2. Faktor Penyebab Body Image	17
h. Aspek-aspek <i>Body image</i>	19
B. Kebugaran jasmani	21
1. Pengertian kebugaran jasmani.....	21
2. Fakor-faktor kebugaran jasmani	24

3. Aspek-aspek kebugaran jasmani	26
C. Pengaruh Antara Kebugaran Jasmani dan <i>Body Image</i>	27
D. Kerangka konseptual	30
E. Hipotesis penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian	32
C. Definisi Oprasional.....	33
1. Kebugaran jasmani.....	33
2. <i>Body Image</i>	34
D. Populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel	34
E. Instrumen Pengukuran.....	38
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Gambaran lokasi penelitian	52
B. Pelaksanaan Penelitian	53
C. Data Demografis Penelitian.....	54
1. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
2. Data Demografis Menurut Fakultas	55
D. Hasil Penelitian.....	57
1. Uji Asumsi Klasik.....	57
a. Uji normalitas.....	57
2. Uji Multikolinearitas	58
3. Analisis Deskriptif	59
4. Faktor Pembentuk Variabel.....	66

5. Uji Hipotesis	69
E. Pembahasan	71
1. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	71
2. Tingkat <i>Body Image</i> pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	73
3. Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap <i>body image</i> pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	77
BAB V.....	81
KESIMPULAN	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran	82
1. Bagi Mahasiswa	83
2. Bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	84
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 4.1 Uji Linearitas	57
Gambar 4.2 Uji Heteroskedastisitas	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Kebugaran Jasmani	38
Tabel 3.2 Blueprin Body Image.....	40
Tabel 3.3 Uji Validitas Kebugaran Jasmani.....	42
Tabel 3.4 Uji Validitas Body Image.....	43
Tabel 3.5 Reabilitas Kebugaran Jasmani.....	46
Tabel 3.6 Reabilitas Body Image	46
Tabel 3.7 Norma Kategori	49
Tabel 4.1 Demografis berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.2 Demografis menurut Fakultas	55
Tabel 4.3 Uji Normalitas	57
Tabel 4.4 Uji Multikolinearitas	58
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani	59
Tabel 4.6 Kategorisasi Kebugaran Jasmani	60
Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Body Image	62
Tabel 4.8 Kategorisasi Body Image	63
Tabel 4.9 Faktor Pembentuk Variabel Kebugaran Jasmani	66
Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Variabel Body Image	68
Tabel 4.11 Uji Hipotesis.....	70
Tabel 4.12 Uji Koefisien Determinasi	70

ABSTRAK

Sabri Lazuarditya Akbar (2026). Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap *Body Image* pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing:

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani, Body Image, Mahasiswa Aktif S1

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal sering menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial yang dapat memengaruhi cara mereka memandang dan menilai tubuhnya. Dalam konteks tersebut, kebugaran jasmani dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *body image*, karena individu yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung memiliki persepsi tertentu terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Subjek penelitian terdiri atas 400 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Perceived Physical Fitness Scale* (PPFS) dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) melalui Google Form. Analisis data dilakukan menggunakan software JASP dengan teknik regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap *body image* dengan nilai $\beta = -0,214$; $t = -4,374$; dan $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,046 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 4,6% terhadap *body image*, sedangkan 95,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

ABSTRACT

Sabri Lazuarditya Akbar (2026). *The Influence of Physical Fitness on Body Image among Undergraduate Students of Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisors:

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.

Keywords:

Physical Fitness, Body Image, Undergraduate Students

This study aimed to analyze the effect of physical fitness on body image among undergraduate students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. The study was motivated by the importance of physical fitness as one of the factors that may influence individuals' perceptions of their body condition and appearance. University students, as young adults, often face various academic and social demands that may affect how they perceive and evaluate their bodies. In this context, physical fitness is considered a factor that may influence body image, as individuals with better physical conditions tend to develop certain perceptions of their bodies. Therefore, this study was conducted to determine the effect of physical fitness on body image among undergraduate students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study employed a quantitative approach with a causal research design. The participants consisted of 400 undergraduate students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. The sampling technique used was non-probability sampling with accidental sampling. Data were collected using the Perceived Physical Fitness Scale (PPFS) and the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ-AS) through Google Forms. Data analysis was conducted using JASP software with simple linear regression analysis to examine the effect of physical fitness on body image.

The results showed that physical fitness had a significant effect on body image ($\beta = -0.214$; $t = -4.374$; $p < 0.001$). The coefficient of determination (R^2) was 0.046, indicating that physical fitness contributed 4.6% to body image, while the remaining 95.4% was influenced by other factors outside the scope of this study. These findings indicate that physical fitness has a significant effect on body image among undergraduate students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Therefore, the research hypothesis was accepted.

الملخص

صبري لازورديتيا أكبر (2026). تأثير اللياقة البدنية على صورة الجسد لدى طلبة مرحلة البكالوريوس = في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. رسالة جامعية. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفان:

الدكتور فتح اللبابين نقول، الماجستير

الدكتورة يوليا شوليخاتون، الماجستير

الكلمات المفتاحية:

اللياقة البدنية، صورة الجسد، طلبة مرحلة البكالوريوس

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر اللياقة البدنية على صورة الجسد لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. وانطلقت هذه الدراسة من أهمية اللياقة البدنية باعتبارها أحد العوامل التي قد تؤثر في إدراك الأفراد لحالة أجسامهم ومظهرها. ويواجه طلبة الجامعة في مرحلة الرشد المبكر العديد من المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية التي قد تؤثر في كيفية إدراكهم لأجسامهم وتقييمهم لها. وفي هذا السياق، تُعد اللياقة البدنية من العوامل التي يُحتمل أن تؤثر في صورة الجسد، إذ إن الأفراد الذين يتمتعون بحالة بدنية جيدة يميلون إلى تكوين تصورات معينة تجاه أجسامهم. لذلك أُجريت هذه الدراسة لمعرفة أثر اللياقة البدنية على صورة الجسد لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

استخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم سببي. وتكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. وتم اختيار العينة باستخدام وُجُمعت البيانات. (Accidental Sampling) أسلوب المعاينة غير الاحتمالية من نوع المعاينة العرضية ومقياس العلاقات متعددة الأبعاد للذات والمظهر (PPFS) باستخدام مقياس اللياقة البدنية المدركة من JASP وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج Google Form. من خلال نموذج (MBSRQ-AS) خلال تحليل الانحدار الخطي البسيط لاختبار أثر اللياقة البدنية على صورة الجسد.

$\beta = -0.214$ ، $t = -4.374$ ، $p < 0.001$)، مما يدل على أن اللياقة البدنية ($R^2 = 0.046$) كما بلغت قيمة معامل التحديد. تسهم بنسبة 4.6% في تفسير التباين في صورة الجسد، في حين تعود نسبة 95.4% إلى عوامل أخرى خارج نطاق الدراسة. وتشير هذه النتائج إلى أن اللياقة البدنية تؤثر بشكل دال إحصائياً في صورة الجسد لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، وبذلك تم قبول فرضية البحث.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern yang ditandai dengan maraknya media sosial dan tren kebugaran digital, serta isu mengenai citra tubuh (*body image*) menjadi salah satu perhatian utama dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Fenomena ini muncul akibat meningkatnya eksposur terhadap standar bentuk tubuh ideal yang ditampilkan di media seperti Instagram, TikTok, dan platform kebugaran seperti *Strava* dan *FitOn*. Meningkatnya tren olahraga seperti gym, running club, dan aktivitas berbasis aplikasi seperti *Strava* memperlihatkan dua sisi yang kontras, di satu sisi, aktivitas kebugaran jasmani menjadi sarana untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis; namun di sisi lain muncul tekanan sosial untuk memiliki tubuh yang ideal sesuai standar yang berkembang di masyarakat. Data dari Asosiasi Kebugaran Indonesia yang dikutip oleh Pratama (2016) mencatat bahwa pengguna gym di Indonesia meningkat sebesar 35% dalam tiga tahun terakhir, dengan peningkatan tertinggi terjadi di kalangan mahasiswa dan pekerja muda.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada 8 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, ditemukan adanya permasalahan terkait *body image*. Salah satu mahasiswa laki-laki mengungkapkan bahwa dirinya menginginkan

bentuk tubuh yang tinggi, besar, dan berisi karena menganggap tubuh tersebut lebih ideal dan menarik. Meskipun memiliki kebiasaan makan dalam jumlah yang cukup banyak, ia merasa kesulitan untuk menambah berat badan dan massa tubuh sesuai dengan harapannya. Kondisi tersebut membuatnya sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman sebaya yang memiliki postur tubuh lebih besar. Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*), yaitu perhatian individu terhadap upaya memperoleh penampilan fisik yang dianggap ideal, serta aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*), yaitu cara individu mempersepsikan dan mengklasifikasikan ukuran tubuhnya melalui perbandingan dengan standar tubuh yang dianggap ideal maupun dengan tubuh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan body image tidak hanya berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, tetapi juga dengan bagaimana individu memandang dan mengevaluasi kondisi tubuhnya.

Sebaliknya, mahasiswa lain mengungkapkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya karena memiliki berat badan yang relatif berlebih. Mahasiswa tersebut berupaya menurunkan berat badan dengan melakukan olahraga dan mengurangi porsi makan. Akan tetapi, usaha yang dilakukan belum memberikan hasil sesuai harapan sehingga menimbulkan perasaan kecewa terhadap kondisi tubuhnya. Ia mengaku

sering merasa kurang percaya diri ketika melihat penampilan fisiknya maupun ketika membandingkan dirinya dengan individu lain yang memiliki tubuh lebih ideal menurut persepsinya.

Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa permasalahan *body image* tidak hanya dialami oleh individu yang memiliki tubuh kurus, tetapi juga oleh individu yang memiliki tubuh gemuk. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat muncul karena adanya kesenjangan antara kondisi tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Fenomena ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya tidak selalu ditentukan oleh kondisi fisik yang objektif, melainkan juga oleh penilaian subjektif mengenai apakah tubuhnya telah sesuai dengan standar yang diinginkan.

Survei yang dilakukan oleh Arnain (2019) yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa yang aktif berolahraga justru memiliki kecenderungan citra tubuh negatif, karena seringkali motivasi berolahraga didorong oleh keinginan untuk memenuhi ekspektasi sosial, bukan kesehatan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga tidak selalu berbanding lurus dengan terbentuknya *body image* yang positif. Dalam konteks tersebut, olahraga seringkali didorong oleh motivasi eksternal, seperti tuntutan standar kecantikan, tekanan sosial, maupun ekspektasi lingkungan terhadap bentuk tubuh ideal. *body image* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal (seperti media atau tekanan

sosial), tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor internal dalam persepsi individu terhadap tubuhnya. Dalam kerangka *cognitive-behavioral model of body image*, Cash menekankan bahwa cara seseorang berpikir, menilai, dan memaknai tubuhnya menjadi kunci utama terbentuknya citra tubuh.

Hal ini menunjukkan adanya hubungan kompleks antara kebugaran jasmani dan persepsi individu terhadap tubuhnya. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Fardouly and Vartanian (2016) , paparan citra tubuh ideal di media sosial memiliki korelasi signifikan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja dan dewasa muda. Berdasarkan fenomena dan temuan penelitian Biçki et al. (2025), dapat dilihat bahwa peningkatan aktivitas kebugaran jasmani tidak selalu berbanding lurus dengan terbentuknya *body image* yang positif pada mahasiswa. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas olahraga tidak selalu diikuti oleh terbentuknya *Body Image* yang positif, kecemasan terhadap penampilan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan standar tubuh ideal di media sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan psikologis yang nyata terkait hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image* pada mahasiswa, yang perlu dikaji secara lebih mendalam melalui penelitian empiris.

Secara teoritis, hubungan antara kebugaran jasmani dan citra tubuh dapat dijelaskan melalui *Body Image Theory* dari Cash dan Pruzinsky

(2002) dalam jurnal Cash (2005) yang menyatakan bahwa citra tubuh merupakan hasil dari interaksi antara persepsi fisik, pengalaman emosional, dan pengaruh sosial budaya . Sementara itu, *Self-Determination Theory* Deci and Ryan (2000) menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam aktivitas fisik, yang berdampak pada persepsi positif terhadap diri dan tubuh. Kebugaran jasmani yang baik terbukti dapat meningkatkan self-esteem, mengurangi stres, dan memperkuat konsep diri positif. Namun, bila kebugaran hanya difokuskan pada penampilan luar, individu justru rentan mengalami citra tubuh negatif.

Secara psikologis menurut Campbell and Hausenblas (2009) dan Foley Davelaar (2021) kebugaran jasmani dapat memengaruhi *body image* melalui berbagai mekanisme. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung merasakan tubuhnya lebih sehat, kuat, dan mampu menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara optimal. Pengalaman positif terhadap kondisi dan fungsi tubuh tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri serta evaluasi yang lebih positif terhadap tubuh yang dimiliki. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik dan kondisi kebugaran yang baik juga dapat membantu individu mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap tubuhnya, sehingga meningkatkan kepuasan terhadap penampilan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Sebaliknya, individu yang memandang kondisi fisiknya kurang baik cenderung lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap

tubuh yang dapat berkontribusi pada terbentuknya *body image* negatif. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Biçki et al. (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kondisi kebugaran yang lebih baik berkaitan dengan persepsi tubuh yang lebih positif pada mahasiswa.

Dalam penelitian yang menyoroti hubungan antara kebugaran jasmani dan citra tubuh dalam berbagai konteks seperti yang dilakukan oleh Campbell and Hausenblas (2009) menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik berhubungan positif dengan peningkatan *body satisfaction*. Berdasarkan temuan penelitian diatas, terdapat inkonsistensi hasil yang menunjukkan adanya *empirical gap*. Penelitian Cahyaningrum (2021) menemukan bahwa peningkatan kebugaran jasmani berkontribusi pada persepsi tubuh yang lebih positif melalui peningkatan self-efficacy. Selaras dengan itu, Kriska Afri Juliandari (2025) juga melaporkan bahwa aktivitas fisik rutin mampu menurunkan citra tubuh negatif mahasiswa sebesar 27%. Kedua temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif terhadap *body image*.

Namun demikian, penelitian Lestari (2023) menunjukkan bahwa pengaruh kebugaran terhadap *body image* tidak selalu bersifat linier dan konsisten, karena dipengaruhi oleh faktor sosial serta internalisasi standar tubuh ideal. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image* masih menunjukkan variabilitas hasil yang belum sepenuhnya konklusif.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan empiris (*empirical gap*) berupa ketidakkonsistenan hasil penelitian terkait arah dan kekuatan pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image*. Sebagian penelitian menunjukkan pengaruh positif yang signifikan, sementara penelitian lain menemukan bahwa pengaruh tersebut bergantung pada variabel lain. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji kembali pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* dengan menekankan aspek internal persepsi individu, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan terintegrasi.

Sedangkan riset yang dilakukan oleh Cahyaningrum (2021) juga menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani berkontribusi pada persepsi tubuh yang lebih positif melalui peningkatan *self-efficacy*. Kriska Afri Juliandari (2025) dalam risetnya juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik rutin mampu menurunkan citra tubuh negatif pada mahasiswa sebesar 27% . Namun penelitian Lestari (2023) menemukan bahwa efek kebugaran terhadap *body image* tidak selalu linier, karena dipengaruhi oleh faktor sosial dan internalisasi standar ideal. Hal ini menunjukkan adanya variabilitas hasil penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Laporan dari Kementerian kesehatan (2023) menunjukkan bahwa sekitar 24% mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan harga diri dan kecemasan terkait citra tubuh, yang berdampak negatif pada prestasi

akademik dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, kebugaran jasmani tidak hanya dilihat sebagai aspek kesehatan fisik, tetapi juga sebagai strategi preventif terhadap gangguan psikologis. Dengan memahami hubungan keduanya, institusi pendidikan dapat merancang program intervensi berbasis kebugaran yang mendukung keseimbangan fisik dan mental mahasiswa.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menguji secara empiris bagaimana tingkat kebugaran jasmani dapat memengaruhi kecenderungan *body image*, khususnya di kalangan mahasiswa aktif S1 UIN Malang yang memiliki pemahaman teoretis tentang kesehatan mental namun tetap rentan terhadap tekanan sosial.

Di tengah meningkatnya budaya digital fitness dan penggunaan media sosial, mahasiswa semakin terpapar pada standar tubuh ideal yang ditampilkan secara masif melalui platform digital. Penelitian Fardouly and Vartanian (2016) menunjukkan bahwa paparan media sosial berhubungan signifikan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada dewasa muda. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rodgers et al. (2023) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media visual berkorelasi dengan peningkatan body surveillance dan social comparison pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara aktivitas fisik atau kebugaran jasmani dengan *body image*, sebagian besar penelitian

tersebut berfokus pada atlet, remaja, atau populasi umum. Penelitian yang secara spesifik mengkaji mahasiswa Aktif S1 UIN Malang masih sangat terbatas, padahal kelompok ini memiliki karakteristik unik, yaitu pemahaman teoretis tentang kesehatan mental namun tetap rentan terhadap tekanan sosial dan standar tubuh ideal menurut Zaccagni et al. (2014). Selain itu, penelitian di Indonesia umumnya belum mengintegrasikan konteks budaya kebugaran digital dan pengukuran kebugaran jasmani berbasis persepsi subjektif. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* pada mahasiswa Aktif S1 Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas literatur psikologi olahraga dan kesehatan mental di Indonesia dengan mengaitkan variabel fisiologis (kebugaran jasmani), digital dan psikologis (*body image*) dalam satu model empiris. Secara akademis, penelitian ini memperkenalkan integrasi antara *physical fitness theory* dan *body image theory* dalam konteks pendidikan tinggi berbasis keislaman, yang jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya. Secara praktis hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam merancang program *student wellness* yang mengedepankan penerimaan diri dan motivasi intrinsik dalam berolahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *body image* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian menjelaskan arah dan hasil yang ingin dicapai melalui kegiatan ilmiah ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk menganalisis pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan kesehatan mental, dengan menegaskan hubungan antara variabel fisiologis (kebugaran jasmani) dan variabel psikologis (*body image negatif*).
- b. Memperkaya literatur mengenai *body image theory* dan *self-determination theory* dalam konteks mahasiswa Indonesia, terutama pada lingkungan pendidikan tinggi berbasis keislaman.
- c. Menjadi rujukan bagi peneliti lain dalam melakukan kajian lanjutan terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis dan pembentukan citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi Mahasiswa:

Meningkatkan kesadaran bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk mencapai penampilan ideal, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun citra tubuh yang positif.

b. Bagi UIN Malang:

Menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas dalam merancang program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti program student wellness atau promosi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik. Program tersebut dapat berupa penyediaan fasilitas olahraga, kegiatan fisik terstruktur, serta edukasi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan psikologis bagi mahasiswa aktif.

c. Bagi Praktisi Psikologi dan Kesehatan:

Menjadi dasar ilmiah bagi praktisi dalam merancang intervensi yang relevan dengan karakteristik mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani guna membentuk citra tubuh yang positif. Intervensi ini dapat difokuskan pada pencegahan ketidakpuasan terhadap tubuh melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis pada mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Memberikan arah baru untuk eksplorasi variabel mediasi atau moderasi seperti *self-esteem*, *social comparison*, dan motivasi olahraga dalam hubungan antara kebugaran jasmani digital dan citra tubuh, sehingga dapat memperluas pemahaman ilmiah dalam konteks budaya Indonesia.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body image*

1. Pengertian *Body image*

Menurut Cash et al. (2002), citra tubuh seseorang adalah persepsi mereka terhadap fisik mereka sendiri, termasuk emosi mereka, rasa kompetensi mereka, dan tingkat kepuasan tubuh mereka secara umum. Sejumlah literatur modern seperti Burychka, Miragall, and Baños (2021) melihat *body image* sebagai pengalaman psikologis holistik: meliputi representasi mental tentang tubuh, sikap, kepercayaan, emosi, dan perilaku terkait tubuh. *Body image* mencakup persepsi individu terhadap tubuhnya (termasuk wajah, bentuk tubuh, struktur tulang, ukuran, serta fungsi fisik seperti kesehatan dan kemampuan fisik) menurut Jalali-Farahani et al. (2021).

