# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## 4.1 Mengenai Informan

Sebelum membahas tentang hasil penelitian, peneliti ingin memperkenalkan tiga orang yang dijadikan informan untuk membantu dalam penelitian yang peneliti lakukan yaitu mengenai Citra Diri Pria Bertubuh Atletis di Sabuga Gym, Bandung. Kedua informan tersebut yaitu bapak Agus Yusuf 48 tahun dan Iwan Hermawan 25 tahun dan Wahyu Satrio Wicaksono Ranudiharjo 25 tahun.

### 4.1.1 Agus Yusuf

Bapak Agus 48 tahun bekerja sebagai *personal trainer* atau yang dikenal sebagai istruktur olahraga *fitness*. Beliau sudah bekerja selama 19 tahun sebagai istruktur dari awal di dirikan tempat *fitness* sabuga gym. Dalam kesehariannya sebagai instruktur *fitness* yaitu melatih orang-orang terutama para pria yang ingin melakukan *fitness*, bertujuan untuk membentuk tubuh atletis. Selain melatih terkadang beliau juga tidak sungkan untuk berbagi ilmu pengetahuan mengenai olahraga fitness dan juga cara-cara tepat untuk mendapatkan tubuh altelis.

Sudah ratusan orang beliau latih dalam program latihan yang diberikan dan kebanyakan berhasil terutama kepada pria-pria yang ingin mendapatkan tubuh atletis. Saat melatih murid-muridnya, pak Agus menerapkan kedisiplinan, kerja keras, dan tegas. Terkadang pak Agus sedikit keras kepada muridn  ya yang tidak menaati aturan

latihan yang sudah diberikan, hal itu ditunjukan oleh pak Agus agar para muridnya tidak meremehkan dan menganggap gampang pola-pola latihan *fitness* pada saat latihan dan juga bertujuan untuk membentuk mental dan karakter disiplin kepada muridnya, agar pada saat di lingkungan masyarakat tidak menjadi pribadi yang sombong.

Sebelum menjadi instruktur *fitness* dan menekuni dunia *fitness*, awal mulanya pak Agus hanya sekedar coba-coba ingin mendapatkan tubuh yang bagus dan atletis seperti aktor film Arnold Schwarzenegger, seorang aktor film dan atlet binaraga ternama dari Amerika, yang mana pada saat itu sangat superior dengan tubuh besar dan atletisnya, tak lepas pula ada juga anggapan miring kepada pak Agus saat memulai *fitness* untuk mendapatkan tubuh atletis.

Hal itu dijadikan sebuah motivasi oleh pak Agus untuk lebih bersemangat lagi saat proses latihannya. Setelah dilakukan latihan secara terus menerus dan banyak mendapatkan manfaat dari *fitness*, akhirnya menjadi *hobby* kesehariannya pak Agus dalam beraktifitas olahraga. Dengan tubuh altetisnya yang sekarang ini secara langsung menambah kepercayaan diri pak Agus dalam menjalankan setiap aktifitasnya.

### 4.1.2 Iwan Hermawan

Iwan Hermawan umur 25 tahun yang berkerja sebagai receptionist/administrasi di Puri Larasati Hotel. Sebelum Iwan mendapatkan tubuh

atletisnya yang sekarang ini, dahulu dia merupakan pria yang bertubuh kurus dengan berat badan hanya 42 kg, lalu begitu banyak teman-temannya dan lingkungan sekitar yang merendahkan Iwan dengan tubuh kurusnya, juga Iwan mengidap penyakit asma yang dideritanya.

Akhirnya dari kejadian tersebut menjadi sebuah motivasi bagi Iwan untuk mendapatkan tubuh atletis yang di imipikannya dan juga terinspirasi dari sesosok artis yang Iwan idolakan yaitu Adrian Maulana artis yang berasal dari Indonesia yang mempunyai tubuh atletis dan mempunyai dedikasi tinggi dibidang olahraga khususnya *fitness*. Iwan mengidolakan Adrian bukan hanya sekedar idola tetapi Iwan juga belajar dari sisi disiplin yang dilakukan oleh Adrian Maulana, karena dibalik kesibukan sebagai artis dan pengusaha Adrian masih bisa membagi waktu antara pekerjaan dengan melakukan *fitness*, sehingga masih dapat memiliki tubuh atletis.

Adrian juga secara aktif mengajak orang untuk hidup sehat melalui media massa seperti majalah, twitter dan televisi.  Selama kurun waktu 3 tahun Iwan berlatih keras mengikuti program latihan *fitness,* dengan usahanya akhirnya mendapatkan tubuh atletis yang diinginkannya. Pada tahun pertama Iwan mengikuti program *fitness* berat badannya naik 8 kg, tetapi kondisi tubuhnya masih belum berisi dengan otot.

Kemudian pada tahun kedua dan ketiga, Iwan mulai fokus dengan meningkatkan massa atau ukuran otot dan berat badannya. Akhirnya pada saat ini

Iwan sudah memiliki berat badan 58 kg dengan massa otot yang lebih baik dan penyakit asma yang di deritanyapun sudah tidak kambuh lagi. Sekarang ini aktifitas Iwan adalah sebagai karyawan hotel sekaligus olahraga *fitness* untuk menunjang pekerjaanya yang menuntutnya mempunyai stamina yang bugar dan kuat serta memiliki tubuh yang proposional. Selain itu dengan tubuh atletis, meningkatkan kepercayaan diri Iwan sekaligus menjadi daya tarik Iwan untuk menarik lawan jenis atau wanita.

### 4.1.3 Wahyu Satrio Wicaksono

Wahyu Satrio Wicaksono Ranudiharjo 25 tahun, pekerjaan sebagai seorang wirausaha di Green Leaf (Agribisnis Tanaman Hortikultura). Dahulu sebelum mempunyai tubuh atletis Wahyu kurang percaya diri pada tubuh yang dimilikinya yang disebabkan tidak ideal berat badannya hanya 55 kg, dari teman-temannya yang menilai dia pria kurus. Ketertarikan Wahyu ingin membentuk tubuh atletis dikarenakan dia mempunyai figur yang dijadikan panutan atau contoh, yaitu tokoh pahlawan dari Amerika yaitu Superman. Tokoh tersebut menjadikan ispirasi dan motivasi Wahyu untuk membnetuk tubuhnya menjadi atletis. Akhinya pada tahun 2006 saat dibangku perkuliahan dia memutuskan untuk menjalani program fitness disabuga.

Wahyu bersama temannya yang bernama Romy merupakan rekan saat fitness, bertujuan untuk saling memotivasi dan saling membantu saat fitness terutama saat mengangkat beban berat yang tidak bisa dilakukan sendiri. Setelah 6 tahun berlatih

hasil yang didapatkan adalah kepercayaan diri yang semakin meningkat, karena memiliki tubuh atletis dan dengan tubuh atletis tubuhnya merasa lebih bugar sehingga menunjang performa dan produktifitas dalam pekerjaannya.

## 4.2 Citra Diri Informan Pria Bertubuh Atletis Sabuga Gym

Peneliti mengawalinya dengan melihat dan mengamati untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang kehidupan sosial yang sukar diperoleh dengan metode lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui pengamatan dan hasil wawancara oleh peneliti, adalah baik pak Agus, Iwan dan Wahyu bagi mereka citra diri merupakan salah satu hal yang dibutuhkan bagi kehidupannya, walaupun keduanya mempunyai cara tersendiri dalam mengaplikasikan citra diri mereka.

