

Pengaruh *Body Image* dan Perilaku Diet terhadap Hasil Performa Atlet Senam di Jawa Barat

Nabilah Rizki Utami*, Suci Nugraha

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*nabilahrizkiut@gmail.com, sucinugraha.psy@gmail.com

Abstract. Gymnastic athletes require optimal physical and mental conditions to achieve their best performance. Factors such as body dissatisfaction and excessive weight contribute to suboptimal performance among gymnastic athletes in West Java. This phenomenon indicates issues related to body image and diet behavior that influence the performance of gymnastic athletes. This research aims to examine the influence of body image and diet behavior on the performance of gymnastic athletes in West Java. The study adopts a quantitative method and involves 43 respondents who are gymnastic athletes. The measurement tools utilized in this study include the Diet Behavior Scale (Andea, 2010) comprising 28 items with a reliability coefficient of 0.858, the Body Image Scale (Andea, 2010) consisting of 39 items with a reliability coefficient of 0.893, and secondary data on gymnastic performance based on the Code of Points. The data analysis employs multiple linear regression analysis. Based on the regression results, it is found that body image significantly contributes to athletes' performance by 21.7% with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), while diet behavior significantly contributes to athletes' performance by 34.8% with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Simultaneously, both factors contribute 25.970 with a significance level of $0.000 < 0.05$. The calculations reveal that the combined influence of body image and diet behavior on athletes' performance amounts to 56.5%. These findings demonstrate a significant positive relationship between body image, diet behavior, and athletes' performance.

Keywords: *Body Image, Dieting Behavior, Athlete Performance.*

Abstrak. Atlet senam membutuhkan kondisi fisik dan mental yang optimal untuk mencapai performa terbaiknya, faktor ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki dan berat badan yang terlalu berat menyebabkan penampilan performa atlet senam di Jawa Barat menjadi kurang maksimal. Fenomena ini menunjukkan masalah dalam *body image* dan perilaku diet yang memiliki pengaruh terhadap performa atlet senam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* dan perilaku diet terhadap hasil performa atlet senam di Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang diujikan pada 43 responden atlet senam. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Skala perilaku diet (Andea, 2010) berjumlah 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,858, Skala *body image* (Andea, 2010) berjumlah 39 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,893, dan data sekunder performa senam berdasarkan (*code of points*). Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil regresi, diperoleh bahwa *body image* memiliki kontribusi dan signifikan terhadap performa atlet sebesar 21,7% dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan perilaku diet memiliki kontribusi dan signifikan terhadap performa atlet sebesar 34,8% dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Secara simultan sebesar 25,970 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, terlihat bahwa besarnya pengaruh *body image* dan perilaku diet terhadap performa atlet adalah sebesar 56,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet terhadap performa atlet.

Kata Kunci: *Body Image, Perilaku Diet, Performa Atlet.*

A. Pendahuluan

Bidang psikologi yang diterapkan dalam olahraga secara umum membahas faktor-faktor psikologis yang secara langsung memengaruhi atlet, serta faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan atlet tersebut (Gunarsa & Singgih, 2008). Dalam olahraga senam, hal ini mengindikasikan bahwa penampilan seorang atlet senam dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik yang berdampak positif dengan meningkatkan penampilan, maupun yang berdampak negatif dengan menurunkan penampilan. Faktor-faktor ini sering disebut sebagai faktor psikis atau faktor mental (Effendi, 2016).

Berdasarkan temuan yang ada dilapangan, faktor berat badan yang terlalu berat menyebabkan penampilan performa atlet senam menjadi kurang maksimal. Seperti gerakan akan lebih sulit dilakukan apabila atlet memiliki beban berat badan yang berlebih dan beresiko tinggi terkena cedera. Berdasarkan hasil penelitian awal dengan menyebarkan angket mengenai Perilaku diet pada 23 responden atlet senam di Jawa Barat, hasilnya menunjukkan 91,3% atlet melakukan diet, yaitu 21 orang dari 23 responden dan sebanyak 13 responden dari 23 responden memiliki pendapat bahwa tubuhnya sudah berada di kategori ideal, tetapi 10 diantara nya merasa kurang puas dan merasa badan nya terlalu gemuk dan tidak ideal.

