

Outline Journal of Education

Journal homepage: <http://outlinepublisher.com/index.php/OJE/index>

Research Article

Body Image Description in Generation Z Fitness Enthusiasts (Gambaran Citra Tubuh pada Generasi Z yang Menjadi Fitness Enthusiast)

Muhammad Naufal Hamdani^{1*}, Maharsi Anindyajati²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

*Correspondence: novalhamdani2243@student.esaunggul.ac.id

Keyword:

Body Image,
Fitness Enthusiast,
Generation Z

Abstract

Generation Z demonstrates a high level of interest in healthy lifestyles and fitness, including efforts to shape their appearance and achieve an ideal body standard. The desire to have a body that conforms to these standards may contribute to the development of a positive body image. However, it may also lead to dissatisfaction and concerns about appearance when individuals perceive their bodies as not meeting their expectations. This study aimed to describe the body image of Generation Z who are Fitness Enthusiasts. The study employed a quantitative descriptive approach, involving a population of Generation Z Fitness Enthusiasts and a sample of 117 respondents selected using convenience sampling. The body image instrument was developed based on the five aspects of Cash's (2002) theory and demonstrated Corrected Item-Total Correlation values ranging from 0.304 to 0.629, with a reliability coefficient of $\alpha = 0.825$. The results showed that 62 respondents (53.0%) had a relatively positive body image, while 55 respondents (47.0%) had a relatively negative body image. These findings indicate that respondents with a relatively positive body image were slightly more numerous than those with a relatively negative body image. The findings further suggest that active involvement in fitness does not necessarily result in a positive body image, and that body image among fitness-active young adults remains a multidimensional and heterogeneous experience.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan signifikan dalam minat olahraga dan kebugaran di kalangan Generasi Z. Aktivitas kebugaran tidak lagi sekadar kebutuhan kesehatan, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup dan bahkan identitas sosial. Generasi ini memandang kebugaran sebagai simbol kedewasaan pribadi, kepedulian terhadap kesejahteraan diri, serta cara mengekspresikan jati diri di tengah tekanan budaya visual modern.

Fenomena ini tercermin dalam berbagai survei, baik internasional maupun nasional. Temuan Company, (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z menempatkan kebugaran sebagai prioritas penting dalam gaya hidup mereka, yang mencakup aspek kesehatan sekaligus penampilan fisik. Temuan ini didukung oleh survei ABC Fitness Solutions yang menunjukkan bahwa 66% Gen Z aktif secara fisik dan 73% di antaranya merupakan anggota pusat kebugaran (Rehfeldt, 2024). Sementara itu, survei Les Mills menemukan bahwa sekitar 30% Gen Z rutin berolahraga di fasilitas kebugaran, dan lebih dari 50% lainnya berniat meningkatkan frekuensi olahraga mereka dalam waktu dekat (Phillips, 2024). Di Indonesia, survei IDN Research Institute menemukan bahwa mayoritas Gen Z mengaku gemar berolahraga dan hanya sekitar 18% yang menyatakan tidak pernah beraktivitas fisik (Damanik, 2023). Hal ini menegaskan bahwa minat Gen Z terhadap aktivitas kebugaran tidak hanya tinggi, tetapi juga terus berkembang.