### 4.2.1 Citra Diri Informan 1 (Agus Yusuf)

Peneliti melakukan penelitiannya dimulai dari pak Agus, mengenai citra diri pak Agus berpendapat bahwa merupakan kesimpulan dari pandangan kita dalam berbagai peran atau merupakan pandangan kita tentang watak kepribadian yang kita rasa ada pada kita dan salah satu unsur penting untuk menunjukkan siapa diri kita sebenarnya. Terutama citra diri positif merupakan salah satu hal penting karena citra diri seseorang bisa membuat dirinya berharga dimata orang lain contohnya citra diri tentang kejujuran, ketegasan, wibawa dan lain-lain. Menurutnya citra diri seseorang terbentuk dari perjalanan dan pengalaman masa lalu, keberhasilan dan kegagalan dan

citra diri itu sendiri dapat dipengaruhi oleh performa diri kita sendiri. Manfaat dari cita diri bagi saya mungkin orang lain akan menilai dan memperlakukan diri kita sesuai dengan kita menilai diri kita sendiri dan orang lain akan menghargai diri kita sejauh kita bisa menghargai diri kita sendiri.

Selama peneliti mengamati pak Agus sebagai instruktur fitness ketika sedang memberikan pola-pola latihan kepada anggota baru, sebelum menggunakan alat-alat fitness, anggota diperkenalkan dengan pola-pola latihan dan gerakan-gerakan dasar yang diperuntukkan bagi pemula. Hal ini perlu dipahami oleh para pemula, agar sebelum melakukan olahraga fitness yang bertujuan untuk mencegah kesalahan dalam latihan. Setelah itu pak Agus berlanjut kepada pengarahan contoh-contoh gerakan.

Dalam memberikan contoh pak Agus berhati-hati agar anggota baru ini dapat meniru gerakannya secara baik dan benar. Terkadang pak Agus juga ikut membantu saat mengangkat beban yang bertujuan mencegah jika orang tersebut tidak kuat saat mengangkat beban, karena kebanyakan pemula masih butuh penyesuaian dalam mengangkat beban. Maka dari itu bagi pemula diberi beban yang ringan oleh pak Agus.

Untuk pemula rata-rata diberikan waktu latihan hanya empat puluh lima menit, hal ini dimaksudkan agar tidak terlalu lelah atau *overtraining* saat latihan karena kebanyakan orang yang baru pertama kali latihan fitness ketika terlalu *overtraining* akan berdampak kekurangan cairan dan bahkan dapat menyebabkan seseorang pingsan akibat kelelahan. Tak lupa pak Agus memberikan sesi peregangan di akhir latihan yang bertujuan melemaskan otot yang dilatih. Pak Agus juga

memberikan saran setelah latihan sebaiknya makan-makanan yang bergizi yang mengandung serat, protein baik dari sayuran, buah-buahan dan lain-lain, bertujuan untuk mengisi nutrisi yang diperlukan tubuh setelah latihan, tak lupa dibutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk mengembalikan kondisi tubuh.

Selain peneliti melihat secara observasi baik dari data dilapangan dengan melihat fakta-fakta yang ada dalam bentuk kegiatan pak Agus sebagai personal trainer dalam memberikan pola latihan, peneliti juga melakukan wawancara untuk membantu peneliti dalam melakukan penelitian. Menurut keterangan dari pak Agus yang dihasilkan dari wawancara, ketika kita mempunyai tubuh atletis dan mengetahui ilmu pengetahuan mengenai *fitness* serta mengenai pola latihan, pola makanan dan asupan nutrisi, secara langsung kita mecitrakan diri kita sebagai orang yang tahu akan latihan fitnesss sekaligus tahu cara membentuk tubuh atletis, tentunya kita bisa menerangkan ilmu pengetahuan yang kita miliki. Banyak cara agar kita bisa mendapatkan informasi mengenai membentuk tubuh atletis.

Menurut pak Agus:

> “Bisa melalui tanya jawab, bertukar pikiran, memberi referensi baik buku maupun internet yang membahas mengenai cara-cara membentuk tubuh atletis". (Agus: 25 Mei,2012)

Dari situ kita mendapatkan penilaian oleh orang lain, diri kita dinilai dari segi mengenai pengetahuan yang kita miliki, mengenai cara latihan dalam membentuk tubuh atletis, sehingga orang bisa menilai kita apakah kita mampu menjadi orang

yang bisa memberikan informasi dan contoh yang baik saat latihan dalam membentuk tubuh atletis. Jika pola-pola latihan yang kita berikan kepada orang lain ternyata berhasil dalam aplikasinya tentunya orang tersebut akan terus-menerus menggunakan program-program dan saran kita karena mereka menganggap citra tubuh atletis yang ada pada diri kita tidak hanya untuk diri-sendiri, tetapi bisa didedukasikan kepada orang lain. Orang lain menilai diri kita bahwa kita tidak hanya mempunyai tubuh atletis tetapi juga mempunyai pengetahuan yang tinggi dan ilmu pengetahuannya bisa didedukasikan kepada orang lain sehingga orang lain bisa merasakan dan memiliki tubuh atletis.

Mengenai tubuh atletis menurut pak Agus:

> "Bagi saya tubuh atletis tidak hanya sekedar tubuh yang proposional dan berotot yang hanya tampak dibagian luarnya, tetapi juga dibagian dalamnya juga harus di dukung dengan kesehatan baik fisik dan psikis. Karena yang kita tahu bahwa saat ini banyak cara instan ketika orang menginginkan tubuh atletis. Ada yang secara alami ada juga yang secara kimia atau yang kita kenal dengan istilah *doping*. Tubuh atletis yang dilakukan secara alami tentunya didapatkan dari asupan gizi yang baik dan pola makanan yang teratur juga pola latihan yang benar. Butuh waktu yang tidak singkat bisa satu bahkan dua tahun untuk mendapatkan tubuh yang atletis dan itupun perubahannya tidak besar seperti atlet binaraga, karena jika tubuh yang diinginkan seperti altet binaraga butuh waktu lama lagi dan butuh asupan gizi yang besar lagi". (Agus: 25 Mei,2012)

Pak Agus menyarankan kepada semua anggota baru dan lama, jika kita ingin mendapatkan tubuh atletis utamakan dari asupan makanan yang mengandung gizi yang baik jika menggunakan suplemen atau multivitamin pilihlah yang mengandung

bahan-bahan alami tidak mengandung zat kimia berbahaya yang dapat merusak organ-organ di dalam tubuh.

Menurut pak Agus:

> "Jika tubuh atletis yang dilakukan secara kimia memungkinkan hasil yang singkat dan bagus, akan tetapi efek dari bahan kimia tersebut dapat menimbulkan efek samping seperti contoh obat kimia yaitu steroid yang dapat mempersingkat waktu pembentukkan tubuh atletis tetapi efek sampingnya adalah jika dikomsumsi dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan organ-organ tubuh yang ada dalam tubuh kita misalkan dapat menimbulkan kerusakan dibagian organ liver dan juga dapat menyebabkan kematian". (Agus: 25 Mei,2012)

Selanjutnya pak Agus menjelaskan, kerja keras dan pantang menyerah menjadi modal penting untuk bisa mendapatkan tubuh atletis, tanpa kedua kunci itu kemungkinan peluangnya kecil untuk mendapatkan tubuh atletis yang kita inginkan.

### 4.2.2 Citra Diri Informan 2 (Iwan Hermawan)

Peneliti menambah sumber dari informan kedua yang bernama Iwan Hermawan. Iwan memiliki tubuh atletis menjadi citra dirinya dimata orang lain, mungkin berbagai macam anggapan diluar sana mengenai citra dari tubuh atletis.

