

HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DAN *EXERCISE ADDICTION* PADA ANGGOTA GYM DI KABUPATEN JEMBER DAN BONDOWOSO

Muhammad Rafi Sayyaf Al Farras¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³

^{1, 2, 3} Universitas Muhammadiyah Jember
rafisayyafakun2@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena olahraga berlebihan mulai mendapat perhatian karena berpotensi berkembang menjadi kondisi yang dikenal sebagai *Exercise Addiction* (EA), yaitu ketika seseorang kehilangan kendali atas perilaku olahraganya dan menjadikannya sebagai kebutuhan psikologis. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada atlet profesional, tetapi juga pada anggota gym di masyarakat umum. Salah satu faktor yang diyakini berperan dalam memicu EA adalah *Body Dissatisfaction* (BD), yaitu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dapat mendorong individu untuk terus meningkatkan intensitas dan frekuensi latihan secara kompulsif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel berjumlah 110 responden yang merupakan anggota gym aktif, diperoleh melalui teknik *quota sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *Body Dissatisfaction* dan *Exercise Addiction Inventory* (EAI) untuk mengukur *Exercise Addiction*. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Body Dissatisfaction* dan *Exercise Addiction* ($r = 0,271$; $p < 0,005$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh, maka semakin tinggi pula risiko seseorang mengalami kecanduan olahraga. Temuan ini memberikan implikasi bahwa olahraga yang dilakukan tanpa regulasi diri yang sehat dapat berkembang menjadi perilaku adiktif, terutama ketika didasari oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor psikologis seperti *Body Dissatisfaction* penting untuk dikaji dalam konteks pencegahan *Exercise Addiction*.

Kata kunci: Anggota gym, *Body Dissatisfaction*, *Exercise Addiction*.

-
1. Peneliti
 2. Dosen Pembimbing I
 3. Dosen Pembimbing II

**THE CORRELATION BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND
EXERCISE ADDICTION IN GYM MEMBERS IN JEMBER AND
BONDOWOSO**

Muhammad Rafi Sayyaf Al Farras¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi
Linsiya³

^{1, 2, 3} Universitas Muhammadiyah Jember
rafisayyafakun2@gmail.com

Fakultas Psikologi ,Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRACT

In recent years, the phenomenon of excessive exercise has gained attention due to its potential to develop into a condition known as Exercise Addiction (EA), in which an individual loses control over their exercise behavior and treats it as a psychological necessity. This condition occurs not only among professional athletes but also among gym members in the general population. One factor believed to play a role in triggering EA is Body Dissatisfaction (BD), which refers to dissatisfaction with one's body shape that can drive individuals to continuously increase the intensity and frequency of their workouts compulsively. This research employed a quantitative correlational approach. A total of 110 active gym members were selected through quota sampling. The measurement instruments used were the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) to assess Body Dissatisfaction and the Exercise Addiction Inventory (EAI) to measure Exercise Addiction. Data were analyzed using Pearson correlation, which showed a significant positive relationship between Body Dissatisfaction and Exercise Addiction ($r = 0.271$; $p < 0.005$). These findings suggest that the higher the level of Body Dissatisfaction, the greater the risk of developing Exercise Addiction. This highlights that exercise, when not regulated with healthy self-awareness, can become an addictive behavior, especially when driven by dissatisfaction with one's physical appearance. Understanding psychological factors such as Body Dissatisfaction is therefore essential in preventing Exercise Addiction.

Keywords: Body Dissatisfaction, Exercise Addiction, Gym members.

-
1. *Researcher*
 2. *Supervisor I*
 3. *Supervisor II*