Tren kebugaran yang semakin kuat di kalangan Gen Z menunjukkan bahwa olahraga bukan lagi aktivitas tambahan, melainkan aktivitas yang dilakukan secara konsisten dan intens. Muncul kemudian istilah *Fitness Enthusiasts*, yaitu individu yang mengikuti gaya hidup sehat, menjalani aktivitas olahraga, dan rutin mengunjungi pusat kebugaran sebagai bagian dari komitmen jangka panjang terhadap kesehatan tubuh (Strubel et al., 2022). Maraknya Gen Z yang menjadi *Fitness Enthusiasts* dapat disebabkan oleh meningkatnya kesadaran akan kesehatan, dorongan untuk mencapai penampilan fisik yang ideal, serta pengaruh kuat media sosial (Company, 2024; Thomas, 2024). Platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube secara intensif menampilkan konten kebugaran, transformasi tubuh, dan figur berpenampilan ideal yang membentuk standar estetika bagi Gen Z. Paparan berulang terhadap citra tubuh ideal tersebut membuat individu semakin memperhatikan dan mengevaluasi penampilan fisiknya (Fardouly & Vartanian, 2016; Garcia et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh (*body image*) berperan dalam meningkatkan motivasi individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Davelaar, (2021) menunjukkan bahwa citra tubuh berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik, dan persepsi diri yang positif dapat meningkatkan kemauan seseorang untuk berolahraga. Fadil et al., (2022) menemukan bahwa motivasi berolahraga dapat dipengaruhi oleh dorongan untuk memperbaiki tubuh maupun oleh penerimaan terhadap kondisi tubuh. Adguna & Budisetyani, (2019) juga menemukan bahwa semakin positif dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh seseorang, semakin tinggi motivasinya untuk berolahraga.

Menurut Cash & Pruzinsky, (2002), citra tubuh adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat berupa penilaian positif maupun negatif, mencakup aspek *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Areas Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight*. Sementara itu, Thompson et al., (1999) mendefinisikan citra tubuh sebagai representasi internal mengenai penampilan luar diri seseorang. Striegel-Moore dan Franko dalam Cash & Pruzinsky, (2002) mengungkapkan bahwa citra tubuh terdiri dari komponen perseptual, sikap, dan afektif; gangguan pada komponen-komponen tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap citra tubuh yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis individu.

Di Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan dampak dari citra tubuh yang negatif. Damayanti & Sufyan, (2022) menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan signifikan dengan status gizi pada remaja putri, sedangkan Handayani et al., (2025) menunjukkan bahwa citra tubuh negatif berdampak pada rendahnya penerimaan diri, penurunan kesehatan mental, serta meningkatnya potensi gangguan psikologis. Dengan demikian, citra tubuh merupakan konstruk psikologis dengan implikasi luas, baik pada aspek fisik maupun psikologis individu.

Citra tubuh sendiri terbentuk dari beberapa aspek yang saling terkait, yaitu aspek perseptual (bagaimana seseorang melihat dan memperkirakan ukuran serta bentuk tubuhnya), aspek sikap (penilaian dan harapan seseorang terhadap penampilannya), dan aspek afektif (perasaan yang muncul saat memikirkan tubuhnya sendiri, entah itu rasa puas, cemas, atau percaya diri). Ketiga aspek ini bersama-sama membentuk gambaran citra tubuh seseorang secara keseluruhan. Pada *Fitness Enthusiasts*, gambaran citra tubuh ini cenderung bervariasi. Sebagian individu merasa puas dan nyaman dengan tubuhnya seiring konsistensi latihan yang dijalani, sehingga muncul rasa percaya diri karena merasa mampu membentuk tubuh sesuai yang diinginkan. Namun, sebagian lain tetap merasa khawatir atau kurang puas terhadap tubuhnya meskipun sudah rutin berolahraga, terutama bila merasa progresnya belum sesuai standar yang ditetapkan sendiri maupun yang

dilihat dari orang lain. Variasi semacam ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam dunia kebugaran tidak selalu berujung pada satu gambaran citra tubuh yang seragam.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, Generasi Z yang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal sedang berada pada fase transisi yang krusial. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, individu pada rentang usia ini berada pada tahap *identity versus role confusion* yang kemudian berlanjut ke tahap *intimacy versus isolation* Erikson dalam Feist et al., (2018). Pada tahap tersebut, individu berupaya membentuk identitas diri yang koheren, termasuk nilai, tujuan hidup, dan konsep diri, sekaligus menunjukkan evaluasi diri yang lebih intens, meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian sosial, serta kebutuhan yang kuat akan penerimaan dari lingkungan sosial. Kondisi psikososial ini menjadikan citra tubuh sebagai isu yang relevan untuk dicermati pada kelompok *Fitness Enthusiast*, karena keterlibatan mereka dalam dunia kebugaran berlangsung bersamaan dengan proses pencarian identitas yang intens tersebut.

