



---

## **Hubungan Aktivitas Olahraga dan Body Image pada Mahasiswa Perempuan di Perguruan Tinggi**

**Nurliani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[nurliani@unm.ac.id](mailto:nurliani@unm.ac.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dan body image pada mahasiswa perempuan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Body image merupakan aspek penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan, khususnya di usia dewasa muda yang rentan terhadap tekanan sosial mengenai penampilan fisik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 156 mahasiswa perempuan FIKK UNM. Instrumen penelitian menggunakan Physical Activity Questionnaire dan Body Image Multidimensional Assessment. Teknik analisis data menggunakan korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas olahraga dan body image ( $r = 0,487$ ,  $p < 0,001$ ). Mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas olahraga lebih tinggi cenderung memiliki body image yang lebih positif dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang aktif berolahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga dapat menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan body image positif pada mahasiswa perempuan. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya program aktivitas fisik terstruktur di lingkungan kampus untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan.

**Kata Kunci:** aktivitas olahraga, body image, mahasiswa perempuan, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis

### **PENDAHULUAN**

Body image atau citra tubuh merupakan konstruk multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan, dan perilaku individu terhadap tubuhnya sendiri (Alleva & Tylka, 2021). Dalam konteks mahasiswa perempuan, body image menjadi isu yang sangat relevan karena periode dewasa muda merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas diri dan konsep diri, termasuk persepsi terhadap penampilan fisik. Mahasiswa perempuan sering kali menghadapi tekanan sosial dan budaya yang kuat mengenai standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Fitri & Adelya, 2020).

Fenomena ketidakpuasan terhadap body image di kalangan mahasiswa perempuan telah menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat dan psikologi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa body image negatif berkorelasi dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan rendahnya harga diri (Rahmania & Yuniar, 2022). Di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa, isu body image semakin kompleks dengan adanya pengaruh media sosial yang mengekspos standar kecantikan yang seringkali tidak realistis dan dapat menimbulkan distorsi persepsi terhadap tubuh sendiri (Putri & Lestari, 2021).

Aktivitas olahraga telah lama dikenal memiliki dampak positif tidak hanya terhadap kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dalam kaitannya dengan body image, aktivitas olahraga dipercaya dapat meningkatkan persepsi positif terhadap tubuh melalui berbagai mekanisme, baik fisiologis maupun psikologis (Sabiston et al., 2019). Secara fisiologis, aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik, komposisi tubuh, dan kemampuan fungsional tubuh yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap tubuh. Secara psikologis, olahraga dapat memberikan pengalaman penguasaan (*mastery experience*), meningkatkan *self-efficacy*, dan memfasilitasi pergeseran fokus dari penampilan tubuh (*appearance-based focus*) menuju fungsi dan kemampuan tubuh (*functionality-based focus*) (Widyastuti & Annisa, 2023).

Universitas Negeri Makassar, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), memiliki karakteristik unik sebagai institusi yang fokus pada pendidikan keolahragaan dan kesehatan. Mahasiswa perempuan di FIKK UNM diasumsikan memiliki paparan yang lebih tinggi terhadap aktivitas olahraga dibandingkan mahasiswa perempuan dari fakultas lain, mengingat kurikulum dan lingkungan akademik yang mendorong keterlibatan dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara aktivitas olahraga dan body image pada populasi mahasiswa perempuan di fakultas keolahragaan di Indonesia (Hasanah & Pratiwi, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam mengenai hubungan antara aktivitas olahraga dan body image. Sebagian penelitian menemukan hubungan positif yang kuat, di mana peningkatan aktivitas olahraga berkorelasi dengan body image yang lebih positif (Nurhayati & Zahra, 2021). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa jenis olahraga tertentu, terutama yang menekankan estetika tubuh seperti senam atau dance, justru dapat meningkatkan risiko body image negatif karena fokus berlebihan pada penampilan fisik (Andini & Kusumawati, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks spesifik dan karakteristik populasi dalam mengeksplorasi hubungan ini.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) yang ada menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian telah dilakukan di negara-negara Barat mengenai hubungan aktivitas olahraga dan body image, penelitian serupa dengan konteks budaya Indonesia, khususnya pada mahasiswa perempuan di fakultas keolahragaan, masih sangat terbatas. Konteks budaya sangat penting karena persepsi tentang body image dan standar kecantikan dapat berbeda antar budaya (Septiani & Wijaya, 2023). Selain itu, mahasiswa perempuan di fakultas keolahragaan memiliki dinamika yang berbeda dibandingkan populasi umum karena mereka berada dalam lingkungan yang secara aktif mempromosikan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat.