Rodgers, Laveway, and Campos (2023) juga mendefinisikan *Body image* sebagai konstruk multidimensional yang mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang terhadap penampilan tubuhnya. Menurut tinjauan ini Zanlorenci et al. (2024), *body image* sebagai bagaimana orang “mengalami” tubuh mereka sendiri, meliputi persepsi visual, sikap/emosi terhadap tubuh, dan perilaku terkait tubuh. *Body image* juga dipahami sebagai persepsi, perasaan, dan emosi terhadap penampilan fisik seseorang bagian penting dari kesejahteraan psikologis

menurut Merino et al. (2024). Tubuh manusia dipandang sebagai ciptaan Allah yang sempurna dan amanah yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Mu'minun (223–14) dan QS. At-Tin ayat 4:

QS. Al-Mu'minun (223–14)

"ثُمَّ خَلَقْنَاهُ نَطْفَةً الْمَضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خُلُقًا آخَرَ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ
ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ" ١٣

“Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu, tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah sebaik .baik pencipta”.

QS. At-Tin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Berdasarkan ayat-ayat diatas dapat disimpulkan bahwa penciptaan manusia dari tahap awal hingga mencapai bentuk fisik yang utuh merupakan bukti kebesaran Allah sebagai Sang Pencipta. Dalam kaitannya dengan *body image*, Islam menekankan pentingnya

penerimaan diri secara sehat, dan ayat ini mengajarkan pentingnya menerima, menghargai, dan mensyukuri kondisi tubuh yang dimiliki. Individu yang memahami makna ayat ini diharapkan mampu mengembangkan persepsi positif terhadap dirinya dan tidak merasa rendah diri terhadap penampilan fisik. Oleh karena itu, ayat-ayat ini relevan digunakan dalam penelitian mengenai *body image* karena berkaitan dengan penerimaan diri dan pandangan positif terhadap tubuh. Hal ini ditegaskan juga dalam hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Muslim.

”إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى أَمْوَالِكُمْ وَلَا إِلَى أَجْسَادِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

“Sesungguhnya Allah tidak melihat pada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat pada hati dan amal kalian.” (HR. Muslim)

Hadis ini menegaskan bahwa nilai seseorang di hadapan Allah tidak ditentukan oleh penampilan fisik atau kekayaan yang dimiliki, melainkan oleh kemurnian hati dan kualitas amalnya. Dengan demikian, Islam mengarahkan umatnya untuk tidak menjadikan penampilan fisik sebagai ukuran utama, melainkan fokus pada perbaikan diri secara spiritual dan moral.

Body image dalam perspektif psikologi dipahami sebagai konstruk multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan, serta perilaku individu terhadap tubuhnya. *Body image* tidak hanya berkaitan dengan penilaian visual terhadap penampilan fisik, tetapi juga

melibatkan aspek emosional, rasa kompetensi diri, kepuasan tubuh, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, *body image* merupakan pengalaman psikologis yang holistik dan berperan penting dalam pembentukan identitas diri serta kesehatan mental individu.

Dalam perspektif Islam, tubuh manusia dipandang sebagai ciptaan Allah yang sempurna dan merupakan amanah yang harus dijaga dan dihargai. QS. Al-Mu'minun ayat 13–14 menegaskan kesempurnaan proses penciptaan manusia, sementara hadis Rasulullah SAW menekankan bahwa nilai seseorang tidak ditentukan oleh penampilan fisik, melainkan oleh hati dan amal perbuatannya. Oleh karena itu, Islam mengarahkan individu untuk memiliki penerimaan diri yang sehat, tidak berlebihan dalam menilai penampilan fisik, serta menempatkan nilai diri pada aspek spiritual dan moral. Integrasi perspektif psikologi dan Islam menunjukkan bahwa *body image* yang sehat adalah sikap seimbang antara penerimaan terhadap tubuh, perawatan fisik yang bertanggung jawab, dan penguatan nilai-nilai batiniah.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa *body image* adalah persepsi, penilaian, pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap bentuk, ukuran, penampilan, serta kondisi tubuhnya secara keseluruhan. *Body image* tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu melihat tubuhnya secara fisik, tetapi juga

mencakup tingkat kepuasan, penerimaan, dan penghargaan terhadap tubuh yang dimiliki. Dalam penelitian ini, *body image* dipahami sebagai evaluasi subjektif mahasiswa terhadap tubuhnya yang dapat bersifat positif maupun negatif.

2. Faktor Penyebab Body Image

Faktor yang memengaruhi *Body image* seseorang terhadap tubuh mereka menurut Cash (2011), yaitu :

a. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Media

Standar Ideal dan Media: Masyarakat memiliki standar tidak realistis mengenai apa yang dianggap cantik atau tampan. Paparan terus-menerus terhadap media massa dan media sosial yang sering kali menampilkan citra yang disempurnakan serta norma budaya mengenai bentuk dan berat badan yang "ideal" sangat memengaruhi cara kita memandang diri sendiri. Semua ini menciptakan tekanan dan memicu kita untuk membandingkan diri dengan orang lain

b. Interaksi dengan Orang Lain

Dampak Interpersonal: Komentar dari orang-orang terdekat sangat berperan. Apa yang dikatakan oleh orang tua, pasangan, atau teman sebaya tentang penampilan kita, termasuk ejekan atau bullying tentang berat atau bentuk tubuh, dapat membentuk

keyakinan dan emosi terkait tubuh kita. Di sisi lain, dukungan sosial yang positif juga menjadi faktor penting.

c. Aspek Psikologis dan Cara Berpikir

Internalisasi dan Self-Esteem: Faktor internal seperti harga diri (*self-esteem*) yang rendah, kecenderungan untuk perfeksionis, atau pikiran negatif tentang tubuh sangat memengaruhi penilaian kita terhadap diri sendiri. Para ahli, menyoroti pentingnya dua dimensi: penilaian (bagaimana kita menilai tubuh kita) dan investasi (seberapa besar kita menggantungkan identitas dan harga diri pada penampilan fisik).

d. Kondisi Biologis dan Fisik

Perubahan Alami dan Medis: Kondisi biologis, seperti perubahan fisik saat pubertas, Indeks Massa Tubuh (BMI) atau komposisi tubuh saat ini, masalah medis atau disabilitas, dan bahkan faktor genetik, semuanya berkontribusi pada bagaimana kita melihat dan merasakan kepuasan terhadap tubuh kita.

e. Pengalaman Hidup yang Signifikan

Peristiwa Besar: Pengalaman hidup yang mendalam, seperti mengalami trauma, menjalani operasi (baik estetika maupun rekonstruktif), menderita penyakit kronis, atau mengalami

perubahan berat badan yang drastis (naik atau turun), dapat mengubah citra tubuh seseorang secara fundamental.

f. Perbedaan Gender dan Budaya

Norma yang Berbeda: Budaya dan gender menciptakan konteks yang berbeda. Misalnya, tekanan untuk memiliki tubuh kurus lebih dominan pada perempuan, sementara tekanan untuk berotot atau besar lebih sering dialami laki-laki. Perbedaan ini menentukan aspek mana yang dianggap penting dan siapa yang lebih rentan terhadap tekanan penampilan.

g. Perilaku yang Bertujuan Mengubah Tubuh

Siklus Pemeliharaan Negatif: Perilaku yang dilakukan untuk mengubah atau menyembunyikan kekurangan tubuh, seperti diet ketat, olahraga berlebihan (kompulsif), atau menutupi tubuh, sayangnya justru dapat memperkuat citra tubuh negatif. Hal ini terjadi karena perilaku tersebut memicu siklus kognitif-emosional yang fokus pada ketidakpuasan, terlepas dari hasil fisik yang dicapai.

3. Aspek-aspek *Body image*

Menurut Cash et al. (2002) menjelaskan bahwa *Body image* terdiri dari beberapa aspek, yaitu :

- a. **Evaluasi Penampilan:** Ini adalah bagaimana seseorang menilai dan mengartikan penampilan fisiknya sendiri. Mencakup perasaan individu terhadap tubuhnya, perbandingan yang ia buat dengan orang lain, dan sejauh mana ia merasa puas dengan tampilan fisiknya.
- b. **Orientasi Penampilan:** Mengukur seberapa besar perhatian dan nilai yang diberikan seseorang pada penampilan fisik, serta usaha yang mereka lakukan untuk menjaga, menyempurnakan, atau memperbaikinya.
- c. **Kepuasan terhadap Bagian Tubuh:** Berkaitan dengan tingkat senang atau tidak senang seseorang terhadap berbagai elemen atau bagian spesifik dari tubuh mereka.
- d. **Kecemasan menjadi Gemuk:** Menggambarkan perasaan khawatir atau takut yang dialami seseorang terkait kemungkinan peningkatan berat badan dan dampak negatif yang mungkin ditimbulkannya pada penampilan fisik.
- e. **Pengkategorian Ukuran Tubuh:** Merupakan cara seseorang mengelompokkan atau mengklasifikasikan tubuhnya ke dalam kategori ukuran tertentu.

Secara keseluruhan, citra tubuh terdiri dari lima aspek utama yang menggambarkan pandangan dan perasaan individu terhadap tubuhnya:

Evaluasi Penampilan, Orientasi Penampilan, Kepuasan terhadap Bagian Tubuh, Kecemasan menjadi Gemuk, dan Pengkategorian Ukuran Tubuh.

B. Kebugaran jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani menurut (Skillr et al. 1988) adalah penilaian atau persepsi individu terhadap tingkat kebugaran fisiknya secara keseluruhan, yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kebugaran jasmani tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik objektif, tetapi juga sebagai pengalaman subjektif individu terhadap kemampuan tubuhnya, yang meliputi kondisi fisik umum, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tubuh, serta komposisi tubuh. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dapat diukur melalui persepsi individu mengenai sejauh mana tubuhnya mampu menjalankan aktivitas fisik sehari-hari secara optimal.

Menurut Kumari et al. (2024) dalam studi kesehatan masyarakat, *physical fitness* adalah kondisi tubuh yang mencakup komposisi tubuh, daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, power, dan lain-lain, yang berkaitan dengan risiko penyakit kronis dan kesehatan umum

Dalam kajian ilmiah terbaru dari Leso et al. (2024), *physical fitness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas/aktivitas sehari-hari dengan tenaga dan kewaspadaan tanpa kelelahan berlebihan dan dengan energi sisa untuk menikmati aktivitas tambahan.

Dalam Islam, kesehatan dan kebugaran jasmani bukanlah sekadar kebutuhan biologis, tetapi bagian integral dari ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT. Tubuh dipandang sebagai amanah (titipan) yang harus dipelihara, dijaga, dan dijauhkan dari hal-hal yang merusaknya.

Sebagai mana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah 195 dan QS. Al-A'raf ayat 31 :

QS. Al-Baqarah 195

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan.”

QS. Al-A'raf ayat 31 :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan."

Ayat-ayat ini menjadi dasar kewajiban menjaga kesehatan jasmani. Ulama tafsir menjelaskan bahwa larangan “menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan” mencakup tindakan yang merusak tubuh, mengabaikan kesehatan, atau membiarkan diri dalam kondisi fisik yang lemah. Dengan demikian, menjaga kebugaran jasmani, berolahraga, dan menghindari

kebiasaan buruk merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah. Dalam kaitannya dengan *body image*, Islam menekankan pentingnya penerimaan diri secara sehat. Hal ini ditegaskan juga dalam hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Muslim:

:عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 “الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ”

Artinya : Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah” (HR. Muslim)

Para ulama menjelaskan bahwa “kuat” di sini mencakup kekuatan fisik dan kekuatan iman, karena keduanya saling melengkapi. Hadis ini merupakan dalil utama bahwa Islam sangat menghargai kebugaran jasmani.

Berdasarkan kajian psikologi dan kesehatan masyarakat, kebugaran jasmani dipahami sebagai kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa kelelahan berlebih, serta dengan energi sisa untuk menjalani aktivitas tambahan. Kebugaran jasmani tidak hanya bersifat objektif, tetapi juga mencakup persepsi subjektif individu terhadap kemampuan tubuhnya, yang meliputi kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kelenturan, komposisi tubuh, dan kondisi fisik umum. Dengan demikian, kebugaran jasmani merupakan indikator penting kesehatan fisik sekaligus kesejahteraan individu, serta berperan dalam pencegahan penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup.

Dalam perspektif Islam, kebugaran jasmani dipandang sebagai amanah dari Allah SWT yang wajib dijaga dan dipelihara sebagai bagian dari ketaatan dan ibadah. QS. Al-Baqarah ayat 195 menegaskan larangan membiarkan diri berada dalam kondisi yang membahayakan tubuh, yang

menjadi dasar normatif kewajiban menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Hadis Rasulullah SAW tentang mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah menunjukkan bahwa Islam sangat menghargai kekuatan jasmani yang sejalan dengan kekuatan iman. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dalam Islam tidak hanya bernilai biologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan moral, serta berkontribusi pada pembentukan sikap positif terhadap tubuh dan penerimaan diri yang sehat.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi fisik individu yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani meliputi kondisi fisik umum, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh yang memungkinkan individu menjalankan aktivitas secara optimal. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani dipahami sebagai persepsi mahasiswa terhadap tingkat kebugaran fisik yang dimilikinya.

2. Faktor-faktor kebugaran jasmani

Menurut Skillr et al. (1988) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang mencerminkan kondisi dan kemampuan fisik individu secara menyeluruh:

1) *Physical Condition / Cardiorespiratory Endurance*

Faktor ini berkaitan dengan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah dalam menunjang aktivitas fisik secara berkelanjutan. Kondisi fisik yang baik memungkinkan individu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa cepat mengalami kelelahan.

2) *Muscular Strength* (Kekuatan Otot)

Faktor kekuatan otot menunjukkan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik. Kekuatan otot yang baik berperan penting dalam menunjang kinerja fisik dan aktivitas fungsional individu.

3) *Muscular Endurance* (Daya Tahan Otot)

Faktor ini mengacu pada kemampuan otot untuk melakukan aktivitas secara berulang dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan berlebih. Daya tahan otot memungkinkan individu mempertahankan aktivitas fisik lebih lama.

4) *Muscular Flexibility* (Kelenturan Otot)

Faktor kelenturan berkaitan dengan kemampuan otot dan persendian untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Kelenturan yang baik membantu individu melakukan gerakan secara efisien dan mengurangi risiko cedera.

5) *Body Composition* (Komposisi Tubuh)

Faktor komposisi tubuh berkaitan dengan proporsi tubuh, khususnya persepsi individu terhadap berat badan dan kondisi tubuhnya. Komposisi tubuh yang seimbang berkontribusi terhadap performa fisik dan kesehatan secara umum.

3. Aspek-aspek kebugaran jasmani

Menurut Skillr et al. (1988), kebugaran jasmani (*physical fitness*) terdiri atas lima aspek utama:

1) *Cardiorespiratory Endurance* (Daya Tahan Kardiorespirasi / *Physical Condition*)

Aspek ini menggambarkan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah dalam mendukung aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus. Dalam skala ini, aspek tersebut tercermin dalam persepsi individu terhadap kondisi fisik dan kebugaran tubuh secara umum.

2) *Muscular Strength* (Kekuatan Otot)

Aspek ini mengacu pada kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali kontraksi. Pengukuran dilakukan melalui persepsi individu terhadap kekuatan otot yang dimilikinya dalam menjalankan aktivitas fisik.

3) *Muscular Endurance* (Daya Tahan Otot)

Aspek daya tahan otot menunjukkan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas secara berulang dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam skala ini, aspek tersebut diukur melalui persepsi individu terhadap ketahanan otot saat melakukan aktivitas fisik berulang.

4) *Muscular Flexibility* (Kelenturan Otot)

Aspek kelenturan menggambarkan kemampuan persendian dan otot untuk bergerak secara optimal dalam rentang gerak tertentu. Pengukuran dilakukan berdasarkan persepsi individu terhadap tingkat kelenturan tubuhnya.

5) *Body Composition* (Komposisi Tubuh)

Aspek ini berkaitan dengan proporsi tubuh, khususnya perbandingan antara massa lemak dan massa tubuh tanpa lemak. Dalam skala PPFS, komposisi tubuh diukur melalui persepsi individu terhadap berat badan dan kondisi tubuhnya secara umum.