Citra tubuh seseorang juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, yaitu faktor biologis (bentuk dan ukuran tubuh, berat badan, serta perubahan fisik akibat pertumbuhan atau penuaan), faktor psikologis (evaluasi diri, harga diri, serta kondisi emosi individu dalam menilai penampilan tubuhnya), faktor sosial (pengaruh keluarga, teman sebaya, media, dan perbandingan sosial), faktor budaya (nilai dan standar tubuh ideal yang berlaku dalam masyarakat), serta faktor kognitif (cara individu memproses dan menafsirkan informasi mengenai tubuhnya) (Cash & Pruzinsky, 2002; Thompson et al., 1999). Kelima faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk variasi gambaran citra tubuh pada setiap individu, termasuk pada kelompok *Fitness Enthusiast* yang menjadi fokus penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, masih terdapat celah dalam penelitian mengenai citra tubuh pada Gen Z yang merupakan *Fitness Enthusiasts*. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya menguji hubungan citra tubuh dengan variabel lain, seperti motivasi berolahraga atau dukungan sosial, tetapi masih jarang yang benar-benar mendeskripsikan gambaran citra tubuh itu sendiri pada kelompok yang aktif berolahraga. Penelitian tentang citra tubuh di Indonesia pun lebih banyak menyoroti remaja putri secara umum atau pengguna media sosial pada umumnya, bukan secara khusus pada Gen Z yang tergolong *Fitness Enthusiasts*. Temuan yang ada pun tampak kontradiktif: ada yang menunjukkan citra tubuh positif mendorong motivasi berolahraga (Davelaar, 2021), tetapi ada pula yang menemukan citra tubuh rendah justru mendorong seseorang untuk berolahraga (Fadil et al., 2022), sehingga belum jelas bagaimana variasi citra tubuh ini muncul pada kelompok yang justru rutin berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik citra tubuh pada Gen Z yang merupakan *Fitness Enthusiast*.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan citra tubuh pada Generasi Z yang merupakan *Fitness Enthusiast*, tanpa menguji hubungan atau pengaruh dengan variabel lain (Azwar, 2017). Populasi penelitian adalah Generasi Z yang tergolong *Fitness Enthusiast*, dengan sampel sebanyak 117 responden yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*, mengacu pada pedoman Roscoe dalam Sugiyono, (2019) bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian kuantitatif berada pada kisaran lebih dari 30 hingga kurang dari 500 responden. Kriteria inklusi responden meliputi: berusia 18–28 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, memiliki keterlibatan aktif dalam aktivitas kebugaran dan menjadikan *fitness* sebagai bagian dari kehidupannya, melakukan aktivitas kebugaran minimal tiga kali dalam seminggu sesuai pedoman American College of Sports Medicine (ACSM), serta bersedia mengisi instrumen penelitian secara lengkap.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring melalui Google Form yang disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, Telegram, Facebook, dan X. Variabel tunggal dalam penelitian ini adalah citra tubuh, yang didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari pengukuran lima aspek berdasarkan teori Cash & Pruzinsky, (2002), yaitu *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Areas Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight*. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin positif citra tubuh individu, dan sebaliknya. Instrumen disusun

menggunakan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju) dengan item favorable dan unfavorable, yang pada item unfavorable diterapkan reverse scoring sebelum penghitungan skor total.