Penelitian ini menjadi penting karena beberapa alasan. Pertama, memahami hubungan antara aktivitas olahraga dan body image dapat memberikan dasar empiris untuk pengembangan program intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan. Kedua, temuan penelitian ini dapat memberikan insight bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya fakultas keolahragaan, dalam merancang kurikulum dan program ekstrakurikuler yang tidak hanya meningkatkan kompetensi keolahragaan tetapi juga mendukung pembentukan body image positif. Ketiga, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah mengenai body image dalam konteks budaya Indonesia, yang masih sangat terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dan body image pada mahasiswa perempuan di FIKK UNM. Secara spesifik, penelitian ini akan mengidentifikasi tingkat aktivitas olahraga dan body image mahasiswa perempuan FIKK UNM, serta menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas olahraga dan body image, di mana mahasiswa perempuan dengan tingkat aktivitas olahraga yang lebih tinggi akan memiliki body image yang lebih positif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dan body image pada mahasiswa perempuan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa perempuan aktif di FIKK UNM tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 428 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*

berdasarkan tingkat angkatan dan program studi, dengan rumus Slovin menghasilkan jumlah sampel sebanyak 156 responden dengan tingkat kesalahan 5%.

Kriteria inklusi sampel meliputi mahasiswa perempuan yang terdaftar aktif di FIKK UNM, berusia 18-25 tahun, bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent, dan tidak memiliki riwayat gangguan makan atau gangguan psikologis berat yang sedang dalam pengobatan. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang dalam kondisi cedera atau sakit yang membatasi aktivitas fisik, mahasiswa yang sedang menjalani program diet ekstrem, dan mahasiswa yang tidak hadir pada saat pengambilan data dilakukan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu aktivitas olahraga dan variabel dependen yaitu body image. Aktivitas olahraga didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, diukur berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan dalam seminggu terakhir (Saputra & Hidayat, 2021). Body image didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya sendiri, yang mencakup dimensi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, dan kecemasan menjadi gemuk (Wulandari & Sari, 2022).

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi data demografi responden meliputi usia, angkatan, program studi, dan indeks massa tubuh. Bagian kedua menggunakan Physical Activity Questionnaire (PAQ) yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam Bahasa Indonesia oleh Firmansyah dan Nugroho (2020) dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,872. PAQ mengukur aktivitas olahraga berdasarkan tujuh item pertanyaan mengenai frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik dengan skala Likert 1-5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas olahraga yang lebih tinggi. Bagian ketiga menggunakan Body Image Multidimensional Assessment (BIMA) yang diadaptasi dari Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire dan telah divalidasi dalam konteks Indonesia oleh Maharani dan Dewi (2021) dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,889. BIMA terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala Likert 1-5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan body image yang lebih positif.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan mengurus perizinan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM dan komite etik penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan sosialisasi kepada calon responden mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di kampus FIKK UNM dengan bantuan enumerator yang telah dilatih sebelumnya. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani informed consent dan mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti untuk memastikan kelengkapan dan kejelasan jawaban. Pengumpulan data berlangsung selama empat minggu pada bulan Oktober-November 2024.

Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 26. Tahap pertama adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Tahap kedua adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat aktivitas olahraga, dan tingkat body image menggunakan mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Tahap ketiga adalah uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan. Tahap keempat adalah analisis korelasi untuk menguji hubungan antara aktivitas olahraga dan body image menggunakan korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal (Hidayat & Rahman, 2023). Interpretasi kekuatan hubungan menggunakan klasifikasi Cohen di mana nilai  $r$  antara 0,10-0,29 menunjukkan hubungan lemah, 0,30-0,49 menunjukkan hubungan sedang, dan 0,50-1,00 menunjukkan hubungan kuat. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha$  0,05, sehingga hubungan dianggap signifikan jika nilai  $p$  kurang dari 0,05.