Menurut Iwan mengenai citra diri

> "Merupakan bentuk karakter /kepribadian seseorang yang ditampilkan melalui tindakan/prilakunya dalam hubungan sosial". (Iwan: 10 Juni,2012).

Dari pengamatan peneliti Iwan mencitrakan dirinya dengan cara menjalin keakraban sesame anggota, canda dan tawa menjadi salah satu caranya untuk mengakrabkan diri. Seperti ketika ada anggota yang sedang bermain handphone saat latihan, dengan nada canda diselingi sindiran Iwan mengajak anggota tersebut untuk berlatih kembali dan focus pada latihannya. Baginya citra diri penting karena sebagai pembawaan pribadi dalam penilaian khalayak terhadap diri kita.

Dalam membangun citra diri Iwan mengatakan:

> "Cukup sulit memabngun citra diri karena ditengah-tengah keanekaragaman karakter di dalam lingkup sosial begitu banyak sugesti yang diberikan dari setiap orang, tapi pada dasarnya kita sudah memiliki citra diri/karakter pribadi semenjak kita lahir". (Iwan: 10 Juni,2012)

Dari canda dan tawa tersebut secara langsung memberikan citra diri terhadap Iwana yaitu sosok yang periang dan tidak sombong kepada orang lain.

Menurut Iwan banyak manfaat dari citra diri yaitu:

> "Manfaat dari citra diri bagi Iwan yaitu hasil yang diberikan masyarakat dari penilaian mereka apakah diri kita pribadi yang menyenangkan atau bahkan buruk dimata sosial". (Iwan: 10 Juni,2012)

Hal ini terlihat dari pengamatan peneliti yang melihat bahwa dalam kesehariannya ditempat fitness saat latihan bersama, Iwan merupakan sosok figur yang patut di contoh, dengan sikap rendah hati yang Iwan tunjukan kepada anggota lain tak sungkan Iwan berbagi pengalaman mengenai latihan-latihan yang pernah lakukan diawal pertama kalinya saat latihan dan informasi-informasi mengenai cara-cara membentuk tubuh atletis dia sampaikan jika ada yang bertanya kepadanya. Tak jarang pula jika ada yang meminta bantuan kepada Iwan saat mengangkat beban Iwan selalu membantu tanpa rasa sungkan. Suasana keakraban salah satu cara Iwan mencitrakan dirinya kepada orang lain agar mereka tidak menganggap jika Iwan orang yang sulit berinteraksi dengan orang lain dan Iwanpun bertujuan agar orang lain tidak canggung terhadapnya.

Hampir setiap hari Iwan berlatih disabuga gym, dengan jeda latihan satu atau dua hari untuk istrahat. Saat latihan, Iwan hanya satu jam berlatih menurutnya yang dicari kualitas atau efektivitas dari latihannya bukan lama atau sebentar dari latihan tersebut.

Menurut Iwan:

> “Karena tubuh mempunyai keterbatasan ketika tubuh sudah merasa kelelahan jangan dipaksakan untuk berlatih, bukannya mendapatkan kesehatan tapi malah mendapatkan penyakit”. (Iwan: 10 Juni,2012)

Mengenai tubuh atletis, menurut Iwan:

> "Bagi saya tubuh atletis tidak sekedar gaya hidup tetapi banyak manfaat dari tubuh atletis yang saya miliki. Dari segi pekerjaan, dengan tubuh atletis saya merasa aktifitas pada saat bekerja lebih prima dan bugar dibandingkan sebelum tubuh atletis dan dari segi kesehatan, saya jarang sekali sakit mungkin hanya sakit yang ringan-ringan seperti flu dan penyakit asma yang saya derita dahulu sekarang telah hilang". (Iwan: 10 Juni,2012)

Dari pengamatan peneliti, Iwan tidak hanya mementingkan faktor bentuk tubuh yang menunjang penampilanya, tetapi faktor kesehatan menjadi hal yang utama dari latihan-latihan fitness yang Iwan jalankan. Keterangannya dapat mendukung peneliti menilai bahwa tubuh atletis tidak hanya sekedar tubuh proposional tetapi juga ditunjang dengan tubuh yang sehat baik jasmani dan rohani.

### 4.2.3 Citra Diri Informan 3 (Wahyu Satrio)

Peneliti mengambil satu informan lagi yaitu Wahyu Satrio Wicaksono Ranudiharjo. Dari pengamatan peneliti Wahyu mencitrakan dirinya melalui sisi penampilannya dan sikap ramah. Terlihat dari penampilan yang rapih Wahyu menunjukan bahwa dari kerapihan dapat menimbulkan citra diri positif dimata orang lain. Peneliti melihat Wahyu berpenampilan rapih setelah selesai latihan, biasanya setelah latihan Wahyu bergegas untuk mandi ditempat mandi yang merupakan salah satu fasilitas tempat fitness sabuga, kemudian setelah mandi berpakaian rapih dengan dilanjutkan ke tempat Wahyu bekerja untuk bertemu rekan bisnisnya.

Menurutnya mengenai citra diri adalah:

> "Pembentukan diri dari setiap orang yang mana setiap orang memilki karakter diri yang nantinya berhubungan ke penampilan seseorang. Citra diri penting baginya karena kita harus dapat menempatkan diri dengan karakter diri yang didapat, contohnya ketika kita menghadapi seseorang yang baru kita kenal, kita harus memakai citra diri tersebut. Baginya dalam membangun citra diri cukup sulit karena harus didasarkan pada pribadi seseorang. Dari citra diri kita mendapatkan manfaat bisa lebih menjaga kepribadian kita, menempatkan diri pada lingkungan. (Wahyu: 29 Juni,2012)

Dari pengamatan peneliti bahwa Wahyu dalam kesehariannya ditempat fitness saat latihan bersama merupakan pribadi yang baik terkadang wahyu tidak sungkan bertanya kepada pak Agus atau Iwan mengenai pola latihan, walaupun Wahyu sudah memiliki kriteria tubuh atletis. Bagi Wahyu hal itu sebagai saling bertukar informasi dan mau terus belajar walaupun sudah memilki tubuh atletis.

Menurut Wahyu:

> "Jangan cepat merasa puas jika ingin mendapatkan tubuh yang lebih bagus lagi, dan selalu mencari tahu tentang cara-cara membentuk tubuh atletis jangan pernah membatasi diri terhadap pengetahuan baru mengenai tubuh atletis baik dari orang lain maupun dari buku dan media". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Mau terus belajar dan sikap rendah hati menjadikan Wahyu sosok yang tidak membatasi diri dalam pengetahuan, walaupun Wahyu sudah memiliki pengetahuan tentang dunia fitness maupun cara-cara membentuk tubuh atletis. Dengan belajar Wahyu terus menambah ilmu pengetahuannya dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang penah dilakukan saat latihan. Selain menambah pengetahuan dengan belajar kita bisa mengetahui sekaligus mencegah kesalahan-kesalahan yang diperbuat. Jika melakukan kesalahanpun jangan pernah putus asa, bangkit dan belajarlah dari kesalahan tersebut.

Kesan yang diberikan Wahyu hampir sama dengan Pak Agus dan Iwan yaitu dengan menjalin keakraban sesama anggota fitness di Sabuga gym, dengan keakraban membantu Wahyu memberi kesan positif terhadapnya. Dalam seminggu hampir setiap hari Wahyu berlatih fitness kecuali hari jumat dan minggu karena dihari jumat dan minggu dijadikan oleh Wahyu sebagai waktu istirahat dari rutinitas fitness dan untuk mengembalikan stamina yang terkuras saat latihan.