Uji validitas item dilakukan menggunakan analisis Corrected Item-Total Correlation, dengan kriteria butir dinyatakan valid apabila memiliki nilai $\geq 0,30$ (Azwar, 2017). Dari 20 item awal, diperoleh 15 item valid dengan nilai Corrected Item-Total Correlation berkisar antara 0,304–0,629, sedangkan 5 item (nomor 2, 7, 12, 14, dan 15) dinyatakan gugur dan dikeluarkan dari instrumen. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai $\alpha \geq 0,70$ (Sugiyono, 2019). Setelah item yang gugur dibuang, skala citra tubuh yang terdiri atas 15 item memperoleh koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,825$, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis frekuensi dan persentase untuk mendeskripsikan karakteristik demografis responden, statistik deskriptif (mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum) untuk menggambarkan sebaran skor citra tubuh, serta kategorisasi untuk mengelompokkan responden ke dalam kategori citra tubuh positif dan negatif. Kategorisasi dilakukan berdasarkan perbandingan skor total responden dengan nilai mean empirik: responden dengan skor sama dengan atau lebih besar dari mean ($X \geq \mu$) dikategorikan memiliki citra tubuh positif, sedangkan responden dengan skor di bawah mean ($X < \mu$) dikategorikan memiliki citra tubuh negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil bukanlah data mentah, melainkan data yang telah diolah dan dianalisis dengan metode tertentu. Penelitian ini melibatkan 117 responden Generasi Z yang tergolong Fitness Enthusiast, dengan karakteristik demografis sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Demografis Responden (N = 117)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18–20 tahun	34	29,1%
	21–24 tahun	48	41,0%
	25–28 tahun	35	29,9%
Jenis Kelamin	Laki-laki	55	47,0%
	Perempuan	62	53,0%
Domisili	Jabodetabek	50	42,7%
	Pulau Jawa Non-Jabodetabek	37	31,6%
	Luar Pulau Jawa	30	25,6%
Tingkat Pendidikan	Diploma/Perguruan Tinggi	86	73,5%
	Sekolah Menengah Kejuruan	31	26,5%
Intensitas Olahraga	Cukup Sering (3–4x/minggu)	53	45,3%
	Sering (5–6x/minggu)	33	28,2%
	Sangat Sering (setiap hari)	31	26,5%

Sumber: Data diolah (2026)

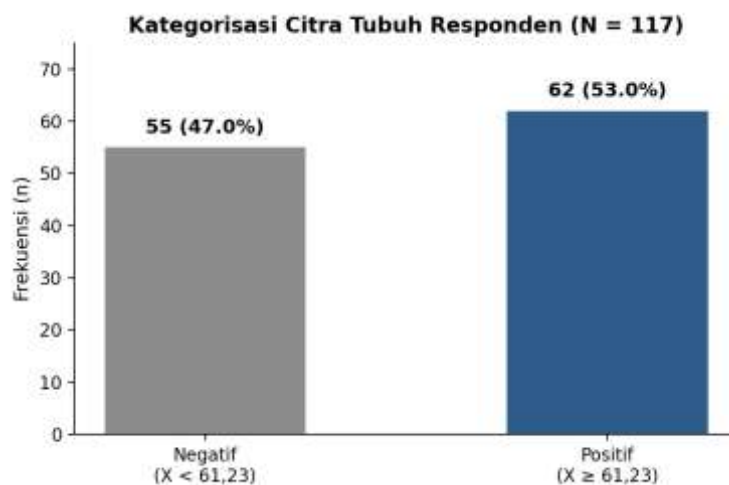
Hasil analisis terhadap skor total citra tubuh dari 117 responden menunjukkan nilai minimum sebesar 39 dan nilai maksimum sebesar 75, dengan mean empirik sebesar 61,23 dan standar deviasi sebesar 8,05. Berdasarkan skala Likert 1–5 dengan 15 item valid, skor teoretis instrumen berkisar antara 15 hingga 75 dengan titik tengah teoretis sebesar 45. Mean empirik sebesar 61,23 berada di atas titik tengah teoretis tersebut, sehingga secara umum citra tubuh responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori tinggi. Standar deviasi

sebesar 8,05 menunjukkan variasi skor yang cukup lebar di antara responden, sehingga tetap terdapat individu dengan tingkat citra tubuh yang rendah maupun sangat tinggi. Berdasarkan nilai mean empirik sebesar 61,23 yang digunakan sebagai standar dalam menentukan kategori citra tubuh, responden dengan skor lebih besar atau sama dengan 61,23 ($X \geq 61,23$) tergolong memiliki citra tubuh positif, sedangkan responden dengan skor kurang dari 61,23 ($X < 61,23$) tergolong memiliki citra tubuh negatif. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Kategorisasi Citra Tubuh Responden (N = 117)

Standar Kategorisasi	Kategori	n	%
Mean = 61,23	Negatif ($X < 61,23$)	55	47,0%
	Positif ($X \geq 61,23$)	62	53,0%

Sumber: Data diolah (2026)



Gambar 1
Distribusi Kategorisasi Citra Tubuh Responden

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 2 dan Gambar 1, diperoleh sebanyak 62 responden (53,0%) yang memiliki citra tubuh positif, sedangkan 55 responden (47,0%) memiliki citra tubuh negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi responden dengan citra tubuh positif sedikit lebih banyak dibandingkan responden dengan citra tubuh negatif, meskipun selisihnya tidak terlalu besar.