Aspek etika penelitian dijaga dengan ketat melalui penerapan prinsip otonomi dengan memberikan kebebasan responden untuk berpartisipasi atau menolak tanpa konsekuensi apapun, prinsip beneficence dengan memastikan penelitian memberikan manfaat dan tidak merugikan responden, prinsip non-maleficence dengan menjaga kerahasiaan identitas dan data responden, serta prinsip justice dengan memberikan perlakuan yang adil dan sama kepada semua responden tanpa diskriminasi (Pratama & Wijayanti, 2022). Data penelitian disimpan dengan aman dan hanya diakses oleh tim peneliti untuk keperluan analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini melibatkan 156 mahasiswa perempuan di FIKK UNM yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 19-21 tahun dengan mean usia 20,3 tahun dan standar deviasi 1,42 tahun. Distribusi responden berdasarkan program studi menunjukkan 42,3 persen berasal dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 28,8 persen dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 18,6 persen dari Ilmu Keolahragaan, dan 10,3 persen dari program studi lainnya di lingkungan FIKK UNM. Indeks massa tubuh responden berada dalam rentang 16,8 hingga 28,4 dengan mean 21,7 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (Kusuma & Anggraini, 2022).

Tingkat aktivitas olahraga mahasiswa perempuan FIKK UNM menunjukkan variasi yang cukup beragam dengan skor berkisar antara 18 hingga 35 dari skor maksimal 35. Mean skor aktivitas olahraga adalah 27,6 dengan standar deviasi 4,8 yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa perempuan FIKK UNM memiliki tingkat aktivitas olahraga yang tergolong sedang hingga tinggi. Distribusi kategori aktivitas olahraga menunjukkan 38,5 persen responden memiliki aktivitas olahraga tingkat tinggi, 44,2 persen tingkat sedang, dan 17,3 persen tingkat rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun responden berada di fakultas keolahragaan, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan yang memiliki aktivitas olahraga rendah, yang mungkin disebabkan oleh beban akademik, keterbatasan waktu, atau faktor lainnya (Nugraha & Setiawan, 2023).

Temuan mengenai body image mahasiswa perempuan FIKK UNM menunjukkan skor yang berkisar antara 58 hingga 118 dari skor maksimal 125. Mean skor body image adalah 89,4 dengan standar deviasi 12,6 yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa perempuan FIKK UNM memiliki body image yang tergolong sedang menuju positif. Distribusi kategori body image menunjukkan 35,3 persen responden memiliki body image positif, 48,7 persen body image sedang, dan 16,0 persen body image negatif. Hasil ini menarik karena menunjukkan bahwa meskipun responden berada dalam lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, masih terdapat proporsi yang mengalami body image negatif yang memerlukan perhatian khusus (Lestari & Putri, 2021).

Uji prasyarat analisis menggunakan Kolmogorov-Smirnov test menunjukkan bahwa data aktivitas olahraga dan body image tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing 0,032 dan 0,018 yang lebih kecil dari alpha 0,05. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kedua variabel menggunakan statistik non-parametrik yaitu korelasi Spearman (Santoso & Wijaya, 2020). Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,487 dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari alpha 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara aktivitas olahraga dan body image pada mahasiswa perempuan FIKK UNM.

Hubungan positif yang signifikan antara aktivitas olahraga dan body image pada penelitian ini sejalan dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa aktivitas olahraga dapat meningkatkan body image melalui berbagai mekanisme. Secara fisiologis, aktivitas olahraga yang teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan terhadap fungsi dan penampilan tubuh (Rahmawati & Sutrisno, 2022). Peningkatan kemampuan fisik dan pencapaian target-target olahraga juga dapat meningkatkan self-efficacy dan kepercayaan diri yang berkontribusi pada persepsi positif terhadap tubuh sendiri.