Mengenai tubuh atletis, menurut Wahyu:

> "Dalam fisik enak dilihat dari ujung kepala sampai dengan laki semuanya proposional, tubuh atletis dilihat dari dalam lebih sehat dan bugar. Jika kita mendapatkan tubuh atletis kita merasa percaya diri. Selain dari penampilan yang oke kita juga mendapatkan kepercayaan diri yang lebih. Lebih mudah untuk melakukan segala sesuatu pembawaan diri yang nyaman dapat menimbulkan energi positif". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Dengan tubuh atletis membantu Wahyu dalam pekerjaannya, yang tidak mempunyai jam kerja terstruktur seperti di kantor, pekerjaan Wahyu adalah sebagai distributor atau pemasok barang, sehingga menuntut Wahyu harus siap kapanpun waktu ketika rekan kerjanya membutuhkan pasokan barang. Menurutnya dengan tubuh atletis dapat membantu pekerjaannya yang harus mempunyai fisik yang kuat tanpa mengenal waktu, tentunya membutuh kan fisik yang kuat dan bugar. Ketika bertemu dengan patner kerjapun secara fisik lebih percaya diri.

> "Saya lebih percaya diri dalam pembawaan diri dimanapun saya berada, menghadapi orang lain merasa lebih nyaman khususnya di bisnis yang saya jalani dan lebih berfikir positif dan tidak mudah stress". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Percaya diri menjadi modal Wahyu untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, baik ditempat fitness, ditempat kerja, dan dimanapun Wahyu berada.

### 4.2.4 Pembahasan Mengenai Citra Diri

Bagi mereka, citra diri yang di buat oleh pak Agus, Iwan dan Wahyu menjadi sebuah cerminan dirinya dan sebuah penilaian bagi mereka dari khalayak atau orang lain untuk diri mereka sendiri. Dari situ mereka mendapatkan penilaian apakah di mata orang lain di nilai baik atau tidak baik dari citra diri yang mereka tampilkan

pada orang lain. Dengan citra diri, mereka bisa menunjukan eksistensinya mengenai kemampuan yang dimiliki baik pengetahuan dan aplikasinya di mata orang lain.

Dalam mendefinisikan citra diri ketiga informan cenderung sama, dimana mereka menyimpulkan bahwa citra diri sebagai pembentukan karakter atau kepribadian seseorang yang ditampilkan dalam tindakan dan hubungan sosial.

Dalam keseharian, ketiganya tetap menjaga citra diri mereka agar tetap dipandang baik atau positif, karena bagi mereka mengutamakan citra diri yang positif dimata orang lain agar orang lain tidak memandang negatif mengenai diri mereka. Ketika citra diri yang ditampilkannya dipandang negatif kemungkinan besar akan sulit hilang citra diri negatif dimata orang lain dan butuh waktu yang cukup lama untuk menghapus bahkan menghilangkannya dari citra diri negatif. Karena citra diri yang negatif dipandang mempunyai pengaruh besar untuk orang lain mengingatnya dibandingkan citra diri yang positif.

Dari defini diatas dapat diketahui bahwa teori graeff (1996) tentang citra diri terbukti pada tiga orang informan, dimana citra diri adalah tentang kemampuan, keterbatasan, penampilan dan karakteristik diri termasuk kepribadin dirinya. Hal tersebut dapat dilihat sebagai totalitas pikiran seorang individu dan perasaan yang mengacu pada diri sendiri yang berfungsi sebagai obyek.

## 4.3 Totalitas Pikiran Informan Pria Bertubuh Atletis Sabuga Gym

Peneliti mengawalinya dengan melihat dan mengamati untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang kehidupan sosial yang sukar diperoleh dengan metode lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui pengamatan dan hasil wawancara oleh peneliti:

### 4.3.1 Totalitas Pikiran Informan 1 (Agus Yusuf)

Membahas tentang totalitas pikiran, peneliti melihat pak Agus memaknai tubuh atletis berdasarkan kecenderungan menginginkan tubuh lebih ideal dibandingkan sebelumnya. Tak lepas sosok figur atau idola menjadi daya tarik mereka dalam menginginkan tubuh atletis yang ada pada idolanya.

Menurut pak Agus saat menceritakan kisahnya yang berawal:

> "Awal mulanya hanya sekedar coba-coba ingin mendapatkan tubuh yang bagus atletis seperti aktor film Arnold Schwarzenegger, sebab pada saat itu sangat superior dengan tubuh besar dan berotot. Dari ketertaikan saya pada Arnold sampai sekarang saya masih menekuni dibidang fitness dan juga sudah menjadi hobby bagi saya". (Agus: 25 Mei,2012)

Pak Agus menambahkan:

> "Sudah menjadi sifat dasar laki-laki berprilaku maskulin yaitu ingin tampil kuat dengan badan yang berotot, bagi sebagian orang tubuh atletis adalah berperan penting dalam berpenampilan". (Agus: 25 Mei,2012)

Dalam poses mendapatkan tubuh atletis tidaklah mudah pak Agus membutuhkan waktu cukup lama kurang lebih selama 3 tahun berlatih untuk mendapatkan tubuh atletis yang diinginkan oleh pak Agus. Pak Agus mngatakan semua orang bias mendapatkan tubuh atletis dengan catatan harus mempunyai disiplin dan kemauan.

Menurut pak Agus:

> "Bisa, anda harus membina diri anda sendiri dalam situasi kedisiplinan dengan didasarkan kemauan yang mantap". (Agus: 25 Mei,2012)

Selain itu menurut pak Agus:

> "Mencari tahu mengenai pengetahuan tentang olahraga, salah satunya olahraga angkat beban atau fitness, juga pendukung lainnya selain angkat beban".
>
> a. Konsumsi lebih banyak protein
> b. Konsumsi multivitamin
> c. Konsumsi anti oksidan
> d. Makan lebih sering
> e. Cukup istirahat
> f. Konsistensi (Agus: 25 Mei,2012)

Jika semua itu sudah dilakukan tinggal melatih kesabaran dari sebuah proses yang kita bangun, butuh waktu untuk membentuk tubuh atletis.

Pak Agus juga menanggapi fenomena masyarakat saat ini terhadap tubuh atletis yang mulai ramai peminatnya setelah banyak lomba-lomba dan iklan-iklan yang mengajak para pria untuk hidup sehat dengan bertubuh atletis.

Menurut pak Agus:

> "animo masyarakat saat ini sangat antusias ingin mendapatkan tubuh atletis, karena tidak ada manusia dilahirkan dengan bentuk tubuh yang atletis dan proposional melainkan dihasilkan dari suatu usaha dalam membentuk tubuh atletis". (Agus: 25 Mei,2012)

### 4.3.2 Totalitas Pikiran Informan 2 (Iwan Hermawan)

Membahas tentang totalitas pikiran, peneliti melihat Iwan memaknai tubuh atletis berdasarkan kecenderungan kesehatan bagi tubuhnya. Baginya tubuh atletis merupakan nilai plus dari kegiatan olahraga yang dijalankan, tepi hal yang diutamakan dari Iwan yaitu dari kesehatan secara fisik dan psikis. Iwan juga seperti pak Agus Awal ketertarikan dari tubuh atletis disebabkan seorang figur atau idola menjadi daya tarik dalam menginginkan tubuh atletis yang ada pada idolanya.