Perilaku diet yang dilakukan oleh responden antara lain melakukan latihan fisik ataupun olahraga (8,7%), mengurangi konsumsi makanan berlemak (13%), dan memperbanyak konsumsi buah dan sayur (13%). Sisanya antara lain membatasi porsi makan (43%), mengurangi frekuensi makanan setiap harinya (tidak makan pagi, makan siang, makan malam) (22%), mengkonsumsi produk slimming tea (4,3 %). 30% atlet melakukan diet dengan alasan untuk lebih leluasa saat melakukan gerakan juga teknik di lapangan, 39% untuk mendapatkan penampilan yang menarik (langsing, cantik, berat badan ideal), 7% untuk meghindari resiko cedera, 26% untuk kemenangan dalam kejuaraan karena ada nya penilaian poin tentang *heavy landing* dalam olahraga ini, 13% melakukan perilaku diet karena ada nya tekanan eskternal (Pelatih, Keluarga, dan Lingkungan) dan 13% dengan alasan untuk menjaga kesehatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cumming, S. P et al (2012) pesenam diakui sebagai subkelompok atlet yang rentan mengalami gangguan psikologis dan perilaku, hal ini dikarenakan beban latihan yang terlalu intensif, ekspektasi yang tidak realistis, kritik atas kegagalan, dan tekanan yang berlebihan dari orang tua dan pelatih dapat mengakibatkan ketakutan akan kegagalan, kecemasan, kelelahan emosional, depresi, depersonalisasi, dan penurunan harga diri (Cumming, S. P et al., 2012). Tuntutan untuk menjaga *body image* dan ukuran tubuh mungkin juga berkontribusi terhadap kesehatan mental pada atlet senam.

Body image adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2016). *Body image* negatif (ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki) adalah prediktor terkuat yang menjadi teratur atau tidaknya perilaku makan dan gangguan makan (Vohs et al, 2001). Seawel & Danoff-burg (2005) mengatakan bahwa bagaimana *body image* seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu pengukuran penampilan dan evaluasi tubuh secara umum, apakah menarik atau tidak menarik dan memuaskan atau tidak memuaskan. Selain itu, juga dapat dilihat sebagai orientasi penampilan, seperti berfokus pada penampilan diri sendiri dan berusaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui *body part satisfaction* yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dapat memicu kecemasan. Ketakutan akan kelebihan berat badan dan klasifikasi tinggi badan juga menggambarkan *body image* seseorang

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *body image* dan perilaku diet terhadap hasil performa atlet senam di Jawa Barat?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran *body image* pada atlet senam di Jawa Barat.
2. Untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran perilaku diet pada atlet senam di Jawa Barat.
3. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh *Body Image* dan Perilaku diet terhadap hasil performa atlet senam di Jawa Barat.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah atlet senam di Jawa Barat yang berjumlah 43 Atlet.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu sensus atau sampel jenuh diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 43 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi, studi pustaka, dan data sekunder diperoleh dari persani Jawa Barat. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh *Body Image* (X1) dan Perilaku Diet (X2) Terhadap Hasil Performa Atlet (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *body image* dan perilaku diet terhadap hasil performa atlet, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Persamaan Regresi Berganda

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	-1.453	1.741		.409
	Body Image	.051	.014	.401	.001
	Perilaku Diet	.142	.028	.541	.000

a. Dependent Variable: Performa Atlet

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2023.

Dari hasil penelitian regresi berganda, menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *body image* dan perilaku diet berpengaruh secara simultan dan secara parsial serta signifikan terhadap performa atlet. Maka, seluruh hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dari hasil penelitian Thompson (2015) menunjukkan adanya hubungan antara *body image*, perilaku makan, dan performa pada atlet senam baik pria maupun wanita. *Body image* positif dan perilaku makan yang sehat berhubungan dengan performa yang lebih baik. Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *body image* dan perilaku diet adalah kerangka kerja yang efektif dalam memengaruhi performa atlet.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh perilaku diet memiliki kontribusi terbesar dalam memengaruhi performa atlet dengan nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara perilaku diet terhadap performa atlet. Lalu diikuti oleh *body image* dengan nilai sig. sebesar $0,001 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara *body image* terhadap performa atlet.

Tabel 2. Hasil Koefisien Determinasi Secara Parsial

Variabel	Standardized Coefficient	Correlations	Total Pengaruh (%)
	B	Zero-order	
Body Image	0,401	0,540	21,7%
Perilaku Diet	0,541	0,644	34,8%

Penelitian ini menemukan bahwa perilaku diet menjadi variabel yang paling kuat (34,8%) dalam memengaruhi performa atlet pada atlet senam. Perilaku diet menggambarkan tindakan yang dilakukan untuk memperhatikan dan mengatur asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dengan tujuan mengurangi atau mempertahankan berat badan untuk performa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sundgot-Borgen & Torstveit (2010) dimana perilaku diet yang tidak sehat dapat menurunkan performa atlet senam dan meningkatkan risiko cedera pada atlet. Perilaku diet terdiri dari perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Pendapat ini juga diperkuat oleh Thompson (2015) bahwa perilaku makan yang sehat berhubungan dengan performa yang lebih baik. Maka dari itu, Perilaku diet dapat membantu atlet dalam mempertahankan berat badan nya, sehingga atlet senam lebih merasa leluasa dan mudah untuk melakukan gerak dan terhindar dari resiko cidera.

Tabel 3. Hasil Data Atlet Senam Mengenai Perilaku Diet

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Perilaku diet sehat	40	93,0%
2	Perilaku diet tidak sehat	3	7,0%
Total		43	100%

Berdasarkan hasil data atlet senam mengenai perilaku diet, diketahui bahwa dalam aspek perilaku diet sebanyak 40 orang atlet dengan persentase (93%) memiliki perilaku diet sehat. Artinya, atlet senam di Jawa Barat cukup baik dalam melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar. Diet sehat dapat membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Orang yang melakukan diet untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat pula, misalnya mengikuti pola makan yang dianjurkan (Kim & Lennon, 2006). Metode ini terdiri dari pengurangan kalori, memperbanyak olahraga, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi cemilan, mengurangi asupan lemak, mengurangi permen atau makanan manis, mengurangi porsi makan yang di konsumsi, mengubah tipe makanan, mengurangi konsumsi daging, mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi, dan mengonsumsi makanan-makanan rendah kalori. Sedangkan sebanyak 3 orang atlet dengan persentase (7,0%) memiliki perilaku diet tidak sehat. Artinya, yang mencerminkan usaha mengontrol berat badan yang tidak sehat. Diet jenis ini dapat diasosiasikan dengan perilaku yang membahayakan kesehatan dapat dilakukan dengan berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, muntah dengan disengaja, dan binge eating. Orang-orang yang berdiet semata-mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka (Kim & Lennon, 2006). Metode ini terdiri dari puasa (di luar ibadah), sengaja melewatkan waktu makan (sarapan, makan siang, makan malam), memperbanyak merokok, penggunaan laxative (obat pelancar buang air besar), menggunakan diuretic (obat penyerap kadar air dalam tubuh), menggunakan penahan nafsu makan, menggunakan pil diet, memuntahkan makanan dengan disengaja, tidak makan daging sama sekali, tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat sama sekali, dan hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari.

Variabel kedua yang berkontribusi dalam performa atlet pada atlet senam di Jawa Barat yaitu *body image* (21,7%). *Body image* menggambarkan penilaian individu mengenai pikiran, kesadaran, dan perilaku terhadap tubuhnya sendiri, terutama terkait dengan penampilan fisik dan berat badan secara keseluruhan. Artinya bahwa *body image* ini mencakup gambaran mental individu terkait pikiran, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran, dan perilaku terkait dengan tubuh tersebut (Schwartz et al, 2008). *Body image* mengidentifikasi dua komponen antara lain: *body image* positif dan *body image* negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Tabel 4. Hasil Data Penelitian

No	Kategori	Frekuensi	%
1	<i>Body Image Negatif</i>	24	55,8%
2	<i>Body Image Positif</i>	19	44,2%
Total		43	100%

Berdasarkan data penelitian, sebagian besar atlet senam memiliki *body image* yang negatif. Hal ini dapat dilihat dari data yang diperoleh bahwa dari 43 subjek penelitian sebanyak 24 orang atlet (55,8%) memiliki *Body Image* negatif, sedangkan sebanyak 19 orang atlet (44,2%) memiliki *Body Image* positif. Atlet yang memiliki *body image* positif akan merasa puas dengan tubuhnya, merasa bentuk tubuh dan berat badannya ideal. Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, membuat persepsi terhadap *body image* atau citra tubuh yang baik akan sesuai dengan keinginannya (Thompson, 2015).

Hasil tertinggi pada komponen *body image* didapatkan sebesar 55,8% atau 24 atlet memiliki *body image* negatif. Artinya, atlet senam di Jawa Barat memiliki ketidakmampuan menerima keadaan tubuhnya. Cash (2002) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan keyakinan individu mengenai penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia (2009) bahwa kepedulian terhadap *body image* yang ideal dapat mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri.

Terdapat pula atlet yang memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 44,2%. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian atlet sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala hal yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima kekurangan yang ada pada tubuhnya. Menurut Brown (2017), individu dengan *body image* positif menunjukkan beberapa perilaku, seperti kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Hal ini akan mendorong individu untuk berusaha menjaga tubuhnya dengan baik.

Tabel 5. Hasil Penelitian Konsep *Body Image*

Kategori	<i>Appereance Evaluation</i>		<i>Appereance Orientation</i>		<i>Body Area Satisfication</i>		<i>Overweight Preoccupation</i>		<i>Self-Clasified Weight</i>	
	f	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Rendah	24	55,8%	17	39,5%	25	58,1%	25	58,1%	36	83,7%
Tinggi	19	44,2%	26	60,5%	18	41,9%	18	41,9%	7	16,3%
Total	43	100%	43	100%	43	100%	43	100%	43	100%

Dalam penelitian ini, konsep *Body Image* mencakup beberapa dimensi, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan tentang menjadi gemuk, dan klasifikasi ukuran tubuh. Sementara itu, perilaku makan dibagi menjadi dua aspek, yakni perilaku makan sehat dan perilaku makan yang tidak sehat. Cash (2002) mengidentifikasi *body image* pada lima dimensi:

Appearance Evaluation (evaluasi penampilan), yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Frekuensi atlet dengan *appearance evaluation* yang tinggi yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 44,2%, yang artinya Sebagian atlet merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya menarik serta memuaskan.

Appearance Orientation (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Pada hasil penelitian ini, dimensi *appearance orientation* merupakan dimensi dengan skor tertinggi dibandingkan dengan dimensi yang lain. Frekuensi atlet dengan *appearance orientation* yang tinggi sebanyak 26 atlet dengan persentase 60,5%. Artinya, Sebagian besar atlet dapat memperhatikan penampilan diri dan berusaha untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.

Body Area Satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dan penampilan secara keseluruhan. Pada hasil penelitian ini, terdapat sebanyak 18 atlet dengan persentase 41,9% pada kategori tinggi di fase Integration. Artinya, sebagian atlet memiliki kepuasan terhadap bagian tubuh, subjek merasa puas terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

Overweight Preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Pada hasil penelitian ini, terdapat sebanyak 18 atlet dengan persentase 41,9% pada kategori tinggi di fase Integration. Artinya, sebagian subjek merasa tidak cemas terhadap kegemukan, tidak khawatir terhadap berat badan yang bertambah, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang rendah.

Self-Classified Weight (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Frekuensi atlet dengan *self-classified weight* yang tinggi yaitu sebanyak 7 atlet dengan persentase 16,3%, yang artinya sedikit subjek yang merasa berat badannya normal. Pada hasil penelitian ini, fase *self-classified weight* merupakan fase dengan skor terendah dari fase lainnya. Hal ini dapat dikarenakan bahwa mayoritas atlet merasa badan nya di kategori tidak ideal.

Tabel 6. Jenis Kelamin dan *Body Image*

Jenis Kelamin * Body Image Crosstabulation					
			Body Image		Total
			RENDAH	TINGGI	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	10	3	13
		% within Jenis Kelamin	76.9%	23.1%	100.0%
	Perempuan	Count	14	16	30
		% within Jenis Kelamin	46.7%	53.3%	100.0%
Total		Count	24	19	43
		% within Jenis Kelamin	55.8%	44.2%	100.0%

Terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *body image* dan perilaku diet, diantaranya jenis kelamin. Pada tabel di atas, sebanyak 3 atlet laki - laki (23,1%) dan 16 atlet perempuan (53,3%) memiliki *Body image* yang positif, artinya adanya perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Menurut Cash (1994) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang.

Tabel 7. Jenis Kelamin dan Perilaku Diet

Jenis Kelamin * PERILAKU DIET Crosstabulation

			PERILAKU DIET		Total
			RENDAH	TINGGI	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	13	0	13
		% within Jenis Kelamin	100.0%	0.0%	100.0%
	Perempuan	Count	27	3	30
		% within Jenis Kelamin	90.0%	10.0%	100.0%
Total		Count	40	3	43
		% within Jenis Kelamin	93.0%	7.0%	100.0%

Hasil lainnya mengenai perbedaan skor perilaku diet dilihat dari jenis kelamin pada tabel, sebanyak 13 atlet laki - laki (100%) dan 27 atlet perempuan (90%) memiliki perilaku diet yang sehat dan sebanyak 3 atlet perempuan (10%) memiliki perilaku diet yang tidak sehat, yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan variabel yang dapat mempengaruhi *body image* dan perilaku diet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thompson (2015) menunjukkan adanya hubungan antara *body image*, perilaku makan, dan performa pada atlet senam baik pria maupun wanita.