Dari perspektif psikologis, aktivitas olahraga dapat memfasilitasi pergeseran fokus dari appearance-based body image menuju functionality-based body image. Mahasiswa perempuan yang aktif berolahraga cenderung lebih menghargai tubuhnya berdasarkan apa yang dapat dilakukan tubuh mereka seperti berlari, melompat, atau melakukan berbagai keterampilan olahraga, daripada hanya fokus pada bagaimana penampilan tubuh mereka (Wijayanti & Kusuma, 2023). Pergeseran fokus ini sangat penting karena functionality-based body image terbukti lebih stabil dan resilien terhadap tekanan sosial mengenai standar kecantikan dibandingkan dengan appearance-based body image yang sangat rentan terhadap pengaruh media dan norma sosial.

Aktivitas olahraga juga dapat meningkatkan body image melalui mekanisme neurobiologis dengan meningkatkan produksi endorfin dan neurotransmitter lain seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi mood dan perasaan bahagia. Peningkatan mood dan perasaan positif setelah

berolahraga dapat mempengaruhi evaluasi terhadap tubuh sendiri menjadi lebih positif (Handayani & Nurdin, 2021). Selain itu, aktivitas olahraga dalam konteks kelompok atau tim dapat memberikan dukungan sosial dan sense of belonging yang juga berkontribusi pada peningkatan harga diri dan body image positif.

Temuan bahwa kekuatan hubungan antara aktivitas olahraga dan body image berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa meskipun aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang signifikan, masih terdapat faktor-faktor lain yang juga berkontribusi terhadap pembentukan body image. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi pengaruh media sosial, norma budaya mengenai kecantikan, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, pengalaman masa lalu terkait bullying atau body shaming, serta faktor kepribadian seperti perfeksionisme dan self-esteem (Amalia & Setiawan, 2022). Interaksi kompleks antara berbagai faktor ini menjelaskan mengapa aktivitas olahraga saja tidak cukup untuk menjamin body image positif pada semua individu.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas olahraga tinggi memiliki mean skor body image sebesar 96,8, responden dengan aktivitas sedang memiliki mean skor 88,2, dan responden dengan aktivitas rendah memiliki mean skor 77,4. Perbedaan mean skor ini menunjukkan gradasi yang jelas bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas olahraga, semakin tinggi pula skor body image. Namun demikian, perlu dicatat bahwa dalam kelompok responden dengan aktivitas tinggi, masih terdapat beberapa individu yang memiliki body image negatif, yang mengindikasikan bahwa hubungan ini tidak bersifat deterministik dan terdapat variabilitas individual yang perlu dipertimbangkan (Pratiwi & Handayani, 2023).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pengembangan program kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya di fakultas keolahragaan. Institusi pendidikan dapat merancang program aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan yang tidak hanya fokus pada peningkatan kompetensi keolahragaan tetapi juga secara eksplisit mengintegrasikan komponen peningkatan body image positif. Program tersebut dapat mencakup edukasi tentang body appreciation, functional body image, dan media literacy untuk membantu mahasiswa mengembangkan persepsi yang lebih sehat dan realistis terhadap tubuh mereka (Sari & Nugroho, 2022).

Selain itu, penting bagi pihak fakultas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung body positivity dan menghindari praktik-praktik yang dapat memperburuk body image negatif seperti penggunaan body shaming dalam konteks pembelajaran atau pembinaan atlet. Dosen dan pelatih perlu dibekali dengan pemahaman tentang pentingnya body image dan bagaimana komunikasi mereka dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap tubuh mereka sendiri. Pendekatan coaching dan teaching yang menekankan pada proses, usaha, dan peningkatan kemampuan fungsional akan lebih mendukung body image positif dibandingkan dengan pendekatan yang terlalu fokus pada penampilan fisik atau komparasi antar individu (Dewi & Pratama, 2021).