Menurut Iwan:

> "Saya mulai tertarik menekuni olahraga khususnya fitness ketika melihat idola saya Adrian Maulana dalam mentransformasi tubuhnya dari yang biasa-biasa saja menjadi memiliki tubuh yang berisi dan berotot. Menurut saya perkembangan dunia olahraga khususnya fitness sudah begitu tinggi peminatnya dimata masyarakat. Hal itu ditunjukkan dari banyaknya promosi dari produsen kesehatan dalam

> berlomba-lomba mengadakan kontes yang mempertunjukkan tubuh atletis". (Iwan: 10 Juni,2012)

Iwan menambahkan:

> "Karena dalam tubuh /fisik yang kuat Insyallah kita memiliki kondisi psikis/otak yang sehat" (Iwan: 10 Juni,2012)

Menurutnya semua orang bisa mendapatkan tubuh atletis dan semua orang menginginkan tubuh yang mereka idamkan. Ketika menginginkan tubuh atletis kita sudah mempunyai kriteria tersendiri seperti apa tubuh atletis yang diinginkan.

Menurut Iwan:

> "Semua orang bisa memiliki tubuh idaman yang mereka impikan dengan berangkat dari niat yang tinggi dan melakukannya dalam tindakan nyata memiliki ketekunan dan dedikasi dalam olahraga yang mereka jalani dan tentunya pribadi yang pantang menyerah apabila mereka belum mendapatkan hasil yang sesuai mereka inginkan". (Iwan: 10 Juni,2012)

Pendapat Iwan olahraga yang kita lakukan tetunya sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas tubuh, disaat lelah jangan memaksakan diri. Tidak hanya melakukan olahraga tetapi juga mengatur pola hidup kita dari berbagai hal.

Menurut Iwan:

> "Berolahraga dalam kapasitas yang sesuai dengan kondisi mereka, memperbaiki pola hidup mereka yang meliputi pola

> makan, pola beristirahat yang benar dan pola membagi waktu yang baik dalam aktivitas sehari-hari". (Iwan: 10 Juni,2012)

Baginya jika ingin hidup sehat, jangan pernah melakukannya hanya setengah-setengah. Totalitas hidup sehat dibutuhkan dalam aplikasinya jangan hanya mengandalkan kegiatan olahraganya saja tapi secara keseluruhannya.

Iwan juga menanggapi fenomena masyarakat saat ini terhadap tubuh atletis yang mulai ramai peminatnya setelah banyak lomba-lomba dan iklan-iklan yang mengajak para pria untuk hidup sehat dengan bertubuh atletis.

Menurut Iwan:

> "Saat ini sudah banyak masyarakat yang mulai sadar terhadap kesehatan apalagi minat yang tinggi dalam mendapatkan tubuh yang lebih baik". (Iwan: 10 Juni,2012)

### 4.3.3 Totalitas Pikiran Informan 3 (Wahyu Satrio)

Membahas tentang totalitas pikiran, peneliti melihat Iwan memaknai tubuh atletis berdasarkan kecenderungan kesehatan bagi tubuhnya. Baginya tubuh atletis merupakan dilihat dari segi penampilan yang dapat menopang kepercayaan bagi dirinya saat bertemu dengan orang lain baik dalam pekerjaannya maupun dalam perghaulan. Wahyu juga seperti pak Agus dan Iwan, awal ketertarikan dari tubuh atletis disebabkan seorang figur atau idola menjadi daya tarik dalam menginginkan tubuh atletis yang ada pada idolanya.

Menurut Wahyu

> "Awal mula ketertarikan dikarenakan ada figur atau idola, menurut saya publikasi membnetuk tubuh atletis saat ini sudah cukup unutuk menumbuhkan ketertarikan. Di lain sisi dalam fitness kita bisa mengembangkan relasi, bisa bertukar pikiran bahkan bisa melebarkan sayap bisnis atau pekerjaan yang kita jalani. Disamping itu kita bisa membentuk suatu komunitas yang tujuannya untuk mendapatkan tubuh yang sehat intinya fitness itu sebagai wadah multifungsi yang didalamnya ada semua aspek keterkaitan". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Wahyu menambahkan:

> "Istilah tubuh atletis itu selain dari penampilan yang oke kita juga mendapatkan kepercayaan diri yang lebih, lebih mudah untuk melakukan segala sesuatu pembawaan diri yang nyaman dapat menimbulkan energi positif". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Hal itu terlihat dari cara berpakaiannya yang rapih dan kasual dimata peneliti. Wahyu juga membagi cara-cara bagaimana tahapan-tahapan untuk pemula yang ingin melakukan kegiatan fitness untuk mendapatkan tubuh atletis.

Menurut Wahyu:

> "Untuk tahapan pemula Beban jangan terlalu berat disesuaikan dengan kemampuan. Pola latihannya jangan terlalu banyak 4 variasi, 4 set, 10 reps/set, konsumsi suplement untuk membantu pembentukan badan, makan makanan yang berprotein tinggi karena protein diperlukan untuk pembentukkan otot contohnya susu, putih telur dan lain-lain. (Wahyu: 29 Juni,2012)

Wahyu juga menambahkan keterangannya yaitu:

> "Setiap orang mendapatkan tubuh atletis itu sangat mungkin asalkan dia harus disiplin, kerja keras, pantang menyerah dan selalu ingin tahu banyak bahasan dan tips-tips di media tentang bagaimana mendapatkan tubuh atletis.
>
> Syaratnya: Pola makan, batas makan malam jam 7 malam, Pagi harus sarapan dan supplement, Pada saat latihan harus benar didamping oleh orang yang sudah berpengalaman, Pola istirahat yang teratur supaya tubuh mendapatkan istirahat yang mana otot itu akan berkembang". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Wahyu juga menanggapi fenomena masyarakat saat ini terhadap tubuh atletis yang mulai ramai peminatnya setelah banyak lomba-lomba dan iklan-iklan yang mengajak para pria untuk hidup sehat dengan bertubuh atletis.

Menurut Wahyu:

> "Menurut saya pandangan masyarakat saat ini sangat antusias dimana saat ini banyak kontes-kontes tubuh atletis yang bertujuan untuk merangsang minat masyarakat untuk mendapatkan tubuh atletis dan sehat". (Wahyu: 29 Juni,2012)

### 4.3.4 Pembahasan Mengenai Totalitas Pikiran Informan Pria Bertubuh Atletis Sabuga Gym

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, totalitas pikiran mengenai tubuh atletis dari informan, mereka cenderung menginginkan tubuh mereka lebih ideal dibandingkan dengan sebelumnya, karena pekerjaan yang menuntut mereka menjaga stamina agar tetap prima sehingga aktivitasnya tidak terganggu. Selain itu idola

kepada seseorang atau figur yang disukai menjadi faktor mengapa mereka ingin mendapatkan tubuh atletis. Seperti yang dikemukakan oleh ketiga informan penelitian ini mereka mengidolakan pria-pria bertubuh atletis seperti Arnold Schwarzenegger, Adrian Maulana dan Superman yang memotivasi mereka untuk memiliki tubuh atletis. Seperti yang kita ketahui, tokoh idola memiliki daya tarik atau pengaruh dalam mempengaruhi orang. Semakin terkenal tokoh idolanya atau semakin kita suka terhadap idola tersebut maka pengaruhnya akan semakin besar.

