



**PERBEDAAN *BODY IMAGE* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG
MENIKAH DAN LAJANG YANG MELAKUKAN SENAM AEROBIK**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

LIANA SEPTIANI

705160096

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020



**PERBEDAAN *BODY IMAGE* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG
MENIKAH DAN LAJANG YANG MELAKUKAN SENAM AEROBIK**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

LIANA SEPTIANI

705160096

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
		SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH
	05 NOVEMBER 2010	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Liana Septiani**

NIM : **705160096**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Perbedaan *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menikah dan Lajang Yang Melakukan Senam Aerobik

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 14 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Liana Septiani

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
		SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Liana Septiani**

N I M : **705160096**

Alamat : **Pasar Korelet, Kelurahan Ranca Iyuh, Kecamatan Panongan. Tangerang. 15710**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Perbedaan *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menikah dan Lajang Yang Melakukan Senam Aerobik

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 14 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Liana Septiani

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Liana Septiani.....
N.I.M. : 705160096.....
Program Studi : S1 Psikologi.....

Judul Skripsi

Perbedaan *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menikah dan Lajang Yang
Melakukan Senam Aerobik

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 6 Juli 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. P. Monty P. Satiadarma, MS/AT.....
2. Anggota : Widya Risnawaty, M.Psi., Psikolog.....
Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog.....

Jakarta, 14 Juli 2020

Pembimbing



Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal yang Menikah dan Lajang Yang Melakukan Senam Aerobik” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Universitas Tarumanagara. Dalam penyusunan skripsinya tentunya tidak terlepas dari bimbingan, arahan dan motivasi yang diberikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Pertama, peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orangtua yang telah memberikan dukungan dan doa. Kedua, kepada Ibu Niken Widi Astuti, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, saran, dan pengarahannya dalam penulisan skripsi ini dalam penyelesaian skripsi ini. Ketiga, kepada Ibu Dr. Rostiana, M.Si, Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan kepada seluruh dosen Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan. Keempat, mengucapkan terima kasih kepada Ci Lanwah dan Ci Devi selaku pemilik sanggar senam A dan B yang telah memberikan ijin untuk melakukan pengambilan data di sanggar senamnya. Keempat, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia ikut turut serta dalam penelitian ini.

Kelima, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Erik Wijaya, M.Si yang sudah membantu peneliti dalam teknik pengolahan data. Keenam, kepada teman-teman seperjuangan yaitu Karen, Evi, Vania, Hanny, Tari dan Alm.

Mitha terima kasih telah menjadi teman yang selalu mendengarkan keluh kesah selama ini, senantiasa memberikan dorongan dan semangat serta bersama-sama melewati suka dan duka dalam menempuh gelar sarjana dan melewati hari-hari selama 4 tahun di kampus. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan krtitik dan saran untuk menyempurnakan hasil penelitian ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya. Terima Kasih.

Jakarta, 11 Juni 2020

Liana Septiani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.1 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	9
2.1 <i>Body Image</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Body Image</i>	9
2.1.2 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	10

2.1.3 Dimensi <i>Body Image</i>	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Body Image</i>	13
2.1.5 Karakteristik <i>Body Image</i>	15
2.2 Senam Aerobik	15
2.2.1 Definisi Senam Aerobik	15
2.2.2 Motivasi Melakukan Senam Aerobik.....	17
2.2.3 Jenis-jenis Senam Aerobik	17
2.3 Pernikahan.....	18
2.3.1 Definisi Pernikahan.....	18
2.4 Wanita Lajang	19
2.4.1 Definisi Wanita Lajang.....	19
2.5 Perkembangan Dewasa Awal	20
2.6 Kerangka Berpikir	20
2.7 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Subyek Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.3 Gambaran Subyek Penelitian.....	24
3.3.1 Gambaran Subyek Berdasarkan Usia	24