C. Pengaruh Antara Kebugaran Jasmani dan *Body Image*

Kebugaran jasmani dan *body image* telah menjadi fokus penting dalam psikologi kesehatan, terutama pada kelompok remaja dan mahasiswa yang sedang berada pada fase perkembangan identitas tubuh. Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani

yang lebih baik berpengaruh terhadap citra tubuh yang lebih positif. Individu yang memiliki kebugaran jasmani tinggi cenderung menilai tubuhnya lebih fungsional, kuat, dan mampu melakukan aktivitas fisik, sehingga persepsi mereka terhadap tubuh menjadi lebih positif. Hal ini sejalan dengan temuan Gualdi-Russo, Rinaldo, and Zaccagni (2022) yang melaporkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran berperan signifikan dalam meningkatkan persepsi tubuh, terutama melalui peningkatan fungsi fisiologis dan kemampuan fisik individu .

Selain itu, beberapa studi menemukan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh melalui mekanisme peningkatan *self-efficacy*, harga diri, dan penghargaan terhadap fungsi tubuh. Individu yang lebih aktif secara fisik mengalami perkembangan *body functionality appreciation*, yaitu kemampuan untuk menghargai tubuh berdasarkan apa yang dapat dilakukan, bukan semata-mata pada penampilan fisik. Foley Davelaar (2021) dalam ulasannya mencatat bahwa aktivitas fisik yang berfokus pada kemampuan (*functional-focused exercise*) cenderung memberikan efek positif yang konsisten terhadap *body image* dibandingkan aktivitas yang berfokus pada estetika tubuh semata . Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga dapat memperbaiki citra tubuh bahkan tanpa perubahan penampilan yang signifikan.

Namun, hubungan tersebut tidak sepenuhnya sederhana. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan dua arah, yakni bahwa *body*

image negatif dapat mendorong seseorang berolahraga secara berlebihan atau tidak sehat. Putra, Sudiana, and Giri (2020) melaporkan bahwa sebagian individu melakukan latihan fisik karena ketidakpuasan tubuh, sehingga olahraga dilakukan bukan untuk kesehatan tetapi untuk memenuhi standar estetika tertentu. Lingkungan sosial seperti pusat kebugaran juga dapat berpengaruh: atmosfer yang menekankan standar ideal tubuh dapat memperburuk ketidakpuasan tubuh, sedangkan lingkungan yang suportif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh yang sehat .

Di sisi lain, kebugaran jasmani juga berpengaruh melalui perubahan komposisi tubuh dan peningkatan performa. Knapik et al (2025) menemukan bahwa peningkatan kondisi fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran jantung–paru dapat meningkatkan persepsi positif terhadap tubuh, khususnya pada perempuan dewasa yang mengikuti program latihan terstruktur. Perubahan performa fisik (misalnya kemampuan berlari lebih jauh atau mengangkat beban lebih berat) lebih berpengaruh terhadap peningkatan *body image* dibandingkan perubahan penampilan semata .

Dalam konteks mahasiswa, hubungan ini semakin relevan karena aktivitas fisik cenderung menurun seiring tekanan akademik, sementara eksposur terhadap standar kecantikan digital meningkat. Studi lokal oleh Simanjuntak (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat

aktivitas fisik sedang hingga tinggi memiliki citra tubuh yang lebih positif dibandingkan mereka yang jarang bergerak, karena aktivitas fisik berkontribusi pada rasa percaya diri, stamina, dan persepsi positif terhadap tubuh sendiri . Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga merupakan faktor protektif terhadap gangguan citra tubuh pada populasi muda.

Secara keseluruhan, literatur ilmiah menegaskan bahwa kebugaran jasmani dan *body image* memiliki hubungan erat melalui mekanisme fisiologis (seperti peningkatan fungsi tubuh), psikologis (*self-efficacy*, *self-esteem*), serta sosial (dukungan lingkungan olahraga). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa mengembangkan citra tubuh yang sehat dan realistis, serta mencegah ketidakpuasan tubuh yang berlebihan.

D. Kerangka konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Sumber : (Kholif 2025) , (Skillr et al. 1988)

E. Hipotesis penelitian

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan pada Bab II, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- **H₁** : Terdapat Pengaruh Kebugaran jasmani terhadap *Body Image* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *explanatory research* karena bertujuan untuk menjelaskan pengaruh variabel bebas (kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (*body image*) pada mahasiswa S1 UIN Malang. Metode kuantitatif dipilih karena data yang digunakan berbentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial untuk melihat hubungan antar variabel secara objektif.

Penelitian *explanatory* digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antar variabel, dimana kebugaran jasmani sebagai variabel (x) diasumsikan memiliki pengaruh terhadap *body image* sebagai variabel terikat (y). Hal ini sejalan dengan pendapat Sari et al. (2023), yang menjelaskan apakah suatu variabel independen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen

Proses pengambilan data dilakukan secara *crossec-tional*. Data *crossc-tional* adalah proses pengambilan data dalam satu waktu atau satu kali ambil data.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen yang ditentukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya Supriyanto (2023). Sementara Fitriani Djollong (2019) menjabarkan bahwa variabel merupakan suatu hal yang akan dijadikan sebagai objek pengamatan dalam penelitian.

Supriyanto (2023) menjabarkan bahwa terdapat 3 jenis variabel berdasarkan jenis dan kegunaannya, mencakup variabel bebas, variabel terikat dan variabel kontrol. Dalam penelitian ini, digunakan 2 variabel dalam melakukan penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi variabel lain, dengan kata lain variabel bebas menjadi penyebab dari variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas, yang artinya variabel terikat mejadi akibat dari variabel bebas. Berdasarkan rancangan yang sudah dibuat dalam penelitian ini, kebugaran jasmani ditetapkan menjadi variabel bebas, sedangkan *body image* ditetapkan sebagai variabel terikat.

C. Definisi Oprasional

Penelitian ini menggunakan dua variabel dalam penyusunan, yaitu kebugaran jasmani sebagai variabel bebas dan *body image* sebagai variabel terikat. Berikut merupakan definisi operasional untuk masing-masing variabel.

1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap kondisi kebugaran fisiknya, yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kebugaran jasmani diukur menggunakan *Perceived Physical Fitness Scale (PPFS)*, ang mencakup aspek kondisi fisik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Skala ini menggunakan model Likert, di mana skor yang

lebih tinggi menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik berdasarkan persepsi individu.

2. *Body Image*

Body image didefinisikan sebagai gambaran mental, sikap, dan evaluasi individu terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan tubuhnya, baik secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tubuh tertentu. Variabel ini diukur menggunakan skala *body image* yang mencakup aspek evaluasi penampilan, orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kekhawatiran terhadap berat badan, dan persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya. Skor yang lebih tinggi menunjukkan *body image* yang lebih positif, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan *body image* yang negatif.

D. Populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel

1. Populasi

Menurut Supriyanto (2023) populasi dalam penelitian adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri khusus yang telah ditentukan oleh peneliti. Populasi menjadi dasar untuk pengambilan sampel dan penarikan kesimpulan penelitian. Kualitas dan karakteristik yang dimaksud harus relevan dengan tujuan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi pada populasi tersebut.

Menurut Care et al. (2023) juga menegaskan bahwa populasi terdiri dari individu atau objek yang memiliki karakteristik serupa yang relevan dengan masalah penelitian. Kesamaan tersebut menjadi dasar peneliti dalam menentukan siapa atau apa yang akan dijadikan sumber data, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara tepat.

Menurut sugiono (2023) lokasi penelitian adalah tempat di mana situasi sosial akan diteliti. Misalnya di sekolah, perusahaan, lembaga pemerintah, jalan raya, rumah, pasar dan sebagainya. Berdasarkan pendapat Sugiyono maka penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam hal ini peneliti meneliti dilingkungan universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang

2. Sampel dan Teknik Sampling

Menurut Fitriani Djollong (2019), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dilakukan karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya sehingga tidak memungkinkan peneliti meneliti seluruh anggota populasi. Oleh karena itu, sampel yang dipilih diharapkan mampu mewakili karakteristik populasi

sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability* sampling dengan jenis *accidental sampling*. Menurut sugiono (2023), *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti dan memenuhi kriteria sebagai responden dapat dijadikan sampel penelitian.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui *Google Form* kepada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan bantuan mahasiswa yang membagikan tautan *Google Form* kepada mahasiswa lainnya, serta peneliti secara langsung mendatangi beberapa kelas untuk meminta mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian mengisi kuesioner. Oleh karena itu, teknik *accidental sampling* dipilih karena responden yang berpartisipasi merupakan mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner pada saat proses pengumpulan data berlangsung.

Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%.

Untuk penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin

$$\eta = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

□e = tingkat kesalahan (margin of error), biasanya 5% (0,05) atau 10% (0,10)

$$\eta = \frac{19.431}{1 + 19.431(0,05)^2}$$

$$\eta = \frac{19.431}{1 + 19.431(0,0025)}$$

$$\eta = \frac{19.431}{1 + 48,5775}$$

$$\eta = 391,9 = 392$$

E. Instrumen Pengukuran**Tabel 3.1** Blueprint Kebugaran Jasmani

No	Aspek	Indikator	Nomer Item	Jumlah Item
1	Physical Condition	Persepsi kondisi fisik dan daya tahan tubuh secara umum	1, 3, 9, 12	4
2	Muscular Strength	Persepsi kekuatan otot dalam melakukan aktivitas fisik	4, 11	2
3	Muscular Endurance	Persepsi daya tahan otot saat melakukan aktivitas berulang	5, 8	2
4	Muscular Flexibility	Persepsi kelenturan tubuh	6, 10	2
5	Body Composition	Persepsi terhadap berat badan dan proporsi tubuh	2, 7	2
Total			1–12	12 item

Untuk mendapatkan data item kuesioner kebugaran jasmani peneliti mengadaptasi instrument *Perceived Physical Fitness Scale* yang yang dibuat berdasarkan dimensi dan teori dari Skillr et al.

(1988) instrumen penelitian ini dirancang melalui tahapan melibatkan *expert judgement* oleh ahli teori untuk disesuaikan dengan konteks penelitian pada mahasiswa Aktif S1 UIN MALANG.

Instrumen ini digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap tingkat kebugaran fisiknya, bukan kondisi fisiologis secara langsung. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini dioperasionalkan ke dalam lima aspek utama, yaitu *physical condition*, *muscular strength*, *muscular endurance*, *muscular flexibility*, dan *body composition*.

Aspek *physical condition* menggambarkan persepsi individu terhadap kondisi fisik dan daya tahan tubuh secara umum dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Aspek *muscular strength* mengukur persepsi individu terhadap kekuatan otot dalam melakukan aktivitas fisik, sedangkan *muscular endurance* mengukur persepsi kemampuan otot untuk mempertahankan aktivitas secara berulang tanpa cepat mengalami kelelahan. Aspek *muscular flexibility* mencerminkan persepsi individu terhadap kelenturan tubuh dalam melakukan gerakan, dan *body composition* menggambarkan persepsi individu terhadap proporsi tubuh dan berat badan. Seluruh aspek tersebut diukur menggunakan skala Likert, di

mana skor yang lebih tinggi menunjukkan persepsi kebugaran jasmani yang lebih baik.

Tabel 3.2 Blueprin Body

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1	Appearance Evaluation	Penilaian terhadap daya tarik dan penampilan tubuh	1-2	2
2	Appearance Orientation	Perhatian dan usaha dalam merawat penampilan	3-7	5
3	Body Areas Satisfaction	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu	8-10	3
4	Overweight Preoccupation	Kekhawatiran terhadap berat badan dan kegemukan	11-14	4
5	Self-Classified Weight	Persepsi individu terhadap ukuran dan berat badan	15-18	4
Total			1-18	18 item

Untuk mendapatkan data *Body Image*, peneliti mengadaptasi instrumen *Body image* yang telah dimodifikasi oleh Kholif (2025), dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh (Cash et al. 2002)

Instrumen *body image* disusun berdasarkan teori Multidimensional *Body Image* yang dikemukakan oleh Cash 2002 dan telah diadaptasi ke dalam konteks penelitian ini. *Body image* didefinisikan sebagai gambaran mental, sikap, dan evaluasi individu terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan tubuhnya. Variabel *body image* dalam penelitian ini dioperasionalkan ke dalam lima aspek utama, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*.

Aspek *appearance evaluation* menggambarkan penilaian individu terhadap daya tarik dan penampilan fisiknya secara umum, sedangkan

appearance orientation mengukur tingkat perhatian dan usaha individu dalam merawat serta menjaga penampilan. Aspek *body areas satisfaction* mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. Selanjutnya, *overweight preoccupation* mengukur tingkat kekhawatiran individu terhadap berat badan dan kemungkinan menjadi gemuk, sedangkan *self-classified weight* menggambarkan persepsi subjektif individu terhadap ukuran dan berat badan tubuhnya. Skor yang lebih tinggi pada skala *body image* menunjukkan *body image* yang lebih positif.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2023) menjabarkan bahwa uji validitas merupakan prosedur yang bertujuan menilai sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang memang seharusnya diukur. Validitas penelitian berlandaskan pada pemahaman ilmiah mengenai peristiwa yang benarbenar terjadi, objektivitas temuan, ketepatan kesimpulan, kesesuaian dengan realitas, serta dukungan data bernumerik Budiastuti and Bandur (2018). Hal ini ditegaskan oleh Sugiyono dalam Budiastuti and Bandur (2018) bahwa validitas berkaitan dengan tingkat ketepatan peneliti dalam mengukur aspek yang semestinya diukur Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur konstruk yang

seharusnya diukur. Pada penelitian ini, validitas diamati melalui dua pendekatan. Pada tahap uji validitas korelasional, nilai *corrected item-total correlation* juga diperhatikan sebagai penunjang dengan kriteria $> 0,30$, yang mengindikasikan bahwa setiap aitem memiliki hubungan yang memadai dengan skor total konstraknya Christensen et al. (2021).

Adapun uji Validitas pada skala Kebugaran Jasmani diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3.3 Uji Validitas Kebugaran Jasmani

Item	Item rest correlation
kj1	0,693
kj2	0,063
kj3	0,789
kj4	0,013
kj5	0,203
kj6	0,211
kj7	0,531
kj8	0,595
kj9	0,565
kj10	0,400
kj11	0,633
kj12	0,306

Item KJ1 (0,693), KJ3 (0,789), KJ7 (0,531), KJ8 (0,595), KJ9 (0,565), KJ10 (0,400), KJ11 (0,633), dan KJ12 (0,306) dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi di atas batas minimum 0,30. Artinya, kedelapan item tersebut mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten dan searah dengan skala secara

keseluruhan. Item KJ3 memiliki nilai tertinggi (0,789) yang menunjukkan kontribusi sangat kuat terhadap konstruk yang diukur.

Item KJ2 (0,063), KJ4 (0,013), KJ5 (0,203), dan KJ6 (0,211) dinyatakan tidak valid karena nilai korelasinya berada di bawah batas minimum. Hal ini mengindikasikan bahwa keempat item tersebut tidak konsisten dalam mengukur konstruk yang dimaksud dan tidak bergerak searah dengan item-item lainnya dalam skala. Item KJ4 memiliki nilai paling rendah (0,013) yang menunjukkan hampir tidak ada korelasi sama sekali dengan konstruk.

Tabel 3.4 Uji Validitas Body Image

<i>Frequentist Individual Item Reliability Statistics</i>			
Item	Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI
bd 1	0.333	0.243	0.417
bd 2	0.642	0.581	0.697
bd3	0.171	0.074	0.264
bd 4	0.466	0.385	0.539
bd5	0.358	0.269	0.440
bd6	0.513	0.436	0.582
bd7	0.394	0.307	0.473
bd8	0.564	0.493	0.627
bd9	0.563	0.492	0.626
bd10	0.535	0.461	0.602
bd11	0.443	0.360	0.519
bd 12	0.647	0.586	0.700
bd13	0.475	0.395	0.547
bd14	0.414	0.329	0.492
bd15	0.618	0.553	0.675
bd16	0.625	0.561	0.681
bd17	0.553	0.481	0.617
bd18	0.670	0.612	0.721

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,878 dengan confidence interval 95% berada pada rentang 0,859 hingga 0,897. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, karena

telah melampaui batas minimum yang umumnya digunakan yaitu 0,70. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam kuesioner memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Selanjutnya, berdasarkan hasil item-rest correlation, seluruh item memiliki nilai korelasi positif terhadap skor total. Nilai korelasi berkisar antara 0,171 hingga 0,670, di mana sebagian besar item berada di atas batas minimal 0,30. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas item memiliki daya diskriminasi yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Namun, terdapat beberapa item dengan nilai korelasi relatif rendah, seperti item p3 (0,171), yang mengindikasikan bahwa kontribusinya terhadap konstruk masih lemah dibandingkan item lainnya.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat beberapa item dengan nilai korelasi rendah, instrumen ini tetap dapat dikatakan reliabel dan layak digunakan, karena nilai Cronbach's Alpha yang tinggi menunjukkan konsistensi internal yang kuat. Namun demikian, untuk penelitian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi atau revisi terhadap item dengan korelasi rendah agar kualitas instrumen menjadi lebih optimal.

2) Uji Reabilitas

Realibilitas adalah keakuratan ddari suatu alat ukur dalam suati prosedur pengukuran, sedangkan koefisien reliabilitas merupakan indikasi adalah stabilitas skor yang didapatkan dari individu Ramadhan, et al.(2024). Taber (2018) menjabarkan bahwa apabila $\alpha \geq 0,70$ dalam suatu alat ukur maka dapat dikatakan sebagai reliabilitas internal yang dapat diterima. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi internal instrumen dalam menghasilkan data yang stabil.

Reliabilitas pada penelitian ini mengacu pada nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability (CR)* sebagaimana dianjurkan oleh Hair et al. (2019). Nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa indikator pada variabel memiliki konsistensi internal yang baik. Sementara itu, nilai *Composite Reliability* berada pada rentang 0,70–0,95 sebagai kriteria reliabilitas yang dapat diterima, sedangkan nilai CR yang melebihi $> 0,95$ perlu diwaspadai karena dapat menandakan adanya redundansi indikator atau pengukuran yang terlalu berulang. Selain kedua indikator tersebut, nilai rho_A juga dapat dijadikan pendekatan reliabilitas alternatif dengan batas minimal $> 0,70$ sebagai indikator konsistensi pengukuran. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memenuhi batas minimal nilai reliabilitas tersebut.

Standar-standar ini akan digunakan sebagai dasar evaluasi instrumen dalam analisis data menggunakan JASP pada penelitian ini.