Totalitas pikiran dari masing-masing informan dapat dilihat dan digali dari daftar pertanyaan dalam interview dimana terdapat pertanyaan yang mengarah dan bertujuan untuk mencari pemahaman tentang arti tubuh atletis. Ketiga informan dapat menjelaskan secara lengkap untuk masing-masing pertanyaan. Pemahaman tentang tubuh atletis, edukasi tentang tubuh atletis dan juga memaknai fenomena tubuh atletis. Ketiga informan menceritakan awal bentuk tubuh mereka, yang cenderung tidak atletis, dari bentuk yang tidak atletis, informan menceritakan dampak dari tubuh yang tidak atletis tersebut selanjutnya dari hal tersebut masing-masing informan memiliki motivasi tersendiri untuk berusaha mendapatkan bentuk tubuh atletis. Dan dalam jangka waktu yang cukup lama, ketiga informan berusaha untuk mencapai hal tersebut sampai pada akhirnya mereka memperoleh bentuk tubuh atletis.

## 4.4 Perasaan Informan Pria Bertubuh Atletis Sabuga Gym

### 4.4.1 Perasaan Informan 1 (Agus Yusuf)

Pada bagian ini peneliti mecari tahu bagaimana perasaan pria bertubuh atletis saat prosen dari sebelum mendapatkan tubuh atletis dan melihat respon informan ketika tubuh atletis yang diinginkan sudah tecapai. Peneliti melakukan peneltian ini di awali oleh pak Agus.

Menurutnya pak Agus:

> "Sebelum saya mendapatkan tubuh atletis orang-orang sekitar menganggap sama seperti orang lain tidak ada keistimewaan dalam diri tubuh saya berototpun tidak berat badan hanya 53 kg termasuk kurus. Ketika saya memulai program fitness dan mengidolakan Arnold Schwarzenegger menjadi motivasi saya dalam mendapatkan tubuh yang atletis mulai timbul berbagai respon dari orang-orang sekitar. Ada yang mendukung ada juga yang tidak mendukung bahkan meremehkan saat saya memutuskan untuk berlatih ditempat fitness. Dari hal "Mana mungkin kamu bisa mendapatkan tubuh seperti Arnold Schwarzenegger" ada juga yang beranggapan "Kalau ingin tubuh seperti Arnold Schwarzenegger harus punya uang banyak untuk makanan, multivitamin dan lain-lain". Bagi saya orang-orang yang beranggapan positif maupun negatif saya jadikan sebuah motivasi untuk lebih giat dalam berlatih. Setelah 3 tahun saya berlatih keras dan mendapatkan hasilnya respon dari orang-orang yang dahulu meremehkan saya sekarang malah memberikan pujian dan tertarik untuk ikut serta melakukan latihan fitness". (Agus: 25 Mei,2012)

Dari cerita pengalamannya menujukan bahwa ketika kita menginginkan tubuh atletis jangan mudah patah semangat ketika dalam proses banyak hal-hal kita tidak inginkan salah satunya, diremehkan orang lain dan prosesnya yang cukup panjang. Semua itu harus kita hadapi dan jalani untuk bisa mencapai tujuan kita mendapatkan tubuh atletis. Pak Agus melukan olaraga fitness tidak hanya sepbagai kegiatan olahraga saja, tetapi dijadikan sebuah profesi yang cukup menjanjikan jika kita serius menjalankannya.

Menurut Pak Agus:

> "Saya menekuni olahraga fitness ditahun 1999 ketika Ade Rai menjadi juara dunia dalam kontes binaraga di Amerika dari situ saya lebih giat lagi dan pada tahun 2001 saya mengikuti lomba di bandung dan mendaptkan peringkat 6 besar". (Agus: 25 Mei,2012)

Secara langsung dengan tubuh atletisnya menambah rasa percaya diri bagi pak Agus dalam aktifitasnya sehari-hari. Bagi pak Agus tubuh atletisnya dapat dijadikan motivasi bagi mereka yang ingin mendapatkan tubuh atletis.

Keterangan pak Agus:

> "Ya, tentunya dengan tubuh atletis yang saya miliki saat memberikan pelatihan kepada orang lain saya lebih percaya diri karena saya bisa memperlihatkan bukti yang ada pada tubuh saya". (Agus: 25 Mei,2012)

Dengan tubuh atletisnya pak Agus bangga bisa menunjukan bagian-bagian tubuhnya diselang waktu latihan supaya mereka yang sedang latihan dan belum mendapatkan

tubuh atletisnya semakin semangat saat latihan dan lebih termotivasi lagi dalam latihan untuk mendapatkan tubuh yang atletis.

Menurut pak Agus:

> "Saya sukai bagian otot dada, tangan dan bahu". (Agus: 25 Mei,2012)

### 4.4.2 Perasaan Informan 2 (Iwan Hermawan)

Kisah yang di alami Iwan hampir sama dengan pak Agus yaitu berawal dari tubuh yang kurus dan anggapan remeh dari orang-orang yang memandang sebelah mata, ketika kita mempunyai impian tubuh atletis ada saja yang tidak suka dengan kegiatan yang dijalani. Tapi semua hal negative itu bisa dilewati dengan tekad dan kemauan.

Menurut Iwan:

> "Alhamdulilah setelah saya bertranformasi tubuh saya dari yang kurus kerempeng menjadi tubuh yang lebih berisi penilaian dari orang-orang yang dulu menghina saya dengan tubuh kurus yang saya miliki berbalik menjadi salut dengan perubahan yang saya lakukan. Dan mereka berniat mulai menjalani pola hidup seperti yang saya jalani saat ini yaitu dengan berolahraga secara teratur menjalani pola makan dan istirahat secara teratur dan disiplin". (Iwan: 10 Juni,2012)

Iwan menambahkan:

> "Pada bulan juli tahun 2009 saya untuk pertama kalinya mengenal dunia fitness tapi pada tahun pertama saya berlatih pola latihan yang saya lakukan masih berantakan serta pola

> makan dan istirahat yang belum disiplin. Barulah pada pertengahan tahun 2010 saya benar-benar total mendalami dunia fitness hingga sekarang". (Iwan: 10 Juni,2012)

Ketekunan dan pola hidup yang teratur Iwan menjaga tubuhnya menambah kepercayaan dirinya dikehidupan sosialnya saat dikantor maupun ditempat fitness.

Iwan mengatakan:

> "Dengan latihan teratur yang saya jalani saya mendapatkan kepercayaan diri dengan tubuh atletis yang saya miliki". (Iwan: 10 Juni,2012)

Iwan menyukai beberapa bagian tubuhnya yang atletis dan menjadi sebuah kebanggaan bagi dirinya atas kerja keras yang Iwan jalani selama tiga tahun menjalani olahraga fitness

Iwan mengatakan:

> "Saya cenderung lebih menyukai tubuh bagian perut dan tangan saya". (Iwan: 10 Juni,2012)

### 4.4.3 Perasaan Informan 3 (Wahyu Satrio)

Wahyu mempunyai latar belakang yang tidak berbeda jauh dengan pak Agus dan Iwan, sama-sama memiliki tanggapan dari orang lain yang tidak menyenangkan.

Berawal dari hal tersebut Wahyu mempunyai keinginan untuk merubah tubuhnya menjadi tubuh atletis, agar terlihat lebih ideal dan proposional.

Wahyu menuturkan:

> "Tanggapan orang lain terhadap saya sangat negatif ada yang bilang kok cowok ga macho dan sering dapat cemoohan, intinya respon mereka negatif. Dalam pertemananpun sulit bergabung. Setelah mendapatkan tubuh atletis mereka mulai memuji saya yang terlebih saya senang karena banyak teman saya yang ingin mengikuti dan termotivasi karena tubuh atletis yang saya sudah dapat". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Setelah memutuskan untuk melakukan olahraga fitness wahyu berlatih keras melatih tubuhnya agar tubuh atletis yang diinginkan tercapai. Wahyu berlatih fitness dimulai saat masih duduk di bangku kuliah.

