

SELF CONFIDENCE PADA PRIA PENGGEMAR AKTIVITAS KEBUGARAN (FITNESS) YANG MEMILIKI KECENDERONGAN MUSCLE DYSMORPHIA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

**Tria Nuralifiani
Yanies Novira**

Program Pendidikan Sarjana Program Studi Psikologi,
Fakultas Bisnis, Psikologi & Komunikasi
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: 3anuralifiani@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu cara pria untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik adalah dengan melakukan aktivitas kebugaran (Fitness), yaitu dengan melakukan berbagai macam aktivitas seperti mengangkat beban, diet ketat, dan menggunakan zat ergogenik yang apabila di lakukan secara berlebihan dapat mendorong individu mengalami kecenderungan Muscle Dysmorphia. Namun, hal-hal tersebut di lakukan untuk mendapatkan rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh yang di miliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Self Confidence pada Pria Penggemar Aktivitas Kebugaran (Fitness) yang memiliki kecenderungan Muscle Dysmorphia di Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yang dibantu dengan menggunakan metode analisis data SPSS 25. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 pria penggemar aktivitas kebugaran (fitness) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 3% pria penggemar aktivitas kebugaran (fitness) memiliki kecenderungan Muscle Dysmorphia dan Self Confidence pada kategori sedang, 97% pria penggemar aktivitas kebugaran (fitness) memiliki kecenderungan Muscle Dysmorphia dan Self Confidence pada kategori tinggi.

Kata Kunci: Self Confidence, Muscle Dysmorphia, Aktivitas Kebugaran (Fitness)

SELF CONFIDENCE IN MALE FANS OF FITNESS ACTIVITIES WHO HAVE MUSCLE DYSMORPHIA TRENDS IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

**Tria Nuralifiani
Yanies Novira**

*Education Undergraduate Program in Psychology,
Faculty of Business, Psychology & Communication
University of Technology Yogyakarta
Email: 3anuralifiani@gmail.com*

ABSTRACT

One way for men to get an attractive physical appearance is to do fitness activities such as lifting weights, strict diets, and using ergogenic substances which when done excessively can encourage individuals to experience Muscle Dysmorphia tendencies. However, these things are done to gain confidence in the body shape that is owned. This study aims to determine self confidence in male fans of fitness activities who have a tendency to muscle dysmorphia in the Special Region of Yogyakarta. The research method used is a descriptive quantitative research method that is assisted by using the SPSS 25 data analysis method. The subjects in this study were 100 male fans of fitness activities in the Special Region of Yogyakarta. From the results of the study it is known that there are 3% of male fans of fitness activities who have a tendency to muscle dysmorphia and self confidence in the moderate category, 97% of male fans of fitness activities have a tendency of muscle dysmorphia and self confidence in the high category.

Keywords: *Self Confidence, Muscle Dysmorphia, Fitness Activities*