Tabel 3.5 Reabilitas Kebugaran Jasmani

Frequentist Scale Reability Statistics				
Coefficient	Estimate	Std.Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronach's a	0.828			

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, variabel kebugaran jasmani memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,828. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen kebugaran jasmani memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, karena nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$. Artinya, alat ukur yang digunakan memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur variabel kebugaran jasmani secara konsisten dan dapat dipercaya. Dengan demikian, instrumen kebugaran jasmani dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.6 Reabilitas Body Image

Frequentist Scale Reability Statistics				
Coefficient	Estimate	Std.Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronach's a	0.807			

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, variabel *body image* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,807. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen *body image* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, karena nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$. Hal

ini berarti butir-butir pernyataan pada instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur variabel *body image* secara stabil dan dapat dipercaya. Dengan demikian, instrumen *body image* dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data dalam penelitian ini, dilakukan analisis deskriptif, uji asumsi klasik dan uji hipotesa menggunakan regresi linear sederhana. Pelaksanaan analisis dilakukan dengan pemanfaatan perangkat lunak JASP 0.96.0.0 dan Microsoft Excel. Tahapan yang diterapkan untuk menganalisa data sebagai berikut:

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum data penelitian sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial. Teknik ini digunakan untuk menampilkan ukuran pemusatan (*mean, median, modus*) dan ukuran dispersi (standar deviasi, minimum, maksimum, dan rentang) dari variabel kebugaran jasmani dan *body image*. Pada penelitian kuantitatif, analisis deskriptif merupakan langkah awal yang penting untuk melihat kecenderungan data serta mendeteksi kemungkinan adanya keanehan distribusi Kyriazos and Poga (2023). Berikut tahapan analisis data dalam menganalisa deskriptif:

a) Mencari mean hipotetik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = 1/2 (I \text{ Max} + I \text{ Min}) \times \Sigma \text{Item}$$

Keterangan:

M : mean hipotetik

i Max : skor tertinggi aitem i Min : skor terendah aitem

Σ Item : jumlah aitem dalam skala

b) Mencari nilai mean empirik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \Sigma skor\ subjek \div \Sigma subjek$$

Keterangan:

M : mean empirik

Σ skor subjek : jumlah skor semua subjek

Σ subjek : jumlah subjek penelitian

c) Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{(i\ Max - i\ Min)}{6}$$

Keterangan:

SD : Standar

deviasi iMax

Skor tertinggi

aitem i

Min :

Skor terendah

aitem

d) Melakukan ketegorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.7 Norma Kategori

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - SD) < X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2) Uji asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Tujuan dari pengujian normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah data bersifat normal atau tidak dapat digunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Dalam penelitian ini, tingkat taraf signifikan yang digunakan adalah 5%, maka jika nilai sig. > 0,05 maka data dikatakan terdistribusi dengan normal, sebaliknya apabila nilai sig. < maka data dikatakan tidak terdiskribusi dengan normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas adalah salah satu metode pengujian hipotesis yang umum digunakan untuk mengetahui hubungan linear antar variabel bebas dan variabel terikat. Penting untuk memahami apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear dikarenakan akan memengaruhi reliabilitas model yang dihasilkan. Kriterianya adalah apabila p-value yang tertulis pada baris F-

statistics menunjukkan angka $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas berhubungan secara linear dengan variabel terikat.

c) Uji multikolinearitas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear yang kuat atau hampir sempurna diantara variabel bebas dalam model regresi. Ketika hubungan linear tinggi baik antara sebagian atau seluruh variabel bebas dalam fungsi linear, maka model regresi dianggap mengalami multikolinieritas. Nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance dapat difungsikan untuk menunjukkan apakah model tersebut bebas dari multikolinieritas jika nilai VIF kurang dari 10 dan Tolerance lebih besar dari 0,1. Software JASP 0.96.0.0 juga digunakan untuk menyelesaikan pengujian.

d) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan bagian dari uji asumsi klasik yang berguna untuk mengetahui apakah residual (kesalahan prediksi dari model regresi) mempunyai varians yang konstan atau tidak. Secara visual, jika plot antara residual dengan nilai prediksi memperlihatkan pola sebaran yang acak dan menyebar merata di atas dan di bawah sumbu nol, maka heteroskedastisitas tidak terjadi dan uji ini telah terpenuhi. Untuk memastikan bahwa varians

residual homogen, pengujian dilakukan menggunakan bantuan JASP 0.96.0.0.

3) Uji hipotesis (Regresi Linear Sederhana)

Untuk mengetahui pengaruh dari kebugaran jasmani terhadap *body image*, peneliti menerapkan analisis regresi linear sederhana menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan:

Y : variabel terikat (dependent)

X : variabel bebas (independent)

e : error term (faktor pengganggu) atau residu

a : intercept (konstanta)

b : koefisien regresi

4) Koefisien determinasi (R^2)

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD = Koefisien determinasi

r^2 = Koefisien korelasi Pearson

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran lokasi penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan perguruan tinggi Islam yang berlokasi di Kota Malang. Nama universitas ini diambil dari salah seorang Walisongo yang dikenal sebagai pelopor penyebaran agama Islam di tanah Jawa. Sebelum menyandang status UIN, lembaga ini telah lebih dahulu hadir sebagai institusi pendidikan tinggi di kota tersebut dengan nama UIIS.

Salah satu keunikan universitas ini terletak pada model pengembangan keilmuannya yang mewajibkan seluruh sivitas akademika menguasai dua bahasa, yaitu Arab dan Inggris. Penguasaan bahasa Arab dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengkaji sumber-sumber Islam secara langsung, sedangkan bahasa Inggris difungsikan sebagai jembatan untuk memahami ilmu-ilmu kontemporer sekaligus alat komunikasi internasional. Keduanya menjadikan universitas ini dikenal dengan sebutan Bilingual University.

Untuk mewujudkan target tersebut, universitas mengembangkan sistem ma'had atau pesantren kampus yang mewajibkan seluruh mahasiswa baru tinggal di dalamnya selama tahun pertama. Selain itu, tersedia program khusus pembelajaran bahasa Arab untuk semester satu dan dua, serta

program serupa untuk bahasa Inggris pada semester tiga dan empat. Kelulusan dari ma'had dan kedua program bahasa ini bahkan dijadikan syarat wajib kelulusan bagi seluruh mahasiswa.

Model pendidikan ini memadukan tradisi akademik perguruan tinggi dengan nilai-nilai kepesantrenan. Melalui pendekatan tersebut, universitas berharap dapat melahirkan lulusan yang tidak hanya unggul secara profesional dalam bidang keilmuannya, tetapi juga memiliki pemahaman keislaman yang kokoh berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis, sosok yang dapat disebut sebagai ulama yang intelek sekaligus intelek yang berjiwa ulama.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mahasiswa aktif S1 sebagai *responden*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui platform *Google Forms*. Metode ini dipilih karena memberikan kemudahan bagi peneliti serta memiliki keunggulan dalam memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar dalam waktu yang relatif singkat, sehingga efisiensi waktu dapat terjaga dengan baik.

Proses pengambilan data dilakukan selama kurang lebih ± 8 minggu, yaitu mulai tanggal 15 Februari 2026 hingga 11 April 2026 dengan beberapa tahapan. Pertama, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa skala dan kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang dilakukan sebelum tanggal 15 Februari 2026. Kedua,

peneliti menyebarkan kuesioner yang telah dirancang dengan membagikan tautan *Google Forms* kepada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang melalui media *WhatsApp*, yang kemudian diinstruksikan untuk disebar dan diisi oleh responden secara mandiri sesuai dengan kondisi dan pengalaman pribadi masing-masing.

Selanjutnya, peneliti melakukan pemantauan terhadap respons yang masuk melalui platform yang digunakan. Proses pengumpulan data kemudian ditutup pada tanggal 11 April 2026, dan dilanjutkan dengan tahap verifikasi serta pengolahan data untuk dianalisis lebih lanjut.

C. Data Demografis Penelitian

1. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut adalah data hasil penelitian lapangan dengan subjek berdasarkan jenis kelamin :

Tabel 4.1 Demografis berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	180	45%
Perempuan	220	55%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian ada Mahasiswa berjenis Kelamin Laki-laki sebanyak 180 orang (45%), sedangkan Mahasiswa Perempuan sebanyak 220 orang (55%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini

didominasi oleh Perempuan, meskipun proporsi Laki-laki juga cukup representatif.

Komposisi ini mengidentifikasi bahwa distribusi jenis kelamin dalam penelitian relatif lebih condong keperempuanan 10%, sehingga memungkinkan adanya variasi berdasarkan perbedaan gender. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan data memberikan gambaran yang cukup menyeluruh terkait kondisi subjek penelitian tanpa bias yang terlalu dominan pada salah satu kelompok jenis kelamin.

2. Data Demografis Menurut Fakultas

Berikut adalah data Demografis menurut Fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 4.2 Demografis menurut Fakultas

Nama Fakultas	Jumlah	Presentase
TARBIYAH	44	11%
SYARIAH	36	9%
HUMANIORA	57	14,2%
PSIKOLOGI	89	22,2%
EKONOMI	72	18%
SAINS DAN TEKNOLOGI	66	16,5%
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN	36	9%
Total	400	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, total responden dalam penelitian ini berjumlah 400 mahasiswa yang berasal dari delapan fakultas di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Fakultas Psikologi menjadi fakultas dengan jumlah responden terbanyak, yakni sebesar 89 mahasiswa atau 22,2% dari total keseluruhan responden. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan aksesibilitas peneliti terhadap responden di fakultas tersebut mengingat penelitian dilakukan di lingkungan Fakultas Psikologi. Posisi kedua ditempati oleh Fakultas Ekonomi dengan 72 responden (18%), disusul Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 66 responden (16,5%), serta Fakultas Humaniora sebanyak 57 responden (14,2%).

Sementara itu, Fakultas Tarbiyah menyumbang 44 responden (11%), sedangkan Fakultas Syariah dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan masing-masing memberikan kontribusi yang sama, yaitu sebanyak 36 responden atau 9% dari total keseluruhan.

Secara keseluruhan, distribusi responden antar fakultas menunjukkan sebaran yang cukup bervariasi. Fakultas Psikologi, Ekonomi, dan Sains dan Teknologi mendominasi komposisi responden dengan total gabungan mencapai 56,7% dari keseluruhan sampel. Sementara Fakultas Syariah dan Kedokteran dan Ilmu Kesehatan memiliki proporsi paling rendah dengan masing-masing hanya 9%. Variasi distribusi ini perlu diperhatikan dalam proses interpretasi hasil penelitian agar generalisasi temuan dapat dilakukan secara proporsional sesuai representasi masing-masing fakultas.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

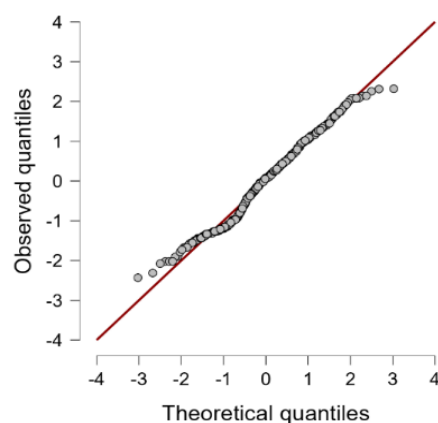
a. Uji normalitas

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.076	0,016

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 ($0,016 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas



Gambar 4.1 Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas melalui grafik *Normal Q-Q Plot Standardized Residuals*, terlihat bahwa sebagian besar titik residual berada di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Walaupun terdapat sedikit penyimpangan pada beberapa titik, penyimpangan tersebut tidak membentuk pola tertentu yang menunjukkan hubungan nonlinier.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kebugaran jasmani dengan *body image* memenuhi asumsi linearitas sehingga model regresi linear sederhana layak digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Multikolinearitas

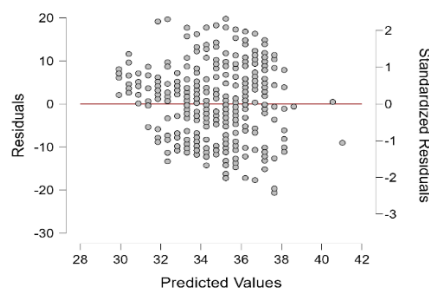
Tabel 4.4 Uji Multikolinearitas

model	<i>Colinearity Statistics</i>	
	tolerance	VIF
Kebugaran jasmani	1.000	1.000

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi hubungan yang tinggi antarvariabel independen dalam model regresi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai Tolerance sebesar 1,000 dan Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,000. Nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinearitas.

Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan yang menyebabkan multikolinearitas sehingga model regresi memenuhi salah satu asumsi klasik dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

c. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 4.2 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan grafik scatterplot antara nilai residual dengan nilai prediksi. Berdasarkan hasil scatterplot terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu. Hal tersebut menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi.

3. Analisis Deskriptif

a. Analisis deskriptif kebugaran jasmani

Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani

<i>Descriptives</i>				
	N	Mean	SD	SE
Kebugaran jasmani	400	33.16	3.870	0.194

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa variabel kebugaran jasmani memiliki nilai mean empiris sebesar 33,16 dengan standar deviasi sebesar 3,870. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani responden berada pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kondisi kebugaran jasmani yang cukup baik untuk menunjang aktivitas sehari-hari, meskipun masih terdapat variasi tingkat kebugaran di antara responden yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi sebesar 3,870.

Tabel 4.6 Kategorisasi Kebugaran Jasmani

TINGGI	75
SEDANG	176
RENDAH	149

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat kebugaran jasmani pada 400 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani pada responden penelitian. Sebanyak 75 mahasiswa atau 18,75% berada pada kategori tinggi, 176 mahasiswa atau 44,00% berada pada kategori sedang, dan 149 mahasiswa atau 37,25% berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang. Dominannya

kategori sedang mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki persepsi yang cukup baik terhadap kondisi kebugaran fisiknya, yang meliputi kondisi fisik umum, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas tubuh, serta komposisi tubuh. Dengan tingkat kebugaran yang berada pada kategori sedang, mahasiswa dinilai cukup mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, meskipun belum mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

Di sisi lain, masih terdapat 149 mahasiswa atau 37,25% yang berada pada kategori rendah. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki persepsi yang kurang baik terhadap kondisi kebugaran fisiknya. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola hidup sedentari, beban akademik yang tinggi, kurangnya waktu berolahraga, maupun faktor gaya hidup lainnya yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa.

Sementara itu, sebanyak 75 mahasiswa atau 18,75% berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, yang ditandai dengan kemampuan fisik yang lebih optimal dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang berada pada kategori ini

cenderung memiliki kebiasaan hidup sehat dan aktivitas fisik yang lebih teratur dibandingkan responden lainnya.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kondisi kebugaran jasmani yang cukup baik, namun masih diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat guna mencapai tingkat kebugaran yang lebih optimal.

b. Analisis deskriptif *body image*

Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Body Image

<i>Descriptives</i>				
	N	Mean	SD	SE
<i>Body Image</i>	400	34.68	8.724	0.436

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa variabel *body image* memiliki mean empiris sebesar 34,68 dengan standar deviasi sebesar 8,724. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat *body image* pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi yang cukup baik terhadap kondisi tubuhnya, meskipun masih terdapat variasi persepsi *body image*

antarresponden sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi sebesar 8,724.

Tabel 4.8 Kategorisasi Body Image

TINGGI	69
SEDANG	257
RENDAH	74

Berdasarkan hasil analisis deskriptif *body image* pada 400 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa terdapat 69 mahasiswa atau 17,25% yang berada pada kategori tinggi, 257 mahasiswa atau 64,25% berada pada kategori sedang, dan 74 mahasiswa atau 18,50% berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* pada kategori sedang. Dominannya kategori sedang mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki persepsi, penilaian, dan penerimaan yang cukup baik terhadap kondisi fisik serta penampilan tubuh yang dimiliki. Mahasiswa pada kategori ini cenderung memiliki tingkat kepuasan yang cukup terhadap tubuhnya, meskipun masih terdapat beberapa aspek tertentu yang dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

Selain itu, terdapat 74 mahasiswa atau 18,50% yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki *body image* yang kurang positif. Individu pada kategori ini cenderung memiliki tingkat kepuasan yang rendah terhadap bentuk, ukuran, maupun penampilan tubuhnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbandingan sosial, standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial maupun media, pengalaman pribadi, serta faktor psikologis lainnya yang berkaitan dengan penerimaan diri.

Sementara itu, sebanyak 69 mahasiswa atau 17,25% berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki *body image* yang positif, yang ditandai dengan adanya penerimaan diri yang baik, kepuasan terhadap penampilan fisik, serta penilaian yang positif terhadap tubuh yang dimiliki. Individu dengan *body image* yang positif umumnya lebih mampu menghargai kondisi tubuhnya dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *body image* mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi yang cukup positif terhadap tubuhnya, meskipun masih terdapat

sejumlah mahasiswa yang menunjukkan *body image* rendah sehingga memerlukan perhatian dalam upaya meningkatkan penerimaan diri dan penilaian positif terhadap tubuh yang dimiliki.

4. Faktor Pembentuk Variabel

a. Kebugaran jasmani

Tabel 4.9 Faktor Pembentuk Variabel Kebugaran Jasmani

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
Physical Condition	4585	13262	35%
Muscular Strength	2204		17%
Muscular Endurance	2310		17%
Muscular Flexibility	2164		16%
Body Composition	2003		15%

Aspek *physical condition* memiliki skor total sebesar 4585 dari total skor variabel 13262 dengan persentase 35%. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik menjadi aspek yang paling dominan dalam variabel yang diteliti. Artinya, secara umum responden memiliki tingkat kondisi fisik yang relatif lebih menonjol dibandingkan aspek lainnya, sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi fisik berkontribusi paling besar dalam membentuk variabel keseluruhan.

Aspek *muscular strength* memperoleh skor total sebesar 2204 dengan persentase 17%. Ini menunjukkan bahwa kekuatan otot berada pada tingkat sedang dan memiliki kontribusi yang cukup signifikan, namun tidak sebesar kondisi fisik. Dengan demikian, kekuatan otot

responden tergolong cukup baik, tetapi masih berada di bawah aspek utama.

Aspek *muscular endurance* memiliki skor total sebesar 2310 dengan persentase 17%. Nilai ini hampir setara dengan *muscular strength*, yang berarti daya tahan otot responden juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan otot dalam mempertahankan aktivitas dalam waktu tertentu cukup seimbang dengan kekuatan otot.