Wahyu mengatakan:

> "Menekuni fitness semenjak kuliah semester 6, tahun 2006 karena saya menemukan kenyamanan diolaraga fitness dan juga badan sudah mulai ada progress, disamping itu lingkungan fitness yang membuat saya betah". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Saat ini wahyu sudah enam tahun berlatih fitness dan sudah mendapatkan tubuh atletis yang di impikannya. Suasana dilingkungannyapun Wahyu merasa nyaman sehingga Wahyu merasa betah dan tidak bosan menjalankan latihan di sabuga gym. Dengan tubuh atletisnya yang sekarang dimilikinya menambah kepercayaan diri Wahyu dalam setiap aktivitasnya, terutama dalam hal pekerjaannya selalu bertemu dengan orang baru, sehingga menuntutnya untuk terlihat percaya diri *good looking* saat meyakinkan rekan bisnisnya untuk bekerja sama dengannya.

Menurut Wahyu:

> "Saya sangat percaya diri dalam pembawaan diri dimanapun saya berada menghadapi orang lebih nyaman khususnya bisnis yang saya jalani lebih berfikir positif dan tidak mudah stres". (Wahyu: 29 Juni,2012)

Dari rasa percaya dirinya, Wahyu juga membanggakan anggota tubuhnya yang dihasilkan dari kerja kersanya berlatih fitness selama enam tahun.

Wahyu mengungkapkan:

> "Bagian dada, bicep, tricep, perut, kaki, bahu. Dada karena lebih terkesan kokoh dimata cewek. Perut karena menurut saya perut itu seksi jika mendapatkan otot sixpack. Bahu karena jika pakai kaos terasa gagah". (Wahyu: 29 Juni,2012)

### 4.4.4 Pembahasan Mengenai Perasaan

Mengenai perasaan yang mereka miliki tentang tubuh atletis juga cenderung sama. Mereka menjawab pertanyaan dari hasil interview dimana setiap pertanyaan yang diajukan mengarah kepada perasaan dari pria bertubuh atletis. Tanpa mereka sadari mereka memperoleh banyak manfaat disamping bentuk tubuh atletis, mereka juga memperoleh perasaan yang dahulu mereka tidak pernah rasakan. Diantaranya rasa percaya diri, kebugaran yang menunjang aktifitas serta kemampuan mereka

dalam bersosialisasi dengan lingkungan. Semua hal tersebut berawal dari rasa percaya diri.

Tubuh atletis juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang ketika sudah mendapatkan tubuh atletisnya terbukti dengan mereka mengikuti kontes-kontes yang mempertunjukkan tubuh atletisnya mereka, seperti *L-Men Body Contest Of The Years* yang diselenggarakan setiap tahunnya untuk mencari pria-pria tampan bertubuh atletis yang akan dijadikan *icon* produk L-Men. Dalam kontes tersebut mempunyai beberapa penilaian, salah satunya penilaian tubuh atletis para kontestan dengan mempertontonkan tubuh bagian atas seperti perut yang sixpack, dada yang bidang, otot tangan dan otot punggung.

Bedasarkan hasil penelitian di lapangan, perasaan mengenai tubuh atletis dari informan cenderung merasa nyaman dengan tubuhnya dalam berkativitas keseharian, terutama dalam hal *fashion*, dari ketiga informan terlihat tidak kesulitan dalam mencari pakaian yang pas atau cocok, ketika dipakaipun terlihat lebih proposional dan kekar. Sehingga menambah kepercayaan diri dari ketiga informan dalam kehidupan dilingkungannya. Sebagian besar wanita suka dengan pria bertubuh atletis karena keren dari segi penampilan dan terlihat gagah. Selain itu wanita juga merasa pria-pria bertubuh atletis dapat melindungi mereka dari bahaya, menjadi sebuah kebanggaan apabila diajak jalan ke tempat keramaian.

Peter L. Berger dan Thomas Luckman (1996) mendefinisikan istilah konstruksi sosial sebagai proses sosial melalui tindakan dan interaksi dimana individu menciptakan secara terus-menerus suatu realitas yang dimiliki dan dialami bersama secara subyektif.

Hasil penelitian dan pembahasan dari Fenomena pria bertubuh atletis mulai tumbuh dan berkembangnya tempat fitness di Indonesia dilatarbelakangi oleh kesadaran dan kepedulian masyarakat tentang kesehatan, disamping itu bentuk tubuh yang ideal telah menjadi gaya hidup dan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Bentuk tubuh yang atletis memberikan banyak dampak positif, diantaranya investasi kesehatan jangka panjang, kebugaran dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari, dan meningkatkan rasa percaya diri. Berawal dari kurangnya rasa percaya diri dengan bentuk tubuh yang tidak ideal selanjutnya terpengaruh atau terinspirasi oleh tokoh panutan melalui media dan iklan, ketiga informan mulai mengenal aktifitas fitness dengan tujuan memperoleh bentuk tubuh ideal. Pada awalnya, ketiga informan melakukan aktifitas fitness bertujuan untuk mencapai bentuk badan yang atletis namun pada akhirnya fitness menjadi sebuah gaya hidup yang tanpa mereka sadari telah memberikan banyak dampak, diantaranya citra diri positif.

Peneliti melihat bahwa pengaruh media informasi diantaranya televise, iklan, majalah dan kompetisi tubuh atletis yang dipopulerkan oleh media mempunyai pengaruh besar terhadap informan peneliti dalam mengkonstruksi pemikiran dan pandangan mereka terhadap citra diri pria bertubuh atletis. Pengaruh media juga yang berhasil menarik minat masyarakat untuk berolahraga untuk mendapatkan tubuh

atletis dan program fitness yang menjadi salah satu olahraga untuk mendapatkan tubuh atletis. Selain itu media juga menyadarkan masyarakat tentang arti pentingnya kesehatan dibalik tubuh atletis yang dihasilkan. Melalui media juga semakin menjamurnya tempat-tempat fitness yang menawarkan keunggulan fasilitas masing-masing tempat fitness sehingga menjadi daya tarik masyakat untuk berolahraga yang nyaman. Melalui media banyak produk-produk susu yang memproduksi susu untuk suplemen tubuh atletis mengadakan kontes-kontes menampilkan tubuh atletis terutama L-Men yang terkenal di Indonesia sebagai salah satu produk susu tubuh atletis yang gencar setiap tahunnya mengadakan body kontes *L-Men Of The Year* yang menjadikan pemenang kontes tersebut sebagai *icon* dari produk L-Men sehingga menjadi salah satu daya tarik juga untuk para lelaki membentuk tubuh atletis.

