

## **Abstrak**

*Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui mengenai gambaran body image yang dimiliki ibu – ibu yang mengikuti kegiatan senam di kota Bandung. Body image adalah gambaran mengenai diri sendiri yang diciptakan dalam benak pemikiran individu, dan melibatkan unsur perasaan akan penampilannya, yang tercermin melalui pola pikirnya dan sikapnya akan tubuh. Body image memiliki 2 aspek, yaitu body image investment dan body evaluation. Body investment adalah kemampuan berpikir, perilaku, dan emosi yang penting bagi tubuh sebagai evaluasi diri. Body evaluation adalah kepuasan hati atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, termasuk didalamnya evaluasi nilai tentang hal tersebut. Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi body image, faktor historis dan kejadian masa kini.*

*Responden dalam penelitian ini berjumlah 84 orang. Metode yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah metode deskriptif dan data yang diambil menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori body image dari Thomas Cash. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Rank Spearman diantara 0,3 – 0,7 dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Nilai uji validitas body investment 0,495 dan nilai uji validitas body evaluation 0,448. Dibandingkan sesuai dengan kriteria menurut Lisa Freidenberg, keduanya masuk ke dalam validitas kategori sedang. Terdapat 2 bagian kuesioner dimana dalam 1 kuesioner terdiri dari 36 item. Diperoleh 27 item valid pada kuesioner body investment dan 31item valid pada kuesioner body evaluation.*

*Hasil dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa 97,62 % ibu – ibu yang mengikuti senam di kota Bandung memiliki body image yang negatif terhadap tubuhnya. Saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya adalah dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh usia pernikahan terhadap body image dan dapat juga dilakukan penelitian pada ibu – ibu yang memilih untuk berkarier dan mengurus keluarga, sehingga dapat diketahui seberapa besar pekerjaan mempengaruhi body image yang dimilikinya.*

## **Abstract**

*The purpose of making this research is to describe about middle aged women's body image who went to aerobic exercise in Bandung. Body image is an overview about self who created somebody's mind and involve their feeling about experience, who can be shown in their mind set and behavior about their body. Body image has 2 aspect are body image investment and body evaluation. Body investment is cognitive, behavior, and emotional importance of the body for self evaluation. Body evaluation is satisfaction or dissatisfaction with one's body, including evaluative beliefs about it.. There is 2 facts influence the built of body image, historical factor and proximal events.*

*Respondent from this research is 84 person. The method that is used for this research is describe method and the data was taken with questioner that was made by the researcher using body image by Thomas Cash (2002). Validity test for this research using Rank Spearman formula with scored from 0,3 – 0,7. Reliability test is using alpha Cronbach. Reliability score for body investment is 0,495 and reliability score for body evaluation is 0448. Compared using Lisa Freidenberg criteria, both categorized as intermediate category. There are 2 part of questioners, each questioner consist of 36 items. There are 27 valid items in questioner body investment and 31 valid items in questioner body evaluation.*

*This research show 97,62 % mothers who join exercise class has negative body image. Suggestion for the next researcher is to research more about length of marriage influenced middle age woman's body image and could do research in middle aged woman who choose working and take cared of family, so we could know how big is work influenced their body image.*

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>1.2 Identifikasi Masalah</b> .....	9
<b>1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian</b> .....	9
1.3.1 Maksud Penelitian.....	9
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	9
<b>1.4 Kegunaan Penelitian</b> .....	9
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	9
1.4.1 Kegunaan Praktis.....	10
<b>1.5 Kerangka Pikir</b> .....	10
<b>1.6 Asumsi</b> ..	16