Aspek *muscular flexibility* memperoleh skor total sebesar 2164 dengan persentase 16%. Ini menunjukkan bahwa fleksibilitas otot responden berada sedikit di bawah kekuatan dan daya tahan otot. Artinya, tingkat kelenturan tubuh responden cukup baik, namun bukan menjadi aspek yang paling menonjol.

Aspek *body composition* memiliki skor total sebesar 2003 dengan persentase 15%, yang merupakan nilai terendah di antara seluruh aspek. Hal ini menunjukkan bahwa komposisi tubuh memberikan kontribusi paling kecil terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa aspek ini relatif kurang dominan dibandingkan aspek kebugaran lainnya.

b. *Body image*

Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Variabel Body Image

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
Appearance Evaluation	2065	19344	11%
Appearance Orientation	5502		28%
Body Areas Satisfaction	3280		17%
Overweight	4229		22%
Preoccupation			
Self-Classified Weight	4271		22%

Aspek *appearance evaluation* memiliki skor total sebesar 2065 dari total skor variabel 19344 dengan persentase 11%. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap daya tarik dan penampilan dirinya merupakan aspek yang paling rendah kontribusinya dalam membentuk *body image*. Artinya, responden cenderung tidak terlalu menitikberatkan pada evaluasi umum terhadap penampilan mereka.

Aspek *appearance orientation* memperoleh skor total sebesar 5502 dengan persentase 28%, yang merupakan nilai tertinggi di antara seluruh aspek. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian dan usaha individu dalam merawat serta meningkatkan penampilan menjadi faktor yang paling dominan dalam pembentukan *body image*. Dengan kata lain, responden lebih fokus pada bagaimana mereka mengelola penampilan dibandingkan sekadar menilai penampilan itu sendiri.

Aspek *body areas satisfaction* memiliki skor total sebesar 3280 dengan persentase 17%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu berada pada kategori sedang dan cukup berperan dalam membentuk *body image*, meskipun tidak dominan.

Aspek *overweight preoccupation* memperoleh skor total sebesar 4229 dengan persentase 22%. Ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap berat badan dan kegemukan merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan *body image*. Responden cenderung memiliki perhatian yang cukup besar terhadap perubahan berat badan.

Aspek *self-classified weight* memiliki skor total sebesar 4271 dengan persentase 22%, yang sama dengan *overweight preoccupation*. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap ukuran dan berat badan mereka juga menjadi faktor penting dalam membentuk *body image*. Artinya, bagaimana responden memandang kondisi tubuhnya sendiri turut memengaruhi *body image* secara signifikan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *body image* responden lebih banyak dibentuk oleh orientasi terhadap penampilan serta persepsi dan kekhawatiran terhadap berat badan, dibandingkan dengan penilaian umum terhadap penampilan itu sendiri.

5. Uji Hipotesis

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized (β)	t	p
M ₀	(Intercept)	34.68	0.436		79.50	<.001
M ₁	(Intercept)	50.69	3.684		13.76	<.001

Kebugaran jasmani	-0.483	0.110	-0.214	-4.374	<.001
-------------------	--------	-------	--------	--------	-------

Tabel 4.11 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien regresi sebesar $B = -0,483$ dengan nilai $\beta = -0,214$, $t = -4,374$, dan $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Arah koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image* dalam penelitian ini bersifat negatif.

Tabel 4.12 Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	p
Kebugaran jasmani <i>Body Image</i>	0,214	0,046	<.001

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,046, yang berarti kebugaran jasmani mampu menjelaskan 4,6% variasi *body image*, sedangkan 95,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* diterima.

E. Pembahasan

1. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori kebugaran jasmani sedang, yaitu sebanyak 176 responden. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kondisi kebugaran yang cukup baik untuk menunjang aktivitas sehari-hari, meskipun belum berada pada tingkat optimal. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang secara fisik masih berada pada masa produktif, namun aktivitas akademik yang padat, pola hidup sedentary, serta kurangnya aktivitas olahraga teratur dapat memengaruhi tingkat kebugaran mereka.

Ditinjau dari aspek pembentuk variabel kebugaran jasmani, aspek physical condition menjadi aspek yang paling dominan dengan persentase sebesar 35%, sedangkan aspek body composition menjadi aspek dengan persentase terendah sebesar 15%. Dominannya aspek physical condition menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memaknai kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mudah mengalami kelelahan dibandingkan aspek fisik lainnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh aktivitas akademik mahasiswa yang cukup padat, sehingga kondisi fisik umum dan daya tahan tubuh menjadi aspek yang paling dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, aspek muscular strength dan muscular endurance yang sama-sama memperoleh persentase sebesar 17% menunjukkan bahwa mahasiswa juga

cukup memperhatikan kemampuan tubuh dalam mempertahankan aktivitas fisik dan kekuatan otot, meskipun belum menjadi aspek utama dalam membentuk kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mulai memiliki kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik, olahraga, maupun kemampuan tubuh dalam menunjang produktivitas sehari-hari.

Sementara itu, aspek body composition memperoleh persentase paling rendah, yaitu sebesar 15%. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tidak terlalu menjadikan bentuk maupun proporsi tubuh sebagai indikator utama dalam memandang kebugaran jasmani. Mahasiswa lebih menekankan fungsi tubuh dan kemampuan beraktivitas dibandingkan penampilan fisik semata. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi kebugaran jasmani pada mahasiswa lebih berorientasi pada kesehatan dan fungsi tubuh dibandingkan aspek estetika tubuh.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik dan kebugaran dalam kategori sedang. Penelitian Biçki et al. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa cenderung berada pada tingkat moderat dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, Gualdi-Russo et al (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa dan remaja akhir sering menunjukkan pola aktivitas fisik yang cukup namun belum optimal, dipengaruhi oleh tuntutan akademik, gaya hidup, serta kebiasaan sedentary.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui perspektif self-determination theory dari Deci and Ryan (2000), yang menekankan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh motivasi intrinsik individu. Mahasiswa yang memiliki motivasi untuk menjaga kesehatan, penampilan, maupun performa fisik cenderung menunjukkan tingkat kebugaran lebih baik. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori sedang menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki fondasi kebugaran yang cukup, namun masih memerlukan penguatan untuk mencapai tingkat yang lebih optimal.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Biçki et al. (2025) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada kategori sedang akibat tuntutan akademik dan pola hidup sedentary. Penelitian Gualdi-Russo et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa pada fase dewasa awal cenderung memiliki kebugaran yang cukup baik, namun belum optimal karena kurangnya aktivitas fisik rutin. Selain itu, penelitian Cahyaningrum (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan olahraga teratur memiliki kondisi kebugaran yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan gaya hidup pasif. Hasil-hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa kebugaran jasmani mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang.

2. Tingkat *Body Image* pada Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 257 responden. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi yang cukup terhadap tubuhnya, namun belum sepenuhnya berada pada tingkat *body image* positif yang tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki penerimaan tubuh yang moderat, disertai kemungkinan masih adanya evaluasi atau kekhawatiran tertentu terhadap penampilan fisik.

Berdasarkan faktor pembentuk variabel *body image*, aspek *appearance orientation* menjadi aspek yang paling dominan dengan persentase sebesar 28%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perhatian yang cukup tinggi terhadap penampilan fisik serta usaha dalam menjaga dan merawat penampilannya. Tingginya perhatian terhadap penampilan dapat dipengaruhi oleh perkembangan media sosial yang secara terus-menerus menampilkan standar tubuh ideal, sehingga mahasiswa menjadi lebih sadar terhadap bentuk dan tampilan tubuhnya.

Selain itu, aspek *overweight preoccupation* dan *self-classified weight* sama-sama memperoleh persentase sebesar 22%, yang menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap berat badan serta persepsi individu mengenai ukuran tubuh menjadi faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body image*. Mahasiswa cenderung memiliki perhatian terhadap perubahan berat badan dan bentuk tubuh karena adanya kecenderungan melakukan *social comparison* dengan lingkungan sekitar maupun media sosial.

Apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perempuan umumnya lebih sensitif terhadap standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang berkembang di masyarakat maupun media sosial. Sementara itu, mahasiswa laki-laki lebih cenderung memperhatikan bentuk tubuh yang berkaitan dengan kekuatan fisik dan massa otot. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *body image* dipengaruhi oleh konstruksi sosial mengenai tubuh ideal pada masing-masing gender.

Temuan ini sejalan dengan teori *body image* dari Cash et al. (2002) yang memandang *body image* sebagai konstruksi multidimensional yang mencakup evaluasi, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, serta persepsi terhadap berat badan. Dominasi *appearance orientation* dan *overweight preoccupation* menunjukkan bahwa *body image* mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan penerimaan tubuh, tetapi juga perhatian terhadap bagaimana tubuh dipersepsikan dan dikelola.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Burychka, Miragall et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *body image* positif berkaitan dengan penerimaan tubuh, *self-compassion*, dan *embodiment*, namun pada populasi mahasiswa sering kali ditemukan *body image* yang berada pada tingkat moderat karena dipengaruhi tekanan sosial, standar kecantikan, serta perbandingan sosial. Selain itu, Fardouly and Vartanian (2016) menjelaskan bahwa paparan media sosial dapat meningkatkan

evaluasi terhadap penampilan dan kekhawatiran mengenai tubuh, yang berkontribusi terhadap pembentukan *body image* pada dewasa awal.

Penelitian Foley Davelaar (2021) juga menunjukkan bahwa *body image* mahasiswa cenderung dipengaruhi oleh aktivitas fisik, persepsi tubuh, dan faktor psikososial lainnya. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa *body image* responden berada pada kategori sedang, karena pembentukannya melibatkan banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Dengan demikian, tingkat *body image* responden menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi tubuh yang cukup positif, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan menuju *body image* yang lebih adaptif dan positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Burychka and Miragall (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya memiliki *body image* pada kategori sedang karena masih dipengaruhi oleh tekanan sosial, standar kecantikan, dan proses perbandingan sosial. Penelitian Fardouly and Vartanian (2016) juga menjelaskan bahwa paparan media sosial dapat meningkatkan perhatian individu terhadap penampilan fisik dan memengaruhi evaluasi tubuh pada dewasa awal. Selain itu, penelitian Foley Davelaar (2021) menemukan bahwa *body image* mahasiswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik, penerimaan diri, serta faktor psikososial lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *body image* mahasiswa terbentuk melalui kombinasi faktor internal maupun eksternal.

3. Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap *body image* pada

Mahasiswa Aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,214 yang menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image* dengan kekuatan hubungan yang rendah. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,046 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 4,6% terhadap *body image*, sedangkan 95,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi signifikan dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani, maka semakin rendah skor *body image* pada responden penelitian.

Hasil Nilai koefisien determinasi sebesar 4,6% menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *body image* pada mahasiswa. Masih terdapat 95,4% variasi *body image* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Menurut Cash (2011) *body image* merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti *self-esteem*, *social comparison*, pengalaman interpersonal, dukungan sosial, paparan media sosial, serta internalisasi terhadap standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Oleh karena itu, pembentukan *body image* yang positif tidak hanya dapat dilakukan melalui peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga

perlu didukung dengan pengembangan aspek psikologis yang positif, seperti penerimaan diri, penghargaan terhadap fungsi tubuh, peningkatan harga diri, serta kemampuan individu dalam mengurangi kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain. Dengan demikian, upaya meningkatkan *body image* perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan yang memperhatikan aspek fisik maupun psikologis secara seimbang.

Secara psikologis, pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* dapat dipahami melalui setiap aspek pembentuk *body image* menurut Cash et al. (2002). Individu yang memiliki persepsi kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki *appearance evaluation* yang lebih positif karena memandang tubuhnya lebih sehat, bugar, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Persepsi tersebut kemudian mendorong meningkatnya *appearance orientation*, yaitu munculnya perhatian untuk merawat tubuh sebagai bentuk pemeliharaan kesehatan, bukan semata-mata untuk memenuhi tuntutan penampilan ideal. Selain itu, pengalaman mampu menyelesaikan aktivitas fisik maupun olahraga secara optimal dapat meningkatkan *body areas satisfaction* karena individu mulai menghargai fungsi serta kemampuan bagian-bagian tubuhnya. Kondisi tersebut juga berkontribusi terhadap menurunnya *overweight preoccupation*, yaitu berkurangnya kecemasan terhadap kenaikan berat badan karena individu memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kondisi fisiknya. Pada akhirnya, persepsi terhadap ukuran tubuh (*self-classified weight*) menjadi lebih realistis dan objektif karena penilaian terhadap tubuh tidak lagi hanya didasarkan pada standar sosial mengenai tubuh

ideal, tetapi juga pada pengalaman positif terhadap fungsi tubuh yang dimiliki. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya memberikan manfaat pada aspek fisiologis, tetapi juga membentuk pengalaman psikologis yang mendorong berkembangnya *body image* yang lebih positif melalui peningkatan rasa percaya diri, penerimaan diri, serta penghargaan terhadap fungsi tubuh.

Hasil penelitian Campbell and Hausenblas (2009) mendukung penelitian ini bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif terhadap *body image* melalui peningkatan kepuasan tubuh dan rasa percaya diri. Penelitian Foley Davelaar (2021) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih baik cenderung memiliki *body image* yang lebih positif dibandingkan individu dengan aktivitas fisik rendah. Selain itu, penelitian Kriska Afri Juliandari¹ (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin mampu menurunkan kecenderungan *body image* negatif pada mahasiswa. Namun demikian, penelitian Lestari (2023) menjelaskan bahwa pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* tidak selalu bersifat langsung, karena turut dipengaruhi oleh faktor lain seperti self-esteem, media sosial, dan standar tubuh ideal. Oleh karena itu, hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image* dapat dikatakan bersifat kompleks dan multidimensional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Biçki et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan *body image* pada mahasiswa. Demikian pula Gualdi-Russo (2022) menemukan bahwa individu dengan aktivitas fisik yang lebih baik cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih

positif. Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa kebugaran jasmani berperan dalam pembentukan *body image*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani memang berkontribusi terhadap pembentukan *body image* yang lebih positif, namun bukan menjadi satu-satunya faktor yang menentukan bagaimana individu memandang dan menilai tubuhnya.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik untuk menunjang aktivitas sehari-hari, meskipun belum berada pada kondisi yang optimal. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan fisik yang cukup memadai, namun masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang teratur serta penerapan pola hidup sehat. Berdasarkan aspek pembentuk kebugaran jasmani, *physical condition* merupakan aspek yang paling dominan, yang menunjukkan bahwa kondisi fisik secara umum menjadi komponen utama dalam menggambarkan tingkat kebugaran jasmani responden.
2. Tingkat *body image* mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi yang cukup baik terhadap kondisi tubuhnya, meskipun belum sepenuhnya berada pada kategori *body image* yang tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki penerimaan yang cukup baik terhadap tubuhnya, namun masih melakukan evaluasi

dan memberikan perhatian tertentu terhadap penampilan fisik mereka. Berdasarkan aspek pembentuk *body image*, *appearance orientation* merupakan aspek yang paling dominan, yang menunjukkan bahwa perhatian terhadap penampilan menjadi faktor utama dalam pembentukan *body image* pada responden.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap *body image* pada mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap *body image* dengan nilai $\beta = -0,214$, $t = -4,374$, dan $p < 0,001$. Arah hubungan yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa peningkatan skor kebugaran jasmani pada responden diikuti dengan penurunan skor *body image*. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,046$) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 4,6% terhadap variasi *body image*, sedangkan 95,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti faktor psikologis, sosial, budaya, maupun lingkungan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh kebugaran jasmani terhadap *body image* dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, penerapan pola hidup sehat, serta pengelolaan gaya hidup yang lebih aktif. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image* pada penelitian ini bersifat negatif, menjaga kebugaran jasmani tetap penting sebagai upaya untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis secara menyeluruh.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, serta mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa juga diharapkan mampu membangun *body image* yang sehat melalui penerimaan diri yang positif dengan lebih menghargai fungsi tubuh dibandingkan hanya berorientasi pada penampilan fisik. Di tengah tingginya paparan standar tubuh ideal melalui lingkungan sosial maupun media sosial, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan serta lebih mengembangkan motivasi intrinsik dalam melakukan aktivitas fisik sebagai bentuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup.

2. Bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pihak universitas diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membangun *body image* yang sehat pada mahasiswa melalui berbagai program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, pengembangan kegiatan olahraga kampus, program *student wellness*, serta edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, kesehatan mental, dan penerimaan diri yang positif.