Secara keseluruhan, hasil uji hipotesis pada penelitian ini sejalan dengan Thompson (2015) dan Jacobi (2015) bahwa terdapat hubungan antara *body image* positif, perilaku diet sehat, dan performa pada atlet senam baik pria maupun wanita. *Body image* positif dan perilaku diet sehat berkaitan dengan motivasi dan performa atlet senam yang lebih baik, sedangkan *body image* negatif dan perilaku diet tidak sehat berkaitan dengan penurunan motivasi dan performa (Thompson, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* yang positif dan perilaku makan yang sehat berpengaruh positif terhadap performa atlet senam di Jawa Barat.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa perilaku makan memiliki pengaruh terbesar dalam kontribusinya terhadap performa atlet di Jawa Barat, diikuti oleh *body image*. Secara keseluruhan, kedua faktor ini memiliki kontribusi sebesar 56,5%. Sisanya, sebanyak 43,5%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa variabel *body image* dan perilaku makan tidaklah sepenuhnya menjadi penyebab peningkatan performa atlet, namun keduanya tetap memainkan peran yang penting.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini, diketahui bahwa *body image* positif dan perilaku diet yang sehat berpengaruh dan signifikan terhadap performa atlet senam di Jawa Barat.
2. Berdasarkan hasil analisis data, variabel yang memberikan pengaruh paling besar terhadap performa atlet adalah perilaku diet.
3. *Appereance Orientation* diketahui menjadi dimensi paling dominan dalam berkontribusi terhadap *Body Image*. Sedangkan *Self-Clasifield Weight* memberikan pengaruh paling rendah terhadap *body image*.
4. Perilaku diet yang sehat diketahui menjadi aspek paling tinggi diantara perilaku diet dan aspek yang paling rendah adalah perilaku diet yang tidak sehat.

Acknowledge

Peneliti mengungkapkan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah ikut berperan serta membantu dan berkontribusi dalam kelancaran serta penyelesaian penelitian ini sesuai target waktu.

Daftar Pustaka

- [1] Andea, R. (2010). Hubungan antara *Body image* dan perilaku diet pada remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- [2] Brown, L. (2017). The Influence of Body Image on Dietary Practices and Eating Pathology in Female Collegiate Gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(2).
- [3] Cash, T. F. (1994). Body images attitudes: Evaluation, investment, and affect: Perceptual motor skills. *Journal of Psychology*, 78, 1168-1170.
- [4] Cash, T. F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. Guilford Press.
- [5] Cumming, S., Smith, R. E., Grossbard, J., Smoll, F. L., & Malina, R. (2012). Body Size, Coping Strategies, and Mental Health in Adolescent Female Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 515-526.
- [6] Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23.
- [7] French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change history in female adolescent. *Journal of health Psychology*, 14, 548-555.
- [8] Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- [9] Gunarsa, & Singgih, D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- [10] Jacobi, C. P. (2015). Associations between body image, physical self-concept and motivation among male and female high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 412-423.
- [11] Kim, J. H., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of diet advertisement: a cross-national comparison of Korean and US women's magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24, 345-358.
- [12] Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- [13] Schwartz, P. D., Maynard, A. M., & Uzelac, S. M. (2008). Adolescent Egocentrism: A Contemporary View. *Adolescence: Roslyn Heights*, 43, 441-448.
- [14] Seawel, A. H., & Danoff-burg, S. (2005). Body Image And Sexuality In Women With And Without Systemetic Lupus Erythematosus. *Sex Roles*.
- [15] Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2010). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 20(3), 169-172.
- [16] Thompson, R. (2015). The Relationship between Body Image, Eating Behaviors, and Performance in Male and Female Gymnasts. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(5), 482-490.
- [17] Vohs, K., Heatherton, T., & Herrin, M. (2001). Disordered eating and the transition to college: a prospective study. *International Journal of Eating Disorder*, 29, 280-288.
- [18] N. Zamila and E. N. Nugrahawati, "Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 61–68, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2060.