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	17
<b>2.1 Teori <i>Body Image</i></b> .....	17
<b>2.2.1 Definisi <i>Body Image</i></b> .....	17
<b>2.1.2 <i>Cognitive Behavioral Model</i> mengenai <i>Body Image</i></b> ....	18
<b>2.1.3 Proses pembentukan <i>Body Image</i> menurut <i>Cognitive Behavioral</i></b> .....	20
<b>2.1.3.1 <i>Body Image</i>, Bentuk Tubuh Sesungguhnya dan Merasa Diri Kelebihan berat Badan</b> .....	22
<b>2.1.4 Aspek - aspek dan Komponen <i>Body Image</i></b> .....	24
<b>2.1.5 Faktor – faktor pencetus <i>Body Image</i></b> .....	25
<b>2.2 Tahap perkembangan Dewasa Awal</b> .....	32
<b>2.3 <i>Interpersonal Relationship</i></b> .....	34
<b>2.3.1 Teman sebaya</b> .....	35
<b>2.3.2 Pasangan romantis (<i>Romantic Patner</i>)</b> .....	37
<b>2.3.3 Orang Asing</b> .....	38
<b>2.4 Media Penghubung Olahraga – Hubungannya dengan <i>Body Image</i></b> .....	39
<b>2.5 Berat Badan</b> .....	41

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
<b>3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....</b>	<b>44</b>
<b>3.3.1 Variabel Penelitian.....</b>	<b>44</b>
<b>3.3.2 Definisi Operasional.....</b>	<b>44</b>
<b>3.4 Alat Ukur Penelitian.....</b>	<b>45</b>
<b>3.4.1 Alat Ukur <i>Body Image</i> .....</b>	<b>45</b>
<b>3.4.2 Kuesioner Data Penunjang .....</b>	<b>46</b>
<b>3.4.3 Sistem Penilaian Alat Ukur .....</b>	<b>45</b>
<b>3.4.4 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4.4.1 Validitas Alat Ukur .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4.4.2 Reabilitas Alat Ukur.....</b>	<b>48</b>
<b>3.4.5 Data Pribadi dan Data Penunjang .....</b>	<b>50</b>
<b>3.4.5.1 Data Pribadi.....</b>	<b>50</b>
<b>3.4.5.2 Data Penunjang .....</b>	<b>50</b>
<b>3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel .....</b>	<b>51</b>
<b>3.5.1 Populasi Sasaran .....</b>	<b>51</b>
<b>3.5.2 Karakteristik Populasi.....</b>	<b>51</b>
<b>3.5.3 Teknik Penarikan Sampel .....</b>	<b>51</b>
<b>3.6 Teknik Analisis Data .....</b>	<b>51</b>

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>70</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel Kisi – kisi Alat Ukur .....	44
Tabel 3.2. Tabel Sistem Penilaian Alat Ukur.....	46
Tabel 3.4.3.1 Tabel Validitas Alat Ukur .....	48
Tabel 4.1.1 Tabel Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4.1.2 Tabel gambaran responden berdasarkan lama menikah .....	54
Tabel 4.1.3 Tabel gambaran responden berdasarkan lama mengikuti senam.....	54
Tabel 4.1.4 Tabel gambaran responden berdasarkan proporsi tubuh.....	55
Tabel 4.1.5 Tabel gambaran responden berdasarkan jumlah anak yang dimiliki .....	55
Tabel 4.2 Tabel Hasil Penelitian .....	56
Tabel 4.3 Tabel distribusi frekuensi <i>body image</i> dengan dimensi <i>body image</i> .....	56
Tabel 4.4 Tabel distribusi frekuensi <i>body image</i> dengan usia responden.....	57
Tabel 4.5 Tabel distribusi frekuensi <i>body image</i> dengan lama menikah .....	57
Tabel 4.6 Tabel distribusi frekuensi <i>body image</i> dengan lama mengikuti senam .....	58
Tabel 4.7 Tabel distribusi frekuensi <i>body image</i> dengan proporsi tubuh .....	59
Tabel 4.8 Tabel distribusi frekuensi <i>body image</i> dengan jumlah anak .....	59

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran.....	14
Bagan 3.1 Bagan Prosedur Penelitian .....	42