Selain itu, universitas diharapkan mampu menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, termasuk membangun budaya kampus yang menghargai keberagaman bentuk tubuh dan tidak hanya berorientasi pada standar penampilan tertentu. Dengan demikian, universitas tidak hanya berperan dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *body image*, seperti *self-esteem*, *social comparison*, penggunaan media sosial, motivasi berolahraga, indeks massa tubuh (IMT), maupun

dukungan sosial. Hal ini penting mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani hanya memberikan kontribusi sebesar 4,6% terhadap *body image*, sehingga masih terdapat 95,4% variasi *body image* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, karakteristik responden yang lebih beragam, serta cakupan populasi yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan penelitian lain, seperti pendekatan kualitatif atau mixed methods, sehingga mampu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan *body image*. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperkaya temuan empiris serta menyempurnakan kajian mengenai kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnain, Arnain. 2019. "Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7(3): 502–8.
- Biçki, Demet, Ayşe Göktaş, Gökhan Özkoçak, and Demet Tekdöş Demircioğlu. 2025. "Exploring the Nexus: Physical Activity, Body Image, and Anxiety among University Students." *BMC Psychology* 13(1).
- Budiastuti, Dyah, and Agustinus Bandur. 2018. *Mitra Wacana Media Validitas Dan Reliabilitas Penelitian*.
- Burychka, Diana, Marta Miragall, and Rosa M. Baños. 2021. "Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion." *Psychologica Belgica* 61(1): 248–61.
- Cahyaningrum, Rakhma Nur. 2021. "Hubungan Antara Ketidakpuasan Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan Di Sma Islam Sultan Agung 1 Semarang." *Fakultas Psikologi* 1(30701700100): 141.
- Campbell, Anna, and Heather A. Hausenblas. 2009. "Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-Analysis." *Journal of Health Psychology* 14(6): 780–93.
- Care, Antenatal et al. 2023. "Gambaran Pengetahuan Dan Persepsi Kebutuhan." 75: 217–22.
- Cash, Thomas F. et al. 2002. "Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale." *Eating Disorders* 10(2): 103–13.
- Cast, Thomas F. 2005. "The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: Searching for Constructs." *Clinical Psychology: Science and Practice* 12(4): 438–42.
- Christensen, Karl B. et al. 2021. 31 *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports Psychometric Validation of PROM Instruments*.
- Deci, Edward L, and Richard M Ryan. 2000. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11(4): 227–68.
- Fardouly, Jasmine, and Lenny R. Vartanian. 2016. "Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions." *Current Opinion in Psychology* 9: 1–5.
- Fitriani Djollong, Andi. 2019. "Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 2(1): 88–100. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqla/article/view/224/197>.
- Foley Davelaar, Cassidy M. 2021. "Body Image and Its Role in Physical Activity:

- A Systematic Review.” *Cureus* 13(April 2020).
- Gualdi-Russo, Emanuela, Natascia Rinaldo, and Luciana Zaccagni. 2022. “Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(20).
- Hair, Joseph F, William C Black, Barry J Babin, and Rolph E Anderson. 2019. *Multivariate Data Analysis Eighth Edition*. www.cengage.com/highered.
- Jalali-Farahani, Sara, Parisa Amiri, Fariba Zarani, and Fereidoun Azizi. 2021. “The Main Physical Components of Body Image from the Perspectives of Iranian Adolescents: A Qualitative Study.” *BMC Public Health* 21(1): 1–11.
- Kementrian, Kesehatan. 2023. *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023*.
- Kholif. 2025. “KONTRIBUSI BODY IMAGE DAN SELF-COMPASSION TERHADAP INFERIORITY FEELING PADA SISWA.” : 6. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>.
- Knapik, Andrzej, Ryszard Plinta, and Rafał Gnat. 2025. “Association Between Body Image and Physical Activity, Sociodemographic, and Morphological Variables in Adult Women.” *Nutrients* 17(3).
- Kriska Afri Juliandari. 2025. “Available On-Line At:” *jurnal kebidanan indonesia* 16(2): 149–69.
- Kriska Afri Juliandari^{1,*}, Andari Wuri Astuti², Siti Khotimah³. 2025. “Hubungan Kejadian Body Dysmorphic Disorder (BDD) Dengan Status Gizi Dan Pengalaman Remaja Dalam Pengelolaan Berat Badan: A Scoping Review.” 16(2): 149–69.
- Kumari, Ranjeeta, Bhola Nath, Yogesh Singh, and Rupsha Mallick. 2024. “Health-Related Physical Fitness, Physical Activity and Its Correlates among School Going Adolescents in Hilly State in North India: A Cross Sectional Survey.” *BMC Public Health* 24(1): 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17808-3>.
- Kyriazos, Theodoros, and Mary Poga. 2023. “Dealing with Multicollinearity in Factor Analysis: The Problem, Detections, and Solutions.” *Open Journal of Statistics* 13(03): 404–24.
- Leso, Veruscka et al. 2024. “Association between Health-Related Physical Fitness Indicators and Working Ability: A Systematic Review.” *Journal of Occupational Health* 66(1).
- Lestari, Hanafiani. 2023. “Body Image Dissatisfaction In Body Shaming Victims Hanafiani.” *international journal of helath and science* 3(1).
- Merino, Mariana et al. 2024. “Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors.” *Healthcare (Switzerland)*

12(14).

- Pratama. 2016. "Direct Selling Dan Agent Get Agent Sebagai Strategi Utama Komunikasi Pemasaran Asuransi Di Jogja." : 1–23.
- Putra, Adnyana, I Ketut Sudiana, and Made Kurnia Widiastuti Giri. 2020. "Interaction Between Body Image and Exercise Activity." 394(Icirad 2019): 430–35.
- Ramadhan, Muhammad Fakhri, Rusydi A. Siroj, and Muhammad Win Afgani. 2024. "Validitas and Reliabilitas." *Journal on Education* 6(2): 10967–75.
- Rodgers, Rachel F., Katherine Laveway, Priscila Campos, and Pedro Henrique Berbert De Carvalho. 2023. "Body Image as a Global Mental Health Concern." *Global Mental Health* 10.
- Rodgers, Rachel F, Katherine Laveway, and Priscila Campos. 2023. "Body Image as a Global Mental Health Concern."
- Ryan Febrian Pardamean Simanjuntak, I Ketut Iwan Swadesi, and Gede Doddy Trisna. 2024. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 12(2): 159–65.
- Sari, Mutia et al. 2023. "Explanatory Survey Dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer." *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3(1): 10–16.
<https://jurnal.itscience.org/index.php/jpsk/article/download/1953/1528>.
- Skillr, Perceptualand Motor, Motor Skills, B E N R Abadie Univeniv, and Permian Basin. 1988. "Pn ' Ncipal Components Analysis." : 887–92.
- sugiono. *Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*.
- Supriyanto, Didik. 2023. "Quality of Public Services In Service Office Population and Civil Registration." *Best Journal of Administration and Management* 1(3): 118–22.
- Taber, Keith S. 2018. "The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education." *Research in Science Education* 48(6): 1273–96.
- Zaccagni, Luciana et al. 2014. "Body Image and Weight Perceptions in Relation to Actual Measurements by Means of a New Index and Level of Physical Activity in Italian University Students." *Journal of Translational Medicine* 12(1): 1–8.
- Zanlorenzi, Suellem et al. 2024. "Comprehensive Scoping Review on Body Image Perceptions and Influences in Children and Adolescents." *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 14(10): 2716–34.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian *Body Image*

Nama/Inisial :

Angkatan :

Jenis Kelamin :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

1. =
STS Sangat
Tidak
Setuju
2. =
TS Tidak
Setuju
3. S =
Setuju
4. =
SS Sangat
Setuju

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa penampilan saya kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman lain				
2.	Saya merasa ragu dengan penampilan saya				
3.	Saya selalu memperhatikan penampilan saya dari ujung				

	kepala hingga ujung kaki				
4.	Saya tidak peduli dengan penampilan saya				
5.	Saya menggunakan skincare untuk menjaga kesehatan kulit saya				
6.	Saya membeli pakaian baru agar penampilan saya menarik				
7.	Saya enggan mengeluarkan uang hanya untuk keperluan penampilan				
8.	Saya merasa puas dengan keseluruhan				
9.	Saya senang dengan tampilan wajah yang saya miliki				
10.	Saya merasa bahwa wajah yang saya miliki kurang menarik				
11.	Saya tidak pernah cemas ketika berat badan saya bertambah				
12.	Saya merasa khawatir ketika berat badan				

	saya semakin bertambah				
13.	Saya menjaga pola makan agar berat badan tidak bertambah				
14.	Saya tidak memperhatikan pola makan saya sehingga berat badan saya bertambah				
15.	Saya memiliki berat badan yang seimbang/ideal				
16.	Saya merasa berat badan saya tidak seimbang dengan tinggi badan saya				
17.	Saya merasa tinggi badan saya sudah ideal				
18.	Menurut saya tinggi badan saya tidak memenuhi standar tinggi badan yang dianggap ideal				

Lampiran 2 Skala Peneliti Kebugaran Jasmani

Nama/Inisial :

Angkatan :

Jenis Kelamin :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

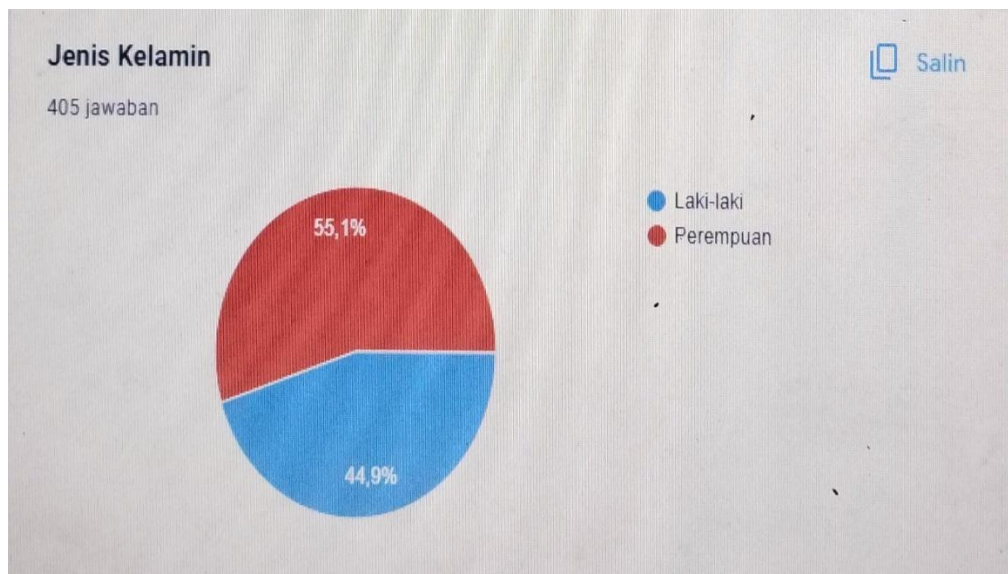
1. STS = Sangat Tidak Setuju
2. TS = Tidak Setuju
3. S = Setuju
4. SS = Sangat Setuju

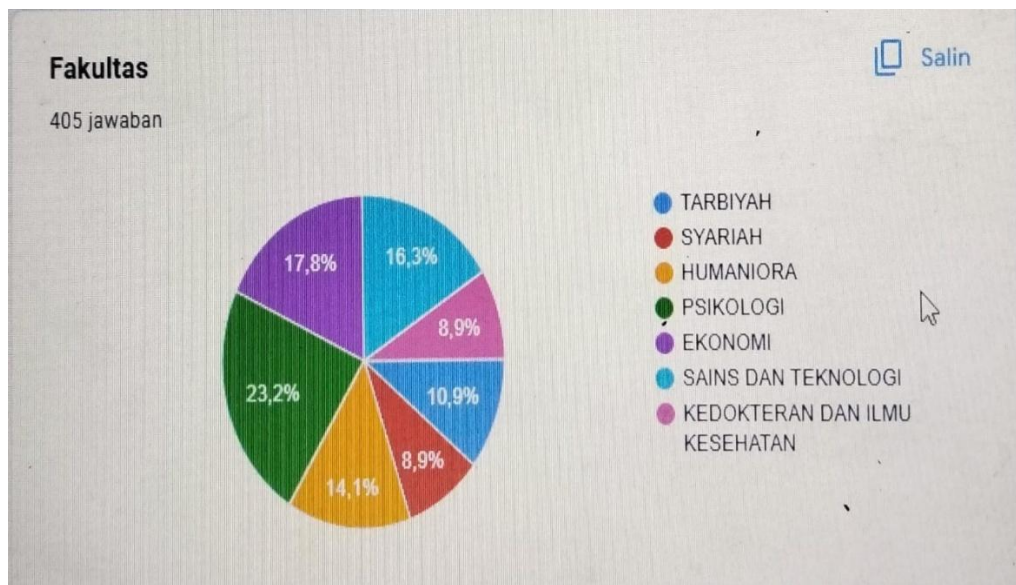
NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya dalam kondisi fisik yang baik				
2.	Saya perlu mengubah (menurunkan atau menambah) berat badan saya untuk meningkatkan kesehatan fisik saya				
3.	Saya lebih mampu berjalan cepat selama dua puluh menit (20 menit) dari pada				

	kebanyakan orang seusia saya				
4.	Saya secara fisik sekuat orang yang saya inginkan				
5.	Sebuah benda yang dapat saya angkat sekali dengan sedikit berat menjadikan saya lelah saat saya mencoba mengangkat berulang kali				
6.	Saya memiliki otot lentur yang lebih besar dibandingkan kebanyakan orang seusia saya				
7.	Saya lebih gemuk dari pada kebanyakan orang seusia saya				
8.	Saat berolahraga, saya mudah lelah				
9.	Saya lebih bugar secara fisik dari pada kebanyakan				

	orang seusia saya				
10.	Saya adalah individu yang fleksibel (lentur)				
11.	Saya memiliki kekuatan otot yang lebih besar daripada kebanyakan orang seusia saya				
12.	Saya perlu meningkatkan kondisi fisik keseluruhan saya saat ini				

Lampiran 3 Google Form





Lampiran 4 Data Variabel *Body Image*

3	3	4	1	4	3	2	1	1	4	1	3	4	2	2	4	2	4	48
2	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	28
4	3	3	2	3	3	1	1	2	4	1	4	5	1	2	2	2	2	45
4	4	4	1	4	3	2	1	1	4	1	3	5	1	1	4	1	2	46
4	4	4	1	4	3	2	1	2	2	1	3	4	2	2	2	2	3	46
4	4	4	2	3	4	2	1	2	3	3	3	5	2	2	3	3	3	53
4	4	2	2	3	4	2	1	2	4	1	4	4	2	2	4	2	2	49
3	3	3	1	4	4	2	2	1	4	2	3	3	2	1	3	2	4	47
3	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	4	5	2	3	3	2	4	53
3	3	3	3	4	4	1	1	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	45
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	47
3	4	3	2	3	4	2	1	1	3	1	2	4	2	3	4	2	4	48
3	3	2	4	4	3	4	1	1	3	2	1	3	3	2	2	1	2	44
3	4	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	49
3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	52
3	4	2	2	2	1	1	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	4	47
2	1	3	3	4	4	3	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	41
3	4	2	2	2	1	2	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	50
2	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	1	2	44
3	4	2	2	2	1	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	51
3	4	2	1	2	2	2	2	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	46
2	1	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	5	3	2	2	2	1	40
3	4	2	2	2	1	2	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	51
2	2	4	4	3	3	4	2	1	1	3	1	5	4	3	3	3	1	49
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	59
2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	32

2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	31
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	3	60
4	3	1	1	1	2	1	4	3	3	2	4	3	1	4	3	3	4	47
2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	36
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	32
3	4	1	1	2	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	4	46
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	32
2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	4	2	4	3	1	2	2	2	36
2	2	4	3	4	3	4	1	1	1	3	2	5	4	1	1	3	1	45
4	4	2	1	2	1	2	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	4	53
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	61
4	4	1	1	2	1	2	4	4	4	3	4	2	1	3	3	4	4	51
4	3	1	1	2	2	1	4	3	4	3	4	2	2	1	2	2	1	42
3	4	1	1	1	2	1	4	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	49
2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	35
3	1	4	3	4	4	4	1	1	1	3	1	3	4	1	3	1	1	43
4	3	1	1	2	1	1	4	3	1	3	2	5	4	2	1	2	4	44
3	1	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	5	3	1	2	2	1	44
2	3	4	4	2	3	4	3	1	2	2	3	5	3	4	2	2	2	51
1	1	3	4	4	2	2	2	2	1	4	2	2	3	2	1	1	1	38
2	1	4	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	29
2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	28
1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	26
2	1	4	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	31
2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	29
2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	31
2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	30
1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	4	1	2	2	1	2	31
2	1	4	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	1	2	36
1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	5	2	2	1	1	1	32
1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	27
1	1	3	2	2	1	2	2	2	4	4	2	5	2	1	2	2	1	39
2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	30
2	2	4	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	31
2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	29
3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	62
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	61
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	58
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	60
3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	63
2	2	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	57
1	2	4	3	4	3	4	1	1	1	4	2	5	3	1	1	3	1	44
4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	64

3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	2	4	65
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	1	3	66
4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	62
4	4	4	4	4	2	1	1	4	4	3	4	5	4	3	4	2	4	61
2	1	2	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	36
2	1	3	3	4	3	4	2	1	1	2	2	5	3	2	1	2	2	43
1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	2	1	5	3	1	1	1	2	38
2	1	3	3	4	3	4	1	1	2	2	1	5	4	2	2	1	2	43
4	3	3	1	4	4	2	3	1	4	2	3	5	2	3	4	1	3	52
4	4	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	52
4	4	2	2	2	1	2	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	51
4	2	4	1	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2	1	3	2	2	48
3	4	4	1	4	2	2	2	1	2	1	3	5	3	1	3	3	4	48
4	4	4	3	4	4	1	3	2	3	1	2	4	1	1	3	2	1	47
4	4	3	1	3	2	1	1	1	3	2	1	4	3	3	3	2	3	44
1	1	3	3	4	3	4	2	2	1	3	4	4	4	2	2	2	1	46
4	3	1	2	1	2	1	3	3	4	2	1	3	1	3	3	4	3	44
2	2	4	3	4	3	4	2	1	2	3	4	5	3	2	1	2	2	49
3	4	2	2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	2	4	3	3	3	46
2	2	4	3	4	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	40
2	1	4	3	3	3	4	3	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	38
3	3	4	2	3	4	2	2	2	4	1	3	4	2	2	4	2	3	50
3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	1	49
3	3	4	4	3	3	4	2	2	1	2	3	2	4	1	1	4	4	50
2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	41
1	2	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	41
1	1	4	4	4	3	3	2	2	1	4	3	4	3	2	1	1	1	44
2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	52
3	3	1	2	1	1	4	2	2	3	2	1	2	2	2	1	4	3	39
2	2	2	3	2	4	4	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	38
1	1	1	4	4	4	4	3	2	1	3	3	5	4	1	1	1	1	44
1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	43
1	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	1	3	2	3	53
1	1	3	3	2	3	3	1	2	1	4	4	3	3	3	2	3	2	44
1	2	2	4	3	3	3	2	2	1	1	4	4	2	3	2	2	1	42
1	2	3	1	1	2	2	1	4	2	2	4	2	3	2	4	4	2	42
1	1	2	2	4	2	3	1	1	1	3	3	4	3	1	1	1	1	35
1	3	4	4	4	4	4	1	1	1	3	3	4	3	3	2	2	3	50
1	1	4	4	4	4	3	1	1	1	2	3	5	4	2	2	1	2	45
1	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	1	2	2	2	44
1	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	56
1	3	2	2	3	4	2	2	1	3	2	3	4	3	2	4	3	3	47
1	3	3	2	4	3	3	1	2	2	3	4	4	3	2	2	2	4	48