3.3.2 Gambaran Subyek Berdasarkan Status Pernikahan	25
3.3.3 Gambaran Subyek Berdasarkan Menjalankan Diet	26
3.3.4 Gambaran Subyek Berdasarkan Lamanya Mengikuti Senam	
Aerobik	26
3.3.5 Gambaran Subyek Berdasarkan Intensitas Melakukan Senam	
Aerobik	27
3.3.6 Gambaran Subyek Berdasarkan Durasi Melakukan Senam	
Aerobik	28
3.3.7 Gambaran Subyek Berdasarkan IMT	29
3.3.8 Gambaran Subyek Berdasarkan Motivasi Utama Melakukan	
Senam Aerobik	29
3.3.9 Gambaran Subyek Berdasarkan Manfaat yang Didapat	
Setelah Melakukan Senam Aerobik	30
3.4 Teknik Pengambilan Data	31
3.5 Jenis Penelitian	31
3.6 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	32
3.6.1 <i>Setting</i> Penelitian	32
3.6.2 Peralatan Penelitian	32
3.7 Pengukuran Penelitian	33

3.7.1 Skala <i>Body Image</i>	33
3.8 Pengukuran Variabel Penelitian	34
3.8.1 Pengukuran Variabel <i>Body Image (Try out)</i>	34
3.9 Prosedur Penelitian	44
3.9.1 Persiapan Penelitian	44
3.9.2 Pelaksanaan Penelitian	45
3.10 Teknik Pengolahan Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	47
4.1 Gambaran Data Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Data <i>Body Image</i> Subyek Menikah	47
4.1.2 Gambaran Data <i>Body Image</i> Subyek Belum Menikah	49
4.2 Uji Asumsi	51
4.2.1 Uji Normalitas	51
4.2.2 Uji Homogenitas	52
4.3 Uji Analisis Data Utama	52
4.3.1 Uji Perbedaan <i>Body Image</i> Ditinjau dari Status Pernikahan	52
4.4 Analisis Data Tambahan	53
4.4.1 Uji Beda Dimensi <i>Body Image</i> Ditinjau dari Status Pernikahan	53
4.4.2 Uji Beda <i>Body Image</i> Ditinjau dari IMT	55

4.4.3 Uji Beda Dimensi <i>Body Image</i> Ditinjau dari Melakukan Diet	55
4.4.4 Uji Beda <i>Body Image</i> Ditinjau dari Intensitas Melakukan Senam Aerobik.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	58
5.1 Simpulan.....	58
5.2 Diskusi	60
5.3 Saran	67
5.3.1 Saran Teoritis	67
5.3.2 Saran Praktis.....	67
ABSTRACT	xviii
DAFTAR PUSTAKA.....	P-1
LAMPIRAN.....	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Subyek Berdasarkan Usia.....	25
Tabel 2	Gambaran Subyek Berdasarkan Status Pernikahan	25
Tabel 3	Gambaran Subyek Berdasarkan Menjalankan Diet.....	26
Tabel 4	Gambaran Subyek Berdasarkan Lamanya Mengikuti Senam Aerobik	27
Tabel 5	Gambaran Subyek Berdasarkan Intensitas Melakukan Senam Aerobik	28
Tabel 6	Gambaran Subyek Berdasarkan Durasi Melakukan Senam Aerobik	28
Tabel 7	Gambaran Subyek Berdasarkan IMT	29
Tabel 8	Gambaran Subyek Berdasarkan Motivasi Utama Melakuka Senam Aerobik	30
Tabel 9	Gambaran Subyek Berdasarkan Manfaat yang Didapat Setelah Melakukan Senam Aerobik	31
Tabel 10	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Apperance</i> <i>Evaluation</i>	35
Tabel 11	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Apperance</i> <i>Orientation</i>	36
Tabel 12	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Fitness</i> <i>Evaluation</i>	37

