

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai dimensi *body image* yang meliputi *body evaluation* dan *body investment*, penampilan fisik (*appearance*), kebugaran (*fitness*), serta kesehatan (*health/illness*) pada peserta program senam *body language*.

Rancangan penelitian deskriptif digunakan untuk mengukur gambaran dimensi *body image* pada wanita yang mengikuti senam *body language*. Alat ukur kuesioner *body image* telah di adaptasi peneliti terdiri dari 30 item untuk masing-masing dimensi *body image*, di peroleh validitas berkisar antara 0,302-0,644 dan Reliabilitasnya sebesar 0,815 untuk dimensi *body evaluation* dan 0,825 untuk dimensi *body investment*. Sampel dalam penelitian dengan karakteristik wanita yang berusia 20-40 tahun sebagai peserta senam *body language* di sanggar senam di kota Bandung. Hasil pengolahan data, diperoleh gambaran bahwa *body image* wanita yang mengikuti senam *body language* di kota Bandung memiliki *body image* negatif pada 54% dan 46 % tergolong *body image* positif.

Adapun saran yang di ajukan peneliti bahwa penelitian yang sejenis masih bias dikembangkan dengan penambahan jumlah sampel yang berbeda dan karakteristik yang berbeda, disertai menambahkan variable penelitian lain yang belum di teliti dalam penelitian ini.

*This study aims to gain an idea of the dimensions of body image evaluation and body covering investment body, physical appearance (appearance), fitness (fitness), and health (health / illness) on the gymnastics program participants body language.*

*Descriptive study design was used to measure the dimensions of body image picture of a woman who follows the gymnastics body language body image questionnaire measuring tool in adaptation research has consisted of 30 items for each dimension of body image, obtained validity and reliability ranged from 0.302 to 0.644 by 0.815 for the evaluation of body dimensions and body dimensions 0.825 for investment. The samples with the characteristics of women aged 20-40 years as a participant in the gymnastics body language gymnasium in the city. The results of data processing, we can see that women who followed the body image body language gymnastics in the city have a negative body image at 54% and 46% classified as positive body image.*

*As for the suggestion that the proposed research that similar studies can still be developed by increasing the number of different samples and different characteristics, along with adding variables other studies have not examined in this study.*

## DAFTAR ISI

<b>Lembar Judul</b>	
<b>Lembar Pengesahan.....</b>	<b>i</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Skema.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Rumus.....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	14
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	14
1.3.1 Maksud Penelitian.....	14
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	14
1.4 Kegunaan Penelitian.....	15
1.4.1 Kegunaan Ilmiah.....	15
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	15
1.5 Kerangka Pemikiran.....	16
1.6 Asumsi Penelitian.....	21

<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>22</b>
2.1	Tinjauan <i>Body Image</i> .....	22
2.2	Terbentuk dan Berkembangnya <i>Body Image</i> .....	24
2.3	Komponen <i>Body Image</i> .....	27
2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	29
2.5	Tahap Perkembangan Dewasa Awal.....	31
2.5.1	Dewasa Awal Sebagai Masa Transisi.....	32
2.5.2	Perkembangan Psikososial Dewasa Muda Awal.....	34
2.6	Pengertian Senam.....	38
2.6.1	Tempat Senam “Bandung Indah <i>Club</i> ”.....	41
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
3.1	Rancangan Penelitian.....	42
3.2	Bagan Rancangan Prosedur Penelitian.....	43
3.3	Variabel Penelitian.....	43
3.3.1	Definisi Konseptual.....	43
3.3.2	Definisi Operasional.....	43
3.4	Alat Ukur.....	45
3.4.1	Sistem Penilaian Kuesioner <i>Body Image</i> .....	48
3.4.2	Data Penunjang.....	50
3.4.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	50
3.4.3.1	Validitas.....	51
3.4.3.1	Reliabilitas Alat Ukur.....	52
3.5	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel.....	52

3.5.1	Populasi Sasaran.....	52
3.5.2	Teknik Penarikan Sampel.....	52
3.6	Teknik Analisis.....	53
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
4.1	Gambaran Responden.....	55
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	55
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Status.....	56
4.2	Hasil Penelitian.....	56
4.3	Pembahasan.....	59
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
5.1	Kesimpulan.....	63
5.2	Saran.....	64
5.2.1	Saran Bagi Peneliti Lanjutan.....	64
5.2.2	Saran Guna Laksana.....	64
	<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>66</b>
	<b>Daftar Rujukan.....</b>	<b>68</b>
	<b>Lampiran</b>	

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Kisi-kisi Alat Ukur
- Tabel 3.2 Kriteria Alternatif Jawaban Alat Ukur *Body Evaluation*
- Tