

**DINAMIKA *BODY IMAGE* PADA ANGGOTA PERKASA GYM**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagai prasyarat guna memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh:**

**ARY FAISAL**

**933402618**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYEKH WASIL KEDIRI**

**2025**

***DINAMIKA BODY IMAGE PADA ANGGOTA PERKASA GYM***

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagai prasyarat guna memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Disusun Oleh:**

**ARY FAISAL**

**933402618**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYEKH WASIL KEDIRI**

**2025**

**i**

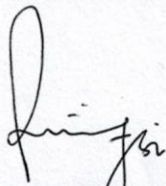
**HALAMAN PERSETUJUAN**

**DINAMIKA BODY IMAGE PADA ANGGOTA PERKASA  
GYM**

**ARY FAISAL**  
933402618

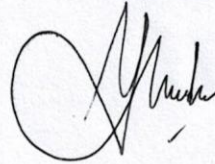
Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si.**  
NIP : 197712152005012002

Pembimbing II



**Dr. Zuhri Humaidi, M.Si.**  
NIP : 198207292015031002

## NOTA DINAS

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 2 Juni 2025

Kepada  
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ary Faisal  
NIM : 933402618  
Judul : *Dinamika Body Image* pada Anggota Perkasa Gym

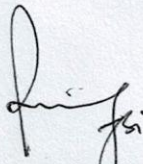
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak dan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

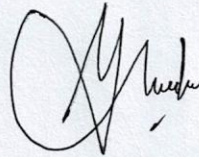
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



**Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si.**  
NIP. 19771215005012002

Pembimbing II



**Dr. Zuhri Humaidi, M.Si.**  
NIP. 198207292015031002

## NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 2 Juni 2025  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada  
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

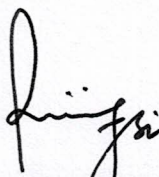
Nama : Ary Faisal  
NIM : 933402618  
Judul : *Dinamika Body Image* pada Anggota Perkasa Gym

Setelah diperbaiki materi dan susunannya sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntutan dalam Sidang Munaqosah yang diselenggarakan pada tanggal 2 Juni 2025, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Psikologi Islam.

Dengan demikian agar maklum dan atas kesediaannya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si.  
NIP. 19771215005012002

Pembimbing II



Dr. Zuhri Humaidi, M.Si.  
NIP. 198207292015031002

HALAMAN PENGESAHAN


DINAMIKA *BODY IMAGE* PADA ANGGOTA PERKASA GYM

ARY FAISAL  
933402618

Telah Diujikan di Depan Sidang Munaqasah  
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri  
Pada Tanggal 17 Juni 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
Dr. Robingaton, M.Pd.I  
NIP. 196904081998032002

  
(.....)

2. Penguji I  
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si  
NIP. 19771215005012002

  
(.....)

3. Penguji II  
Dr. Zuhri Humaidi, M.Si.  
NIP. 198207292015031002

  
(.....)

Kediri, 17 Juni 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri



Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI  
NIP. 197111212005011006

## **HALAMAN MOTTO**

Jiwa yang kuat berasal dari tubuh yang kuat

(Monk Mu Jin)

## HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ary Faisal  
NIM : 933402618  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 17 Juni 2025

Ary Faisal

NIM. 933402618

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mengizinkan penulis menyelesaikan skripsi ini dengan segala dinamika dan perjuangannya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Keluarga tercinta, khususnya kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dalam membiayai penulis untuk terus menuntut ilmu.
2. Dosen pembimbing Ibu Rini Risnawita Suminta, M.Psi. dan Bapak Zuhri Humaidi, M.Psi., yang telah sabar membimbing penulis hingga skripsi ini terselesaikan. Terimakasih atas waktu, tenaga, ilmu dan motivasi yang tak ternilai harganya.
3. Untuk teman - teman seperjuangan dari Prodi Psikologi Islam, dari Prodi Hukum Ekonomi Syariah, dari Pondok Pesantren Al-Amien yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih banyak atas segala bentuk dukungan yang telah kalian berikan.
4. Para dosen yang telah mengajarkan berbagai mata kuliah selama masa studi di Prodi Psikologi Islam. Terima kasih atas ilmu, perspektif, dan keteladanan yang telah membentuk kepribadian, cara berpikir, serta karakter saya hingga menjadi seperti sekarang.
5. Dan yang terakhir, namun tidak kalah penting. Saya persembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya yang telah

bertahan, bekerja keras, belajar dari rasa sakit, dan tidak menyerah di tengah tekanan.

## ABSTRAK

FAISAL, ARY, Pembimbing Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si. Dr. Zuhri Humaidi, M. Si. *Dinamika Body Image* pada Anggota Perkasa Gym. Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Syekh Wasil Kediri, 2025.