1	4	3	2	2	4	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	43
1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	43
1	2	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	51
1	4	4	4	4	3	2	2	1	1	4	3	3	3	1	4	2	3	49
1	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	45
1	3	4	2	3	3	2	1	2	4	2	3	4	1	1	3	2	3	44
1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	49
1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	1	2	1	1	43
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	50
1	3	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	56
1	2	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	39
1	4	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	4	3	1	3	2	4	51
1	3	3	2	4	4	1	1	2	3	2	4	5	2	2	4	1	4	48
1	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	3	2	51
1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	5	2	1	4	2	4	48
1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	2	46
1	4	1	1	1	2	1	3	4	4	3	1	3	3	3	4	3	4	46
1	2	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	5	2	2	3	3	1	42
1	4	2	1	1	2	1	4	3	4	3	2	2	1	4	2	4	4	45
1	2	3	3	4	4	3	1	1	2	4	1	5	4	1	4	2	1	46
1	2	4	3	4	3	4	2	1	4	3	2	5	3	1	1	1	1	45
1	2	4	4	3	4	4	2	1	1	3	1	5	1	2	2	1	3	44
1	2	3	4	4	3	4	1	2	2	2	4	4	4	1	1	1	3	46
1	2	4	3	4	3	4	1	2	1	3	4	4	4	1	2	1	3	47
1	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	3	3	4	2	3	47
1	2	4	3	4	3	4	1	2	1	3	4	5	4	2	1	2	4	50
1	2	4	3	4	3	4	1	2	1	3	4	4	4	2	1	1	3	47
1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	1	3	2	2	44
1	3	3	4	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	43
1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	46
1	3	4	2	3	4	1	3	3	4	2	3	5	1	1	3	1	3	47
1	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	56
1	4	3	3	4	3	1	1	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	51
1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	4	4	4	3	3	3	3	47
1	3	3	3	4	3	1	2	1	3	1	3	5	2	1	3	1	3	43
1	1	3	3	4	4	4	1	1	4	2	1	4	3	2	1	2	2	43
1	1	3	4	3	3	4	1	1	1	2	1	4	4	1	1	1	1	37
1	1	3	3	4	3	3	1	2	1	1	1	5	3	2	2	1	2	39
1	2	4	3	3	4	3	1	2	2	4	4	5	3	1	2	1	2	47
1	1	3	3	3	4	4	2	1	1	3	4	5	4	2	2	1	1	45
1	2	3	4	4	4	4	1	2	1	3	4	4	4	1	2	1	2	47
1	2	3	4	4	4	4	1	2	1	3	4	5	4	1	1	1	2	47
1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	66

1	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3	4	3	3	59
1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	32
1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	58
1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	59
1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	30
1	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	5	3	4	4	3	3	61
3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	3	3	3	62
2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	29
3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	60
2	4	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	30
2	2	4	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	28
1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	30
2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	27
2	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	28
1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	31
1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	31
2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	28
2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	29
1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	28
1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	4	1	2	2	1	1	32
1	2	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	2	36
1	2	4	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	31
1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	31
2	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	33
4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	62
2	2	4	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	31
2	2	4	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	31
2	2	1	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	35
3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	1	3	4	4	3	4	3	3	60
1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	31
2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	32
3	2	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	2	4	2	4	3	3	51
4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	61
4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	62
1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	29
1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	26
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	4	68
1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	27
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	3	4	68
3	4	3	2	2	1	1	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	54
4	3	2	1	1	1	1	4	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	50
1	2	2	1	4	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	30
4	3	1	2	1	2	1	3	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	50

1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	28
4	4	2	1	2	1	2	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	52
4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	69
4	1	2	1	2	2	1	4	3	4	2	4	3	1	4	4	3	3	48
4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	61
3	4	2	1	2	1	2	4	3	4	2	4	3	1	3	3	4	4	50
3	4	1	2	2	1	1	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	4	51
1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	24
3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	63
4	3	1	2	1	1	1	4	3	3	1	3	2	1	4	3	3	4	44
4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	68
4	4	2	1	2	1	1	3	3	4	1	4	3	1	4	4	3	4	49
4	4	2	1	1	2	1	3	3	4	2	4	3	1	3	4	4	4	50
1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	26
2	4	3	2	4	4	2	2	3	3	1	1	4	2	2	2	1	3	45
4	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	4	1	1	3	1	3	42
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	4	69
3	4	4	2	3	3	1	1	1	4	2	3	5	2	1	4	2	4	49
4	4	4	1	4	3	1	1	3	4	1	1	3	2	2	1	2	2	43
4	4	4	1	4	4	1	3	1	4	1	3	5	3	3	4	3	3	55
3	4	2	2	4	3	1	2	2	2	1	4	4	2	2	3	2	3	46
4	4	4	2	4	4	1	3	3	1	1	3	5	1	1	2	1	3	47
3	3	4	1	3	3	1	4	3	2	3	4	5	1	1	3	4	3	51
3	4	2	2	3	4	1	1	1	4	2	3	5	2	2	4	3	3	49
1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	26
4	4	4	1	2	4	1	1	1	3	2	3	4	1	3	2	2	4	46
4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	67
4	4	4	1	3	4	1	2	2	4	2	3	5	1	1	1	1	4	47
2	2	2	1	4	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	33
2	3	4	2	3	3	1	2	3	4	1	4	4	1	1	3	3	3	47
4	2	3	2	4	3	1	2	2	3	1	3	5	2	2	3	2	2	46
4	4	3	2	2	3	2	1	1	4	1	4	5	3	2	3	2	1	47
3	4	3	2	4	4	2	2	1	3	1	4	5	2	2	4	1	4	51
4	4	4	1	3	3	2	3	1	4	1	3	2	1	2	4	1	3	46
4	4	3	1	3	4	2	1	1	3	1	3	4	2	2	3	3	3	47
3	3	3	2	3	4	2	1	1	2	2	4	5	2	1	4	3	3	48
4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	66
3	3	4	2	3	4	2	1	1	3	1	2	5	2	2	4	2	3	47
4	3	3	2	4	3	2	2	1	3	2	3	5	1	1	4	1	3	47
3	3	4	1	4	3	2	1	1	4	1	3	4	2	2	4	2	4	48
2	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	28
4	3	3	2	3	3	1	1	2	4	1	4	5	1	2	2	2	2	45
4	4	4	1	4	3	2	1	1	4	1	3	5	1	1	4	1	2	46

4	4	4	1	4	3	2	1	2	2	1	3	4	2	2	2	2	3	46
4	4	4	2	3	4	2	1	2	3	3	3	5	2	2	3	3	3	53
4	4	2	2	3	4	2	1	2	4	1	4	4	2	2	4	2	2	49
3	3	3	1	4	4	2	2	1	4	2	3	3	2	1	3	2	4	47
3	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	4	5	2	3	3	2	4	53
3	3	3	3	4	4	1	1	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	45
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	47
3	4	3	2	3	4	2	1	1	3	1	2	4	2	3	4	2	4	48
3	3	2	4	4	3	4	1	1	3	2	1	3	3	2	2	1	2	44
3	4	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	49
3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	52
3	4	2	2	2	1	1	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	4	47
2	1	3	3	4	4	3	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	41
3	4	2	2	2	1	2	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	50
2	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	1	2	44
3	4	2	2	2	1	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	51
3	4	2	1	2	2	2	2	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	46
2	1	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	5	3	2	2	2	1	40
3	4	2	2	2	1	2	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	51
2	2	4	4	3	3	4	2	1	1	3	1	5	4	3	3	3	1	49
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	59
2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	32
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	31
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	3	60
4	3	1	1	1	2	1	4	3	3	2	4	3	1	4	3	3	4	47
2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	36
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	32
3	4	1	1	2	2	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	4	46
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	32
2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	4	2	4	3	1	2	2	2	36
2	2	4	3	4	3	4	1	1	1	3	2	5	4	1	1	3	1	45
4	4	2	1	2	1	2	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	4	53
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	61
4	4	1	1	2	1	2	4	4	4	3	4	2	1	3	3	4	4	51
4	3	1	1	2	2	1	4	3	4	3	4	2	2	1	2	2	1	42
3	4	1	1	1	2	1	4	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	49
2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	35
3	1	4	3	4	4	4	1	1	1	3	1	3	4	1	3	1	1	43
4	3	1	1	2	1	1	4	3	1	3	2	5	4	2	1	2	4	44
3	1	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	5	3	1	2	2	1	44
2	3	4	4	2	3	4	3	1	2	2	3	5	3	4	2	2	2	51
1	1	3	4	4	2	2	2	2	1	4	2	2	3	2	1	1	1	38
2	1	4	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	29

2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	28
1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	26
2	1	4	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	31
2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	29
2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	31
2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	30
1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	4	1	2	2	1	2	31
2	1	4	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	1	2	36
1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	5	2	2	1	1	1	32
1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	27
1	1	3	2	2	1	2	2	2	4	4	2	5	2	1	2	2	1	39
2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	30
2	2	4	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	31
2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	29
3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	62
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	61
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	58
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	60
3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	63
2	2	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	57
1	2	4	3	4	3	4	1	1	1	4	2	5	3	1	1	3	1	44
4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	64
3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	2	4	65
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	1	3	66
4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	62
4	4	4	4	4	2	1	1	4	4	3	4	5	4	3	4	2	4	61
2	1	2	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	36
2	1	3	3	4	3	4	2	1	1	2	2	5	3	2	1	2	2	43
1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	2	1	5	3	1	1	1	2	38
2	1	3	3	4	3	4	1	1	2	2	1	5	4	2	2	1	2	43
4	3	3	1	4	4	2	3	1	4	2	3	5	2	3	4	1	3	52
4	4	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	52
4	4	2	2	2	1	2	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	51
4	2	4	1	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2	1	3	2	2	48
3	4	4	1	4	2	2	2	1	2	1	3	5	3	1	3	3	4	48
4	4	4	3	4	4	1	3	2	3	1	2	4	1	1	3	2	1	47
4	4	3	1	3	2	1	1	1	3	2	1	4	3	3	3	2	3	44
1	1	3	3	4	3	4	2	2	1	3	4	4	4	2	2	2	1	46
4	3	1	2	1	2	1	3	3	4	2	1	3	1	3	3	4	3	44
2	2	4	3	4	3	4	2	1	2	3	4	5	3	2	1	2	2	49
3	4	2	2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	2	4	3	3	3	46
2	2	4	3	4	3	4	2	2	1	3	4	4	4	2	2	1	2	49
4	3	1	1	1	1	1	3	4	2	3	4	2	1	4	2	4	4	45

4	3	1	2	1	2	1	3	4	4	3	2	2	1	4	4	4	4	49
2	1	4	3	4	4	4	2	1	4	4	2	3	4	1	2	1	4	50
2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	34
3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	58
3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	61
2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	33
2	1	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	36
4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	5	4	3	4	3	4	66
4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	65
4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	65
1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	27
1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	27
1	2	4	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	30
2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	28
1	1	4	1	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	33
1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	31
1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	27
2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	29
1	2	4	1	2	1	1	1	1	4	3	1	4	1	1	2	1	1	32
2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	27
2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	29
2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	27
2	4	3	2	3	4	2	3	2	2	1	4	5	2	1	4	1	3	48
4	4	4	2	3	2	3	1	1	3	2	3	5	2	2	4	3	4	52
4	4	4	2	4	4	2	2	1	4	2	3	5	1	1	2	2	4	51
2	3	2	2	4	4	1	1	2	3	3	1	5	2	1	4	2	4	46
3	4	3	1	4	4	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	50
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	54
2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	47
2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	55

Lampiran 5 Data Variabel Kebugaran Jasmani

2	2	3	1	4	3	2	4	4	3	3	2	33
2	3	1	3	4	4	3	3	1	3	3	2	32
3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	32
1	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	4	35
2	3	2	3	3	3	4	4	2	1	4	4	35
1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	42
1	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	35
2	4	3	2	3	3	4	4	1	3	4	3	36
4	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	31
3	2	4	3	2	1	1	1	3	3	2	4	29

3	3	4	1	3	1	2	4	1	4	2	4	32
4	2	4	4	3	3	2	1	4	3	4	2	36
3	4	4	3	2	3	1	1	4	3	3	2	33
4	2	4	2	2	4	1	2	4	4	4	1	34
3	1	3	4	1	4	1	2	3	3	4	2	31
1	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	39
3	2	4	4	1	4	1	1	3	3	3	2	31
4	2	4	3	3	3	1	2	4	3	2	4	35
2	3	2	1	4	4	4	3	2	2	2	4	33
4	4	4	3	2	3	1	1	4	3	4	3	36
1	3	2	2	3	3	3	4	1	3	1	4	30
2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	1	4	32
1	3	2	2	3	4	4	3	1	3	1	3	30
1	4	1	2	4	4	4	4	2	4	2	4	36
1	3	2	2	4	4	4	4	2	3	2	4	35
3	2	4	3	4	2	1	2	4	3	4	2	34
4	1	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	38
4	1	3	4	3	1	2	2	4	1	4	2	31
3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	30
4	3	3	3	2	4	2	1	4	3	3	4	36
4	2	3	3	2	3	1	2	4	3	1	4	32
3	3	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	31
4	2	4	4	3	1	1	2	4	3	2	4	34
4	1	1	4	2	3	2	1	4	4	2	4	32
3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	30
2	3	2	3	4	2	4	3	1	2	2	4	32
1	3	1	3	3	1	4	3	2	1	2	4	28
1	4	2	1	3	2	4	4	4	2	2	4	33
1	3	2	3	4	2	3	3	2	1	3	4	31
2	3	2	2	3	1	4	4	4	1	3	4	33
4	2	3	4	2	4	1	2	3	2	3	2	32
4	1	4	3	2	3	2	1	3	2	3	3	31
4	2	4	4	2	2	1	1	4	4	4	3	35
4	2	3	4	3	4	1	1	3	4	3	4	36
2	1	2	1	4	1	4	4	1	2	2	4	28
4	3	4	4	2	1	2	2	3	4	3	4	36
4	3	3	3	2	2	2	1	4	4	3	4	35
4	1	3	3	4	3	1	1	3	2	3	3	31
4	2	3	3	2	3	1	2	3	3	4	2	32
4	2	3	4	3	2	1	1	3	3	4	3	33
4	1	4	4	2	3	1	2	4	2	3	4	34
3	2	4	4	4	2	1	2	3	2	4	4	35
1	3	2	2	4	1	4	3	2	1	1	4	28

1	4	2	2	4	1	3	4	2	1	2	3	29
2	4	1	2	4	2	4	3	2	1	1	4	30
2	3	1	1	3	2	4	4	2	1	2	4	29
3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	2	35
3	1	3	3	2	3	2	1	3	4	3	2	30
3	2	4	3	2	3	2	1	3	4	3	1	31
2	3	1	2	3	2	3	4	2	1	2	3	28
3	2	3	4	2	3	2	1	4	4	3	2	33
2	3	1	2	4	2	3	3	1	2	2	4	29
2	3	2	1	3	2	4	3	2	1	2	3	28
4	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	1	34
2	3	2	1	4	2	3	4	1	1	2	3	28
1	3	2	1	4	2	4	3	1	1	2	4	28
3	2	4	4	3	4	2	2	4	3	3	2	36
1	3	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	26
4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	35
3	1	4	4	3	3	1	3	4	3	3	2	34
3	1	3	4	3	4	2	4	4	4	3	1	36
3	1	3	4	3	3	2	4	3	4	3	1	34
3	1	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	34
3	2	4	4	3	4	1	3	4	3	3	1	35
3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	1	34
3	1	4	4	3	3	2	3	4	3	4	1	35
4	2	3	3	3	4	1	3	4	3	4	2	36
3	2	4	4	3	4	2	4	3	4	3	1	37
3	1	3	3	4	3	1	3	3	4	3	2	33
4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	38
3	1	4	3	4	3	2	3	4	3	4	1	35
3	2	4	4	4	3	1	4	4	4	3	2	38
3	1	4	4	3	3	2	4	4	3	3	1	35
2	3	1	1	3	2	4	4	2	1	1	3	27
4	1	3	4	3	4	2	3	4	3	3	1	35
3	2	3	4	4	3	1	3	4	3	4	2	36
3	2	4	2	3	2	1	2	2	2	1	3	27
1	3	2	2	4	2	3	3	1	2	2	4	29
3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	26
4	2	4	4	4	1	1	2	3	2	3	2	32
3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	40
3	4	2	2	2	1	2	3	2	1	2	4	28
4	2	4	4	3	2	1	2	2	2	2	4	32
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34
3	3	4	4	4	2	1	2	3	3	3	4	36
3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	34

2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	32
1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	20
4	4	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	28
4	2	3	3	4	2	1	2	3	4	2	3	33
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	30
4	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	36
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	28
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34
3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	30
4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	4	35
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	35
4	4	4	4	3	4	1	1	4	3	4	4	40
4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	36
3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	35
3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	40
3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	33
3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	41
3	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	34
4	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	34
4	2	3	4	4	4	2	4	2	4	1	4	38
3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	33
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	36
4	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	4	31
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	4	30
3	1	4	3	4	4	1	4	4	3	3	4	38
4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	41
2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	34
4	2	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	37
2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	4	33
2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	3	33
2	1	2	2	2	1	4	3	1	2	2	3	25
3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	4	36
1	2	1	4	4	1	4	4	1	2	1	1	26
4	3	4	4	3	4	2	1	4	3	3	3	38
4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	42
4	3	4	1	3	1	2	1	4	3	3	4	33
4	3	3	1	3	1	2	1	4	3	4	3	32
4	3	4	3	1	4	1	2	1	4	3	4	34
3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	2	33
4	2	4	2	1	4	1	2	4	3	4	3	34
4	1	4	3	1	4	1	2	4	3	3	4	34

2	3	3	1	4	3	2	2	4	3	3	2	32
2	3	1	3	4	4	3	3	1	3	3	2	32
3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	32
1	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	4	35
2	3	2	3	3	3	4	4	2	1	4	4	35
1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	42
1	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	35
2	4	3	2	3	3	4	4	1	3	4	3	36
4	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	31
3	2	4	3	2	1	1	1	3	3	2	4	29
3	3	4	1	3	1	2	4	1	4	2	4	32
4	2	4	4	3	3	2	1	4	3	4	2	36
3	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	2	34
4	2	4	2	2	4	1	2	4	4	4	1	34
3	1	3	4	3	4	1	2	3	3	4	2	33
1	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	39
3	2	4	4	3	4	1	1	3	3	3	2	33
4	2	4	3	3	3	1	2	4	3	2	4	35
2	3	2	1	4	4	4	3	2	2	2	4	33
4	4	4	3	2	3	1	1	4	3	4	3	36
4	3	2	2	3	3	3	4	1	3	1	4	33
2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	1	4	32
1	3	2	2	3	4	4	3	1	3	1	3	30
1	4	1	2	4	4	4	4	2	4	2	4	36
1	3	2	2	4	4	4	4	2	3	2	4	35
3	2	4	3	4	2	1	2	4	3	4	2	34
4	1	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	38
4	1	3	4	4	1	2	2	4	1	4	2	32
3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	30
4	3	3	3	2	4	2	1	4	3	3	4	36
4	2	3	3	2	3	1	2	4	3	1	4	32
3	3	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	31
4	2	4	4	1	1	1	2	4	3	2	4	32
4	1	1	4	2	3	2	1	4	4	2	4	32
3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	30
2	3	2	3	4	2	4	3	1	2	2	4	32
4	3	1	3	3	1	4	3	2	1	2	4	31
1	4	2	1	3	2	4	4	4	2	2	4	33
1	3	2	3	4	2	3	3	2	1	3	4	31
2	3	2	2	3	1	4	4	4	1	3	4	33
4	2	3	4	2	4	1	2	3	2	3	2	32
4	1	4	3	2	3	2	1	3	2	3	3	31
4	2	4	4	2	2	1	1	4	4	4	3	35