Pembahasan

Hasil pengujian instrumen menunjukkan bahwa skala citra tubuh yang digunakan valid dan reliabel setelah proses seleksi item, sehingga data yang diperoleh layak untuk dianalisis lebih lanjut. Berdasarkan hasil kategorisasi menggunakan standar nilai mean empirik sebesar 61,23, sebanyak 62 responden (53,0%) memiliki citra tubuh positif, sedangkan 55 responden (47,0%) memiliki citra tubuh negatif. Meskipun perbedaannya tidak besar, temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar Fitness Enthusiast dalam penelitian memiliki penilaian dan penerimaan terhadap tubuh yang cenderung positif.

Citra tubuh positif dalam penelitian ini dapat dipahami berdasarkan indikator yang diukur dalam instrumen citra tubuh yang disusun berdasarkan teori Cash & Pruzinsky, (2002). Pada aspek Appearance Evaluation, citra tubuh positif tercermin dari kemampuan individu menilai dan menghargai penampilan dirinya secara keseluruhan sebagai sehat dan menarik. Pada aspek Appearance Orientation, citra tubuh positif berkaitan dengan perhatian individu terhadap penampilan serta usaha yang dilakukan untuk meningkatkan

penampilannya melalui olahraga fitness. Pada aspek Body Areas Satisfaction, citra tubuh positif tercermin melalui kepuasan individu terhadap bagian atas dan bawah tubuhnya. Pada aspek Overweight Preoccupation, penilaian citra tubuh berkaitan dengan kepedulian dan tindakan individu dalam menjaga berat badan, salah satunya melalui pengaturan pola makan dan pelaksanaan latihan kebugaran secara konsisten, sedangkan aspek Self-Classified Weight berkaitan dengan bagaimana individu mengategorikan berat dan tinggi badannya.

Proporsi citra tubuh positif yang lebih besar dapat menunjukkan bahwa sebagian responden mampu memberikan penilaian yang lebih baik terhadap penampilan dan kondisi tubuhnya serta memiliki penerimaan yang lebih positif terhadap tubuh yang dimiliki. Keterlibatan dalam aktivitas kebugaran secara rutin dapat menjadi salah satu konteks yang mendukung terbentuknya penilaian tersebut, karena aktivitas kebugaran memberikan kesempatan bagi individu untuk merasakan perubahan kemampuan fisik, meningkatkan rasa kontrol terhadap tubuh, dan mencapai tujuan kebugaran yang dimiliki. Davelaar, (2021) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat berkaitan dengan evaluasi tubuh yang lebih positif. Pada konteks Fitness Enthusiast, keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas kebugaran juga dapat membuat individu lebih terbiasa dengan tubuhnya dan memiliki perhatian yang lebih terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

Hasil penelitian ini juga perlu dilihat dari sisi lainnya. Meskipun citra tubuh positif ditemukan pada proporsi yang lebih besar, masih terdapat 55 responden (47,0%) yang berada pada kategori citra tubuh negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam aktivitas kebugaran tidak secara otomatis membuat seluruh individu memiliki citra tubuh positif. Lingkungan fitness juga dapat membuat individu lebih memperhatikan penampilan, bentuk tubuh, dan berat badan; perhatian tersebut dapat berkembang menjadi evaluasi yang kurang positif ketika individu membandingkan kondisi tubuhnya dengan standar tubuh tertentu atau dengan individu lain. (Kim, 2022; Pagano et al. 2021) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam konteks kebugaran dapat berkaitan dengan perbandingan sosial dan perhatian terhadap penampilan tubuh, yang berpotensi memunculkan kekhawatiran terhadap citra tubuh meskipun individu tersebut aktif berolahraga.

Citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk merasa puas terhadap penampilannya, tetapi juga mencakup orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, perhatian terhadap berat badan, serta cara individu mengategorikan berat dan tinggi badannya. Artinya, seorang Fitness Enthusiast dapat memiliki penilaian yang positif terhadap penampilannya secara umum, tetapi pada saat yang sama tetap memberikan perhatian terhadap berat badan atau bagian tubuh tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman yang bersifat multidimensional dan tidak hanya ditentukan oleh seberapa aktif seseorang melakukan aktivitas kebugaran. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan citra tubuh bersifat kompleks: di satu sisi aktivitas fisik dapat memperkuat rasa kompetensi dan penerimaan tubuh (Davelaar, 2021), namun di sisi lain lingkungan kebugaran yang sarat dengan perbandingan penampilan juga berpotensi memunculkan ketidakpuasan tubuh (Fadil et al., 2022; Kim, 2022). Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, teknik convenience sampling yang digunakan berpotensi menghasilkan sampel yang belum sepenuhnya merepresentasikan populasi Generasi Z Fitness Enthusiast secara nasional, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, desain penelitian yang bersifat cross-sectional hanya menggambarkan kondisi citra tubuh responden pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat menjelaskan dinamika perubahan citra tubuh seiring berjalannya waktu maupun lamanya keterlibatan individu dalam aktivitas kebugaran. Ketiga, pengumpulan data yang dilakukan melalui kuesioner daring dengan metode self-report memungkinkan munculnya bias sosial dalam menjawab, misalnya kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap lebih diterima secara sosial. Keempat, penelitian ini hanya berfokus pada pendeskripsian satu variabel tunggal, yaitu citra tubuh, sehingga belum dapat menjelaskan faktor-faktor spesifik yang mendasari perbedaan citra tubuh positif dan negatif pada kelompok Fitness Enthusiast. Keterbatasan-keterbatasan ini membuka ruang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain yang lebih komprehensif, termasuk pendekatan longitudinal maupun kualitatif, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika citra tubuh pada Generasi Z yang aktif dalam dunia kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh pada Generasi Z yang merupakan Fitness Enthusiasts tergambar secara bervariasi, dengan proporsi responden yang memiliki citra tubuh positif (53,0%) sedikit lebih banyak dibandingkan yang memiliki citra tubuh negatif (47,0%). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam gaya hidup kebugaran tidak serta-merta menghasilkan citra tubuh yang positif, melainkan bergantung pada bagaimana masing-masing individu memaknai proses dan pencapaian