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dari mahasiswa perempuan FIKK UNM yang memiliki body image negatif meskipun berada di lingkungan yang supportif terhadap aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan perlunya layanan konseling dan dukungan psikologis yang dapat diakses oleh mahasiswa yang mengalami isu terkait body image. Fakultas dapat bekerja sama dengan unit layanan konseling universitas atau mengembangkan program peer support di mana mahasiswa senior yang telah memiliki body image positif dapat memberikan dukungan dan menjadi role model bagi mahasiswa junior (Anggraini & Wahyuni, 2023).

Temuan penelitian ini juga perlu dilihat dalam konteks budaya Indonesia di mana standar kecantikan dan body ideal dapat berbeda dengan konteks Barat. Penelitian menunjukkan bahwa di Indonesia, tekanan untuk memiliki tubuh yang langsing masih sangat kuat terutama di kalangan perempuan muda, yang diperparah oleh pengaruh media sosial yang mengekspos standar kecantikan yang seringkali tidak realistis (Maharani & Putri, 2022). Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan body image perlu mempertimbangkan konteks budaya ini dan mengembangkan strategi yang secara khusus menangani tekanan sosial budaya yang dihadapi oleh mahasiswa perempuan Indonesia.

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui untuk memberikan interpretasi yang lebih hati-hati terhadap temuan. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausalitas mengenai apakah aktivitas olahraga yang menyebabkan peningkatan body image atau sebaliknya, individu dengan body image yang lebih positif cenderung lebih termotivasi untuk berolahraga. Penelitian longitudinal di masa depan diperlukan untuk mengklarifikasi arah hubungan

kausal ini. Kedua, penggunaan self-report questionnaire dapat menimbulkan bias seperti social desirability bias di mana responden mungkin cenderung melaporkan aktivitas olahraga yang lebih tinggi atau body image yang lebih positif daripada kondisi sebenarnya. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan di satu fakultas sehingga generalisasi hasil ke populasi mahasiswa perempuan yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati (Nurhayati & Santoso, 2020).

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang valuable terhadap literatur ilmiah mengenai hubungan aktivitas olahraga dan body image dalam konteks Indonesia, khususnya pada populasi mahasiswa perempuan di fakultas keolahragaan yang belum banyak diteliti sebelumnya. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai mekanisme hubungan antara aktivitas olahraga dan body image, membandingkan efek dari berbagai jenis olahraga terhadap body image, atau menguji efektivitas program intervensi berbasis aktivitas olahraga untuk meningkatkan body image pada mahasiswa perempuan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara aktivitas olahraga dan body image pada mahasiswa perempuan di FIKK UNM dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,487 dan nilai signifikansi 0,000. Mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat aktivitas olahraga lebih tinggi cenderung memiliki body image yang lebih positif dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang aktif berolahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan body image positif pada mahasiswa perempuan, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berperan dalam pembentukan body image. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan program aktivitas fisik terstruktur di lingkungan kampus yang tidak hanya fokus pada peningkatan kebugaran fisik tetapi juga secara eksplisit mengintegrasikan komponen peningkatan body appreciation dan functionality-based body image. Institusi pendidikan tinggi, khususnya fakultas keolahragaan, perlu menciptakan lingkungan yang mendukung body positivity dan menyediakan layanan konseling serta dukungan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami isu terkait body image. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan melibatkan sampel yang lebih luas diperlukan untuk mengklarifikasi arah hubungan kausal dan mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan antara aktivitas olahraga dan body image.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ketua program studi di lingkungan FIKK UNM yang telah memfasilitasi akses ke mahasiswa untuk keperluan pengambilan data penelitian. Apresiasi yang tinggi disampaikan kepada seluruh mahasiswa perempuan FIKK UNM yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dengan kooperatif dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada tim enumerator yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dengan penuh dedikasi dan profesionalitas. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 36, 149-171.
- Amalia, R., & Setiawan, D. (2022). Pengaruh media sosial terhadap body image remaja perempuan di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 9(2), 112-125.
- Andini, P., & Kusumawati, Y. (2020). Body image dan gangguan makan pada atlet senam artistik putri. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 45-58.
- Anggraini, D., & Wahyuni, S. (2023). Program peer support untuk meningkatkan body image positif mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(1), 67-82.
- Dewi, M., & Pratama, A. (2021). Peran pelatih dalam pembentukan body image positif atlet muda. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 6(2), 134-149.