**Kata kunci:** body image, pria dewasa, gym, persepsi tubuh, fenomenologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika *body image* pada anggota Perkasa Gym. *Body image* merupakan persepsi, afeksi, kognisi, dan perilaku individu terhadap tubuhnya sendiri. *Body Image* pada pria merupakan aspek psikologis yang kerap luput dari perhatian, padahal pengalaman terhadap tubuh turut membentuk identitas, harga diri, dan relasi sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif. Informan dalam penelitian ini adalah empat laki-laki anggota Perkasa Gym yang telah menjalani latihan angkat beban lebih dari satu tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, serta dianalisis dengan pendekatan interpretatif fenomenologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum bergabung dengan gym, partisipan memiliki *body image* yang cenderung negatif. Mereka menggambarkan tubuhnya sebagai kurus, kecil, atau tidak berotot, dan merasa minder dalam kehidupan sosial. Setelah aktif berlatih di Perkasa Gym, *body image* mereka mengalami pergeseran menjadi lebih positif, ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, regulasi emosi yang lebih baik, pandangan yang lebih realistis terhadap tubuh, serta perubahan gaya hidup seperti menjaga pola makan dan konsistensi latihan. Perubahan ini dipengaruhi oleh motivasi pribadi, dukungan sosial dari lingkungan gym, serta pengaruh media sosial terhadap standar tubuh ideal.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Dinamika Body Image pada Pria Anggota Perkasa Gym**” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam pada Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri.

Lebih dari sekadar karya ilmiah, penulisan skripsi ini adalah bagian dari perjalanan pribadi penulis dalam memahami tubuh, makna diri, dan relasi manusia dengan ruang-ruang yang membentuknya. Ia bukan hanya tentang partisipan dan teori, tetapi juga tentang penulis yang belajar menjadi manusia yang utuh di tengah data, deadline, dan diam.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berharga selama proses penyusunan hingga tahap penyelesaian. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Dr. Wahidul Anam, M.Ag**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
2. **Dr. Halil Thahir, M.HI**, selaku Ketua Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
3. **Dr. Rini Risnawita S, M.Si**, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam sekaligus dosen pembimbing I dan **Dr. Zuhri Humaidi, M. Psi**, selaku

dosen pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

4. **Dr. Robingatun, M.Pd.I**, selaku Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah sekaligus penguji utama yang telah memberi masukan dan evaluasi yang membangun.
5. Para partisipan dari **Perkasa Gym Kediri** yang dengan sukarela membagikan pengalaman pribadi yang sangat berharga bagi penelitian ini.
6. **Keluarga tercinta**, yang selalu memberikan dukungan moral, spiritual, dan materi tanpa henti selama proses ini berlangsung.
7. **Teman-teman seperjuangan di Program Studi Psikologi Islam**, yang telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, candaan, dan semangat selama menjalani proses akademik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami konstruksi body image pada pria.

Kediri, 12 Juni 2025

Ary Faisal

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Konteks Penelitian.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Fokus Penelitian .....</b>	<b>13</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>14</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>14</b>
<b>E. Definisi Konsep .....</b>	<b>15</b>
<b>F. Telaah Pustaka .....</b>	<b>16</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>21</b>
<b>A. <i>BODY IMAGE</i>.....</b>	<b>21</b>
a. <i>Definsi Body Image</i> .....	21
b. <i>Dimensi Body Image</i> .....	23
c. <i>Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body Image</i> .....	26
<b>B. DINAMIKA.....</b>	<b>27</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>31</b>
<b>A. Metodologi Penelitian.....</b>	<b>31</b>
a. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	31
b. Lokasi Penelitian.....	32
c. Sumber Data.....	32
d. Informan Penelitian.....	33
e. Teknik Pengumpulan Data.....	33
f. Teknik Analisis Data.....	34
g. Uji Keabsahan Data .....	36

h. Tahap-tahap Penelitian.....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>39</b>
<b>A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....</b>	<b>39</b>
<b>B. Paparan Data .....</b>	<b>42</b>
a. Informan MN .....	43
b. Informan PH.....	55
c. Informan PG.....	67
d. Informan MF.....	78
<b>C. Temuan Penelitian .....</b>	<b>90</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>94</b>
<b>A. Dinamika <i>Body Image</i> Sebelum Menjadi Anggota Perkasa Gym .....</b>	<b>94</b>
a. Persepsi .....	94
b. Afeksi.....	95
c. Kognitif .....	96
d. Behavioral.....	97
<b>B. Dinamika <i>Body Image</i> Setelah Menjadi Anggota Perkasa Gym .....</b>	<b>99</b>
a. Persepsi .....	99
b. Afeksi.....	101
e. Kognitif .....	102
f. Behavioral.....	103
<b>C. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> pada Anggota Perkasa Gym.....</b>	<b>105</b>
a. Motivasi Pribadi dan Kesadaran Diri.....	105
b. Lingkungan Sosial dan Dukungan Komunitas .....	106
c. Eksposur Media dan Representasi Tubuh Ideal.....	107
<b>BAB VI.....</b>	<b>109</b>

<b>A. KESIMPULAN .....</b>	<b>109</b>
<b>B. SARAN.....</b>	<b>110</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>118</b>