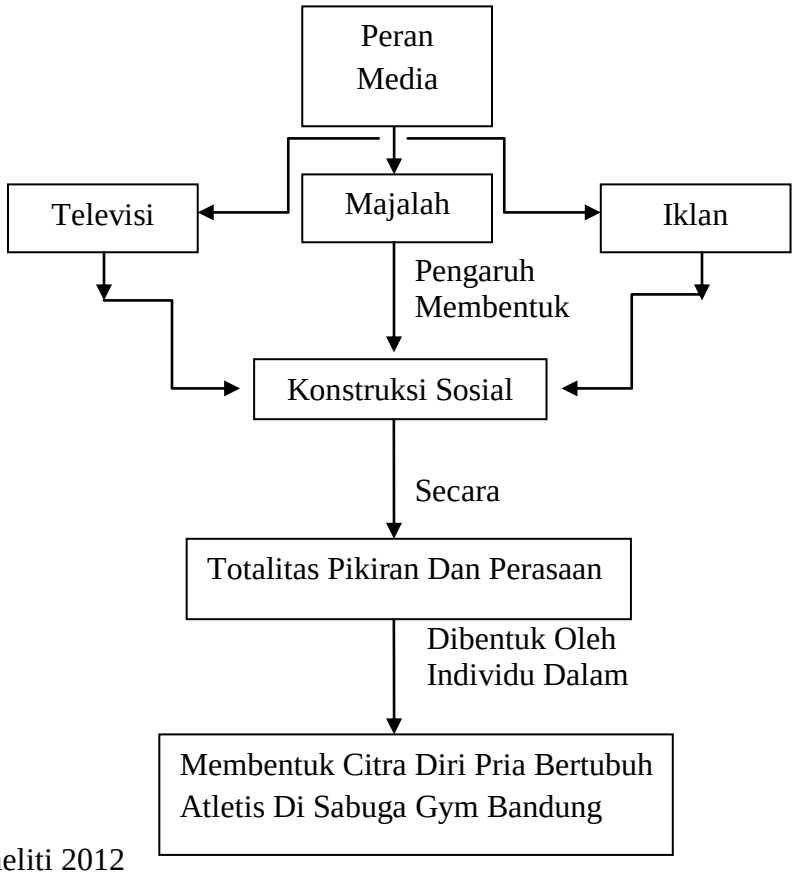
Hal ini menjadi sebuah realitas, secara bersama-sama ketiga orang tersebut dalam jangka waktu yang cukup lama dan dalam periode yang berbeda untuk masing-masingnya merasakan banyak perubahan. Tidak hanya bentuk tubuh atletis tetapi juga rasa percaya diri yang meningkatkan produktivitas mereka sehari-hari dalam melaksanakan berbagai macam aktifitas.

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa dengan bentuk tubuh atletis seorang pria akan merasa lebih percaya diri untuk menjalankan aktifitasnya sehari-hari. Hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckman (1996) bahwa konstruksi sosial sebagai proses sosial melalui tindakan dan interaksi dimana individu menciptakan secara terus-menerus suatu realitas yang

dimiliki dan dialami bersama secara subyektif. Pria bertubuh atletis memiliki rasa percaya diri yang tinggi di dalam kehidupan sosialnya.

Dari definisi diatas dapat diketahui bahwa teori graeff (1996) tentang citra diri terbukti pada tiga orang informan, dimana citra diri adalah tentang kemampuan, keterbatasan, penampilan dan karakteristik diri termasuk kepribadin dirinya. Hal tersebut dapat dilihat sebagai totalitas pikiran seorang individu dan perasaan yang mengacu pada diri sendiri yang berfungsi sebagai obyek.

**Gambar 4.1**
**Model Hasil Penelitian Pembentukan Citra Diri**




Sumber: Peneliti 2012

**4.5 Hasil Penelitian Citra Diri Informan Pria Bertubuh Atletis Sabuga Gym di Lihat Dari Totalitas Pikiran dan Perasaan**

Peneliti mendapatkan hasil penelitian tersebut yang berjudul "Citra Diri Pria Bertubuh Atletis Di Sabuga Gym Bandung Studi Fenomenologi Dengan Pendekatan Konstruksi Sosial Mengenai Citra Diri Pria Bertubuh Atletis" seperti yang tertera di dalam table 4.1 berikut ini:

**Tabel 4.1**

| No. | Nama | Totalitas Pikiran | Perasaan | Citra Diri |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Agus Yusuf | >Pekerja Keras<br>>Pantang Menyerah<br>>Disiplin<br>>Tegas<br>>Jujur<br>>Berpengetahuan<br>>Teliti/Fokus<br>>Responsif<br>>Santai<br>>Akrab<br>>Motivator | >Lebih Percaya Diri<br>>Berwibawa<br>>Rapih<br>>Kuat<br>>Bangga | >Pekerja Keras<br>>Pantang Menyerah<br>>Disiplin<br>>Tegas<br>>Jujur<br>>Berpengetahuan<br>>Teliti/Fokus<br>>Responsif<br>>Santai<br>>Akrab<br>>Motivator<br>>Lebih Percaya Diri<br>>Berwibawa<br>>Kuat<br>>Bangga |
| 2. | Iwan Hermawan | >Pekerja Keras<br>>Pantang Menyerah<br>>Disiplin<br>>Tegas<br>>Jujur<br>>Berpengetahuan<br>>Teliti/Fokus<br>>Responsif<br>>Santai<br>>Akrab<br>>Motivator | >Lebih Percaya Diri<br>>Berwibawa<br>>Rapih<br>>Kuat<br>>Bangga | >Pekerja Keras<br>>Pantang Menyerah<br>>Disiplin<br>>Tegas<br>>Jujur<br>>Berpengetahuan<br>>Teliti/Fokus<br>>Responsif<br>>Santai<br>>Akrab<br>>Motivator<br>>Lebih Percaya Diri<br>>Berwibawa<br>>Kuat<br>>Bangga |
| 3. | Wahyu Satrio | >Pekerja Keras<br>>Pantang Menyerah<br>>Disiplin<br>>Tegas<br>>Jujur<br>>Berpengetahuan<br>>Teliti/Fokus<br>>Responsif<br>>Santai<br>>Akrab | >Lebih Percaya Diri<br>>Berwibawa<br>>Rapih<br>>Modis<br>>Kuat<br>>Bangga | >Pekerja Keras<br>>Pantang Menyerah<br>>Disiplin<br>>Tegas<br>>Jujur<br>>Berpengetahuan<br>>Teliti/Fokus<br>>Responsif<br>>Santai<br>>Akrab<br>>Lebih Percaya Diri<br>>Berwibawa<br>>Rapih<br>>Modis<br>>Kuat<br>>Bangga |

Dari hasil penelitian yang dipaparkan pada table tersebut bisa dideskripsikan kembali bahwa, konsep diri informan terdiri dari citra diri yang dipengaruhi oleh totalitas pikiran dan citra diri yang dipengaruhi oleh perasaan. Sehingga mendapatkan hasil penelitian berupa citra diri pria bertubuh atletis Sabuga Gym Bandung seperti yang tertera di tabel paling kanan. Peneliti akan menjabarkan bunyi dari citra diri tersebut dalam deskripsi singkat sebagai berikut:

**Pekerja Keras** **:** Giat, rajin.
**Pantang Menyerah** **:** Tidak mudah putus asa.
**Disiplin** **:** Melakukan pola latihan sesuai dengan aturan.
**Tegas** **:** Tentu dan pasti, tidak ragu-ragu dalam melakukan
**Jujur** **:** Apa adanya dalam menjelaskan dan mempraktekan
**Berpengetahuan** **:** Mempunyai pengetahuan yang menghuni
**Teliti/Fokus** **:** Memperhatikan secara detail dan serius.
**Responsif** **:** Tanggap dan cepat bertindak.
**Santai** **:** Interaksi yang terjalin tidak formal.
**Akrab** **:** Dalam berinteraksi mengutamakan keakraban.
**Lebih Percaya Diri** **:** Secara penampilan dan fisik lebih percaya diri.
**Berwibawa** **:** Pembawaan untuk dapat menguasai dan mempengaruhi dihormati orang lain melalui sikap dan tingkah laku yang mengandung kepemimpinan dan penuh daya tarik.
**Keras** **:** Sungguh-sungguh.
**Kuat** **:** Secara fisik dan mempengaruhi.
**Rapih** **:** Baik, teratur, dan bersih, apik.
**Bangga** **:** Besar hati, merasa gagah karena mempunyai keunggulan.