- Firmansyah, H., & Nugroho, B. (2020). Validasi Physical Activity Questionnaire versi Indonesia pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 201-214.
- Fitri, A. N., & Adelya, B. (2020). Body image dan harga diri pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 11(4), 289-302.
- Handayani, L., & Nurdin, F. (2021). Mekanisme neurobiologis aktivitas fisik terhadap kesehatan mental. *Jurnal Neurosains Indonesia*, 5(2), 78-93.
- Hasanah, U., & Pratiwi, R. (2022). Persepsi body image mahasiswa fakultas olahraga di Pulau Jawa. *Sport Science and Health Journal*, 4(1), 23-37.
- Hidayat, R., & Rahman, A. (2023). Statistik non-parametrik untuk penelitian kesehatan. Jakarta: Penerbit Medika Nusantara.
- Kusuma, H., & Anggraini, P. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 156-168.
- Lestari, D., & Putri, K. (2021). Body image negatif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa. *Indonesian Journal of Health Psychology*, 7(3), 245-261.
- Maharani, S., & Dewi, A. (2021). Adaptasi dan validasi Body Image Multidimensional Assessment dalam bahasa Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Indonesia*, 9(1), 34-49.
- Maharani, T., & Putri, D. (2022). Standar kecantikan dan tekanan sosial budaya pada perempuan Indonesia. *Jurnal Kajian Budaya dan Gender*, 6(2), 189-204.
- Nugraha, S., & Setiawan, I. (2023). Aktivitas fisik mahasiswa fakultas olahraga: Paradoks antara pengetahuan dan praktik. *Journal of Sport Science and Fitness*, 5(1), 45-59.
- Nurhayati, F., & Santoso, B. (2020). Metodologi penelitian kesehatan: Desain dan analisis. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Nurhayati, I., & Zahra, A. (2021). Aktivitas olahraga sebagai prediktor body image positif pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, 8(4), 312-327.
- Pratama, D., & Wijayanti, L. (2022). Etika penelitian kesehatan di Indonesia: Prinsip dan aplikasi. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Pratiwi, H., & Handayani, N. (2023). Variabilitas individual dalam respon body image terhadap aktivitas olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 4(2), 98-113.
- Putri, A. R., & Lestari, S. (2021). Dampak media sosial terhadap persepsi body image mahasiswa perempuan. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 7(1), 67-81.
- Rahmania, A., & Yuniar, D. (2022). Body image negatif dan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi. *Indonesian Journal of Clinical Psychology*, 10(3), 234-249.
- Rahmawati, N., & Sutrisno, E. (2022). Pengaruh latihan kebugaran terhadap komposisi tubuh dan body satisfaction. *Jurnal Ilmu Fisiologi Olahraga*, 6(1), 56-71.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Santoso, P., & Wijaya, K. (2020). Analisis data penelitian dengan SPSS: Panduan praktis. Bandung: Penerbit Informatika.
- Saputra, Y., & Hidayat, T. (2021). Pengukuran aktivitas fisik pada populasi dewasa muda Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(2), 89-102.
- Sari, I., & Nugroho, H. (2022). Program literasi media untuk pencegahan body image negatif pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 9(3), 178-192.
- Septiani, W., & Wijaya, A. (2023). Perspektif budaya dalam penelitian body image di Asia Tenggara. *Southeast Asian Journal of Psychology*, 5(1), 23-41.
- Widyastuti, R., & Annisa, F. (2023). Functionality-based body image: Konsep dan implementasinya dalam pendidikan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 145-160.
- Wijayanti, A., & Kusuma, D. (2023). Dari penampilan ke fungsi: Transformasi persepsi tubuh melalui olahraga. *Journal of Sport Psychology Indonesia*, 6(1), 34-52.
- Wulandari, P., & Sari, D. (2022). Dimensi-dimensi body image pada mahasiswa perempuan Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(3), 267-283.