Tabel 13	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Fitness Orientation</i>	38
Tabel 14	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Health Evaluation</i>	39
Tabel 15	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Health Orientation</i>	40
Tabel 16	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Illness Orientation</i>	41
Tabel 17	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Body Areas Satisfaction Scale</i>	42
Tabel 18	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Self Classified Weight</i>	43
Tabel 19	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Overweight Preoccupation</i>	44
Tabel 20	Gambaran Data <i>Body Image</i> Subyek Menikah	49
Tabel 21	Gambaran Data <i>Body Image</i> Subyek Belum Menikah	51
Tabel 22	Uji Normalitas <i>Body Image</i>	52
Tabel 23	Uji Homogenitas <i>Body Image</i>	52
Tabel 24	Uji Perbedaan <i>Body Image</i> Ditinjau Dari Status Pernikahan	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Blue Print</i> Alat Ukur <i>Body Image</i>	L-1
Lampiran 2	Alat Ukur <i>Body Image</i> (MBSRQ)	L-6
Lampiran 3	Kuesioner <i>Body Image</i> (mencakup penjelasan penelitian, <i>informed consent</i> , diri subyek, dan alat ukur <i>body image</i>)	L-10
Lampiran 4a	Gambaran Subyek Berdasarkan Usia.....	L-18
Lampiran 4b	Gambaran Subyek Berdasarkan Status Pernikahan	L-18
Lampiran 4c	Gambaran Subyek Berdasarkan Menjalankan Diet.....	L-19
Lampiran 4d	Gambaran Subyek Berdasarkan Lamanya Mengikuti Senam Aerobik	L-20
Lampiran 4e	Gambaran Subyek Berdasarkan Intensitas Melakukan Senam Aerobik	L-20
Lampiran 4f	Gambaran Subyek Berdasarkan Durasi Melakukan Senam Aerobik	L-21
Lampiran 4g	Gambaran Subyek Berdasarkan IMT	L-22
Lampiran 4h	Gambaran Subyek Berdasarkan Motivasi Utama Melakuka Senam Aerobik	L-23
Lampiran 4i	Gambaran Subyek Berdasarkan Manfaat yang Didapat Setelah Melakukan Senam Aerobik	L-23
Lampiran 5a	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Apperance Evaluation</i>	L-24

Lampiran 5b	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Apperance</i> <i>Orientation</i>	L-25
Lampiran 5c	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Fitness</i> <i>Evaluation</i>	L-25
Lampiran 5d	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Fitness</i> <i>Orientation</i>	L-26
Lampiran 5e	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Health</i> <i>Evaluation</i>	L-27
Lampiran 5f	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Health</i> <i>Orientation</i>	L-27
Lampiran 5g	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Illness</i> <i>Orientation</i>	L-28
Lampiran 5h	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Body Areas</i> <i>Satisfaction Scale</i>	L-29
Lampiran 5i	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Self Classified</i> <i>Weight</i>	L-29
Lampiran 5j	Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i> Dimensi <i>Overweight</i> <i>Preoccupation</i>	L-30
Lampiran 6a	Gambaran Data <i>Body Image</i> Subyek Menikah	L-31
Lampiran 6b	Gambaran Data <i>Body Image</i> Subyek Belum Menikah	L-31
Lampiran 7a	Uji Normalitas <i>Body Image</i>	L-32
Lampiran 7b	Uji Homogenitas <i>Body Image</i>	L-32
Lampiran 8a	Uji Perbedaan <i>Body Image</i> Ditinjau Dari Status Pernikahan	L-33
Lampiran 9a	Uji Beda Dimensi <i>Body Image</i> Ditinjau dari Status Pernikahan	L-34

Lampiran 9b	Uji Beda <i>Body Image</i> Ditinjau Dari IMT	L-36
Lampiran 9c	Uji Beda Dimensi <i>Body Image</i> Ditinjau Dari Melakukan Diet....	L-38
Lampiran 9d	Uji Beda <i>Body Image</i> Ditinjau Dari Intensitas Melakukan Senam Aerobik	L-40

ABSTRAK

Liana Septiani (705160096)

Perbedaan *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menikah dan Lajang Yang Melakukan Senam Aerobik; Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog. Program Studi S-1 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, (i-xviii, 68 halaman, P1-P6, L1-L39)

Setiap wanita pada umumnya ingin memiliki penampilan dan bentuk tubuh yang ideal. Wanita yang berstatus menikah dan lajang memiliki pandangannya masing-masing mengenai bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Melakukan olahraga senam aerobik merupakan salah satu alternatif yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, memperbaiki penampilan. *Body image* merupakan penilaian, persepsi, dan perasaan seseorang terhadap penampilannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *body image* pada wanita dewasa awal yang menikah dan lajang yang melakukan senam aerobik. Subjek pada penelitian ini wanita usia 20-40 tahun terdiri dari 54 lajang dan 47 menikah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dan menggunakan alat ukur MBSRQ dari Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan *body image* pada wanita dewasa awal yang menikah dan lajang yang melakukan senam aerobik dengan nilai $F = 2.158$ dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Pada subyek yang berstatus menikah memiliki nilai *mean* sebesar 3.6783.

Kata kunci: *Body image*, senam aerobik, wanita, dewasa awal, menikah, lajang.