4	2	3	4	1	4	1	1	3	4	3	4	34
2	1	2	1	4	1	4	4	1	2	2	4	28
4	3	4	4	2	1	2	2	3	4	3	4	36
4	3	3	3	2	2	2	1	4	4	3	4	35
4	1	3	3	1	3	1	1	3	2	3	3	28
4	2	3	3	2	3	1	2	3	3	4	2	32
4	2	3	4	1	2	1	1	3	3	4	3	31
4	1	4	4	2	3	1	2	4	2	3	4	34
3	2	4	4	1	2	1	2	3	2	4	4	32
1	3	2	2	4	1	4	3	2	1	1	4	28
1	4	2	2	4	1	3	4	2	1	2	3	29
2	4	1	2	4	2	4	3	2	1	1	4	30
2	3	1	1	3	2	4	4	2	1	2	4	29
3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	2	35
3	1	3	3	2	3	2	1	3	4	3	2	30
3	2	4	3	2	3	2	1	3	4	3	1	31
2	3	1	2	3	2	3	4	2	1	2	3	28
3	2	3	4	2	3	2	1	4	4	3	2	33
2	3	1	2	4	2	3	3	1	2	2	4	29
2	3	2	1	3	2	4	3	2	1	2	3	28
4	2	3	3	1	3	2	2	4	3	3	1	31
2	3	2	1	4	2	3	4	1	1	2	3	28
1	3	2	1	4	2	4	3	1	1	2	4	28
3	2	4	4	3	4	2	2	4	3	3	2	36
1	3	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	26
4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	35
3	1	4	4	3	3	1	3	4	3	3	2	34
3	1	3	4	3	4	2	4	4	4	3	1	36
3	1	3	4	3	3	2	4	3	4	3	1	34
3	1	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	34
3	2	4	4	3	4	1	3	4	3	3	1	35
3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	1	34
3	1	4	4	3	3	2	3	4	3	4	1	35
4	2	3	3	3	4	1	3	4	3	4	2	36
3	2	4	4	3	4	2	4	3	4	3	1	37
3	1	3	3	4	3	1	3	3	4	3	2	33
4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	38
3	1	4	3	4	3	2	3	4	3	4	1	35
3	2	4	4	4	3	1	4	4	4	3	2	38
3	1	4	4	3	3	2	4	4	3	3	1	35
2	3	1	1	3	2	4	4	2	1	1	3	27
4	1	3	4	3	4	2	3	4	3	3	1	35
3	2	3	4	4	3	1	3	4	3	4	2	36

3	2	4	2	3	2	1	2	2	2	1	3	27
4	3	2	2	4	2	3	3	1	2	2	4	32
4	2	3	3	1	3	2	2	4	3	4	2	33
4	2	3	3	1	3	2	2	4	4	3	1	32
3	4	4	3	3	1	1	4	1	4	1	4	33
2	4	2	1	3	2	4	4	2	1	1	3	29
2	3	1	1	3	2	4	3	1	2	2	4	28
3	2	4	4	2	3	1	2	4	3	3	1	32
4	1	4	3	1	1	1	1	3	2	4	2	27
1	3	1	2	4	3	4	4	1	2	2	4	31
4	1	4	4	2	2	2	2	4	2	4	1	32
2	4	1	2	4	3	4	4	1	3	1	4	33
3	3	1	2	3	1	4	4	2	1	2	4	30
2	3	2	2	4	2	4	4	2	1	2	4	32
3	1	4	4	1	2	1	1	4	2	4	1	28
2	4	1	2	4	2	3	3	2	1	1	3	28
3	2	4	4	2	3	1	2	4	4	3	2	34
2	4	1	2	4	2	4	4	2	1	2	4	32
1	3	1	1	4	4	4	3	2	3	1	3	30
2	4	2	2	4	1	4	3	1	1	2	4	30
2	4	2	2	3	1	3	4	2	2	1	3	29
1	3	1	2	4	2	4	4	1	2	2	4	30
2	4	1	1	4	1	4	3	1	1	2	3	27
3	1	4	3	1	2	1	1	4	2	4	1	27
1	3	2	2	4	2	3	3	1	2	1	3	27
2	3	2	1	4	1	4	3	2	1	2	3	28
2	3	1	2	4	4	4	3	1	3	1	4	32
2	4	2	1	4	1	4	3	2	1	2	4	30
2	4	1	2	4	1	4	4	1	1	2	4	30
4	2	4	3	1	1	1	2	4	2	4	1	29
3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	40
3	1	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	39
1	3	2	1	4	4	4	4	2	3	1	4	33
4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	34
4	3	4	1	2	2	4	2	3	4	3	2	34
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	1	42
3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	38
4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	41
4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	38
4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	41
4	1	4	4	2	2	1	2	4	3	3	2	32
4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	2	38
3	4	2	1	4	4	4	4	2	4	2	4	38

4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	41
4	2	4	4	1	1	1	1	4	2	4	2	30
4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	43
2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	37
4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	37
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	43
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	39
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	42
4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	31
2	4	1	1	3	4	4	3	2	4	2	4	34
3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	4	32
4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	38
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	39
4	1	4	3	2	2	1	2	4	2	3	2	30
4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	35
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	42
4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	36
4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2		37
4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	39
4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	4	36
4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	40
4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	40
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	34
4	2	1	2	4	4	4	3	2	3	2	4	35
1	3	3	2	2	2	1	3	1	2	2	4	26
2	4	2	1	3	2	4	4	2	1	1	3	29
2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	3	26
2	3	2	1	3	2	4	4	2	1	2	4	30
3	2	4	4	2	3	2	2	3	4	3	2	34
2	3	2	1	4	2	4	3	2	1	2	3	29
3	2	3	4	2	3	3	1	3	4	4	2	34
2	4	2	1	3	2	4	4	3	2	1	3	31
2	4	2	1	3	2	4	4	2	1	2	3	30
3	1	3	3	1	3	2	1	3	4	3	2	29
2	4	2	1	3	2	3	4	2	2	1	3	29
4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	37
2	3	2	1	3	2	4	4	2	1	2	3	29
3	2	3	4	2	3	1	2	3	4	3	2	32
3	2	4	4	2	3	1	2	3	4	3	2	33
2	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1	3	28
2	4	1	2	4	2	4	4	2	1	2	4	32
3	2	3	4	2	3	1	2	3	4	3	2	32
3	2	3	4	2	3	2	1	3	4	3	2	32

2	4	1	1	4	2	4	3	2	1	2	4	30
3	2	4	3	2	3	1	2	3	4	3	2	32
3	2	3	4	2	3	1	2	3	4	4	2	33
4	1	3	4	1	3	1	1	3	3	4	3	31
1	4	1	2	3	1	4	3	1	2	2	4	28
2	3	2	1	3	2	3	4	2	1	2	4	29
1	4	1	2	4	2	3	4	2	1	1	3	28
3	2	2	2	4	3	4	3	1	1	2	4	31
1	4	1	2	4	1	4	4	2	1	2	3	29
3	2	3	4	2	3	1	2	3	3	4	2	32
3	4	4	3	2	1	2	1	4	4	4	3	35
1	2	2	2	3	4	4	3	4	2	1	3	31
3	4	4	3	4	3	1	1	1	4	4	3	35
4	4	3	2	1	4	3	2	3	1	4	4	35
4	1	3	3	1	1	1	2	2	3	2	3	26
4	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	1	38
3	1	4	4	3	3	2	3	4	3	4	1	35
3	1	3	4	4	3	1	4	4	3	4	2	36
3	1	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	36
4	2	3	4	3	3	1	4	3	3	4	2	36
3	1	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	37
3	1	3	4	3	4	1	3	4	3	4	2	35
2	1	4	4	3	3	2	4	3	4	3	1	34
3	2	4	4	3	3	1	4	4	3	4	2	37
3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	40
3	2	4	3	4	3	1	3	4	4	3	2	36
3	2	3	4	3	1	3	4	4	4	4	1	36
3	1	4	4	4	3	1	4	4	3	4	1	36
3	1	4	4	3	4	2	3	4	3	4	2	37
4	2	4	4	3	3	1	4	3	3	4	2	37
2	3	2	1	3	2	3	4	2	1	2	3	28
2	4	2	1	3	2	3	4	2	2	1	3	29
3	4	2	1	3	2	3	4	2	2	1	3	30
2	3	2	1	3	1	3	4	2	1	2	3	27
3	3	2	1	4	2	3	3	2	1	2	3	29
2	4	3	2	3	2	4	4	1	2	2	4	33
4	1	1	4	2	1	2	1	4	3	4	4	31
4	2	4	1	4	1	4	4	1	1	1	3	30
4	2	1	2	4	1	3	4	1	2	1	3	28
4	2	1	1	4	1	4	3	2	1	2	3	28
3	2	1	2	4	1	4	4	1	2	2	3	29
4	1	2	2	4	1	4	4	1	1	2	4	30
4	2	2	4	3	2	1	2	4	3	3	4	34

3	1	4	3	2	4	2	1	4	4	2	2	32
3	2	4	3	2	4	1	2	4	3	3	1	32
3	1	3	4	2	4	2	1	3	4	3	2	32
2	4	1	3	3	4	2	3	3	1	3	3	32
1	4	2	2	4	1	3	4	2	2	1	3	29
2	3	1	2	3	2	3	4	2	1	2	4	29
4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	43
2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	37
4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	43
3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	39
3	1	3	3	2	1	2	2	4	3	4	3	31
4	3	1	2	3	4	3	3	1	2	1	1	28
3	1	3	4	2	1	2	2	4	3	4	4	33
2	4	2	2	4	3	4	4	2	1	2	3	33
3	1	3	3	1	2	1	1	3	4	3	3	28
2	2	1	2	1	1	2	4	3	4	4	4	30
2	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	4	21
4	1	1	4	3	4	2	1	4	4	3	4	35
3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	1	32
2	4	2	2	3	2	3	4	2	1	2	4	31
2	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1	3	28
3	2	4	4	2	3	1	2	3	4	3	2	33
3	1	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	31
1	3	2	1	4	2	4	3	1	2	2	4	29
3	4	2	2	4	1	4	3	1	2	1	4	31
1	4	2	2	4	2	4	3	1	2	1	4	30
3	1	4	3	1	4	2	2	4	3	4	1	32
3	1	4	3	1	4	2	1	4	3	4	1	31
4	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	1	39
4	2	3	4	3	3	1	4	4	4	4	2	38
3	2	4	4	4	3	1	4	4	3	4	1	37
4	1	3	4	3	4	1	3	3	3	4	1	34
3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	1	35
4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	4	1	39
4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	1	39
3	2	3	4	3	4	1	4	4	4	4	2	38
4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	1	37
4	2	3	4	3	3	1	4	4	4	3	1	36
3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	39
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	38
4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	43
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	42
4	4	3	2	4	4	4	2	2	2	1	4	36

3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	32
3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	32
3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	32

Lampiran 6 Uji Validitas Kebugaran Jasmani

Item	Item rest correlation
kj1	0,693
kj2	0,063
kj3	0,789
kj4	0,013
kj5	0,203
kj6	0,211
kj7	0,531
kj8	0,595
kj9	0,565
kj10	0,400
kj11	0,633
kj12	0,306

Lampiran 7 Uji Validitas *Body Image*

<i>Frequentist Individual Item Reliability Statistics</i>			
Item-rest correlation			
Item	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
bd 1	0.333	0.243	0.417
bd 2	0.642	0.581	0.697
bd3	0.171	0.074	0.264
bd 4	0.466	0.385	0.539
bd5	0.358	0.269	0.440
bd6	0.513	0.436	0.582
bd7	0.394	0.307	0.473
bd8	0.564	0.493	0.627
bd9	0.563	0.492	0.626
bd10	0.535	0.461	0.602
bd11	0.443	0.360	0.519
bd 12	0.647	0.586	0.700
bd13	0.475	0.395	0.547
bd14	0.414	0.329	0.492
bd15	0.618	0.553	0.675
bd16	0.625	0.561	0.681
bd17	0.553	0.481	0.617
bd18	0.670	0.612	0.721

Lampiran 8 Uji Reabilitas Kebugaran Jasmani

Frequentist Scale Reliability Statistics				
Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronach's a	0.828			

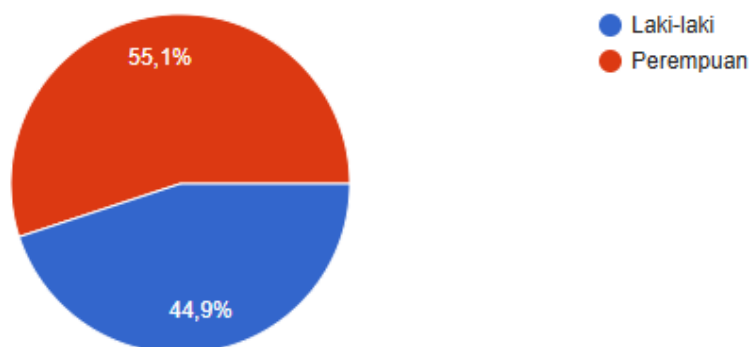
Lampiran 9 Uji Reabilitas *Body Image*

Frequentist Scale Reliability Statistics				
Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronach's a	0.807			

Lampiran 10 Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

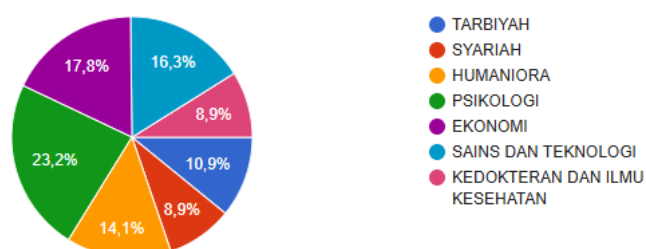
405 jawaban



Lampiran 11 Demografis Menurut Fakultas

Fakultas

405 jawaban



Lampiran 12 Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

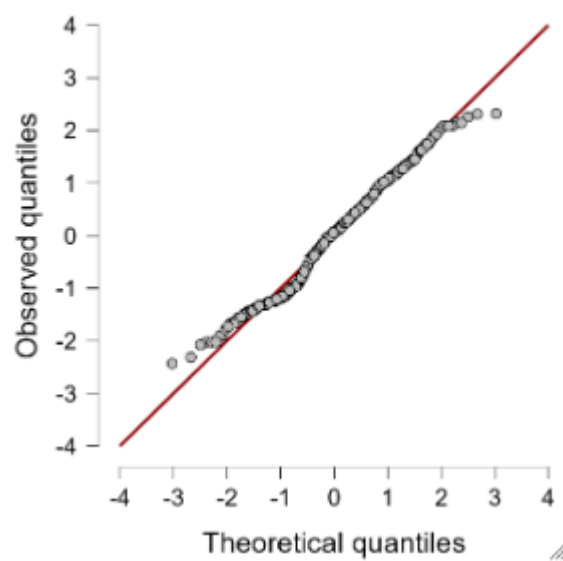
Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.077	.016

b. Uji Linearitas

Q-Q Plot Standardized Residuals ▼

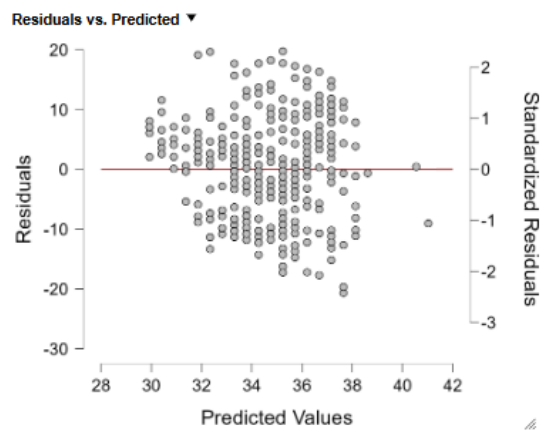


c. Uji Multikolinearitas

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	34.68	0.438		79.50	< .001		
M ₁	(Intercept)	50.69	3.684		13.76	< .001		
	kj	-0.483	0.110	-0.214	-4.374	< .001	1.000	1.000

d. Uji Heteroskedastisitas



Lampiran 13 Analisis Deskriptif

Descriptives				
	N	Mean	SD	SE
bd	400	34.68	8.724	0.436
kj	400	33.16	3.870	0.194

Lampiran 14 Kategorisasi Kebugaran Jasmani

TINGGI	75
SEDANG	176
RENDAH	149

Lampiran 15 Kategorisasi *Body Image*

TINGGI	69
SEDANG	257
RENDAH	74

Lampiran 16 Faktor Pembentuk Variabel Kebugaran Jasmani

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
Physical Condition	4585		35%
Muscular Strength	2204		17%
Muscular Endurance	2310	13262	17%
Muscular Flexibility	2164		16%
Body Composition	2003		15%

Lampiran 15 Faktor Pembentuk Variabel *Body Image*

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
Appearance Evaluation	2065		11%
Appearance Orientation	5502		28%
Body Areas Satisfaction	3280		17%
Overweight	4229	19344	22%
Preoccupation			
Self-Classified Weight	4271		22%

Lampiran 16 Regresi Linier Sederhana Uji Hipotesis

Coefficients ▼

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	34.68	0.436		79.50	< .001		
M ₁	(Intercept)	50.69	3.684		13.76	< .001		
	kj	-0.483	0.110	-0.214	-4.374	< .001	1.000	1.000

Lampiran 17 Koefisien Determinasi

Model Summary - bd ▼

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p	Durbin-Watson		
									Autocorrelation	Statistic	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	8.724	0.000	0	399		0.332	1.323	< .001
M ₁	0.214	0.046	0.043	8.532	0.046	1	398	< .001	0.304	1.378	< .001

Note. M₁ includes kj