dalam aktivitas kebugarannya. Dengan demikian, penelitian ini menjawab rumusan masalah bahwa citra tubuh pada Gen Z Fitness Enthusiasts tergambar secara heterogen dan tidak dapat digeneralisasikan secara tunggal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengaitkan citra tubuh dengan variabel lain yang relevan, seperti perbandingan sosial, harga diri, maupun intensitas penggunaan media sosial, melalui desain korelasional atau regresional. Desain longitudinal juga disarankan untuk melihat perubahan citra tubuh Gen Z Fitness Enthusiasts dari waktu ke waktu, mengingat penelitian ini bersifat cross-sectional, sedangkan pendekatan kualitatif turut disarankan untuk menggali lebih mendalam makna subjektif di balik pengalaman citra tubuh pada kelompok ini. Secara praktis, bagi Generasi Z yang aktif menjalani gaya hidup kebugaran, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk lebih menyadari dan mengevaluasi persepsi terhadap tubuh sendiri, membangun penerimaan terhadap kondisi tubuh, menetapkan tujuan kebugaran yang realistis, serta mengurangi kebiasaan membandingkan penampilan diri dengan standar tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial maupun lingkungan kebugaran. Bagi praktisi psikologi dan kesehatan mental, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program psikoedukasi mengenai citra tubuh pada Generasi Z Fitness Enthusiasts, dengan mempertimbangkan aspek-aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, perhatian terhadap berat badan, serta penilaian terhadap berat dan tinggi badan, guna membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dengan tubuh dan aktivitas kebugaran yang dijalannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adguna, N. W., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2019). Dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga street workout dalam komunitas Semeton Workout Bali (SWB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 201–205.
- American College of Sports Medicine. (n.d.). Physical activity guidelines. ACSM. <https://acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines/>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah penduduk menurut wilayah, klasifikasi, generasi, dan jenis kelamin, Indonesia tahun 2020. Sensus Penduduk 2020. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>
- Cash, T. F. (1989). Body-image affect: Gestalt versus summing the parts. *Perceptual and Motor Skills*, 69(1), 17–18.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Damanik, M. J. (2023, November 25). Mayoritas Gen Z rajin olahraga, bener gak sih? IDN Times. <https://www.idntimes.com/sport/arena/mayoritas-gen-z-rajin-olahraga-bener-gak-sih-00-l8sw-n-6wc8xp>
- Damayanti, E. R., & Sufyan, D. L. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45.
- Davelaar, C. M. F. (2021). Body image and its role in physical activity: A systematic review. *Cureus*, 13(2), e13379. <https://doi.org/10.7759/cureus.13379>
- Fadil, A., Hamid, H., & Firdaus, F. (2022). Hubungan antara citra tubuh dengan intensitas berolahraga pada perempuan di fitness center. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2).
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fisher, E., Dunn, M., & Thompson, J. K. (2002). Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(5), 566–579.
- Garcia, A. M. J., Arias, N., Hontanaya, E. P., Sanz, A., & Velasco, O. G. (2025). Impact of body-positive social media content on body image perception. *Journal of Eating Disorders*, 13(153), 1–26. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01286-y>
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. (1999). Individual differences in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>

- Golaszewski, N. M., LaCroix, A. Z., Hooker, S. P., & Bartholomew, J. B. (2022). Group exercise membership is associated with forms of social support, exercise identity, and amount of physical activity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 630–643. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891121>
- Handayani, E. W., Fitria, D., & Setyaningsih, T. (2025). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan tingkat kepercayaan diri (self-confidence) pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13409–13418.
- Kim, H. M. (2022). Social comparison of fitness social media postings by fitness app users. *Computers in Human Behavior*, 131, 107204. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107204>
- McKinsey & Company. (2024). Mind the gap: Gen Zers are obsessed with wellness. <https://www.mckinsey.com/~media/mckinsey/email/genz/2024/01/2024-01-23d.html>
- Pagano, K. M., Burns, R. D., & Galli, N. A. (2021). The influence of social comparison on body image in men: A scoping review. *New Male Studies: An International Journal*, 10(2), 20–44.
- Phillips, J. (2024). Landmark report lifts the lid on Gen Z fitness. Les Mills. <https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/fitness-trends/landmark-report-lifts-the-lid-on-gen-z-fitness/>
- Pila, E., Stamiris, A., Castonguay, A., & Sabiston, C. M. (2014). Body-related envy: A social comparison perspective in sport and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(1), 93–106. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0100>
- Putri, M. H., & Istiqomah, N. (2024). Pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani gap year. *Personifikasi*, 15(1), 48–63. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.22065>
- Rehfeldt, C. (2024, July 3). Gen Z loves the gym, finds report spotlighting young fitness consumers. *Athletech News*. <https://athletechnews.com/gen-z-loves-the-gym-abc-fitness-report/>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Characteristics of Generation Z and their readiness to face the 2030 demographic bonus. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Strubel, J., Leger, R., & Guan, X. (2022). Appearance and performance enhancing drug usage and body image across three age cohorts of fitness enthusiast men. *Journal of Men's Health*, 18(2), 51. <https://doi.org/10.31083/j.jomh1802051>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran social comparison terhadap tingkat quarter life crisis pada mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46044–46050.
- Thomas, G. (2024, August 9). Why are Gen Z so into fitness and strength training? LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/why-gen-z-so-fitness-strength-training-george-thomas-7zpke/>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Dunn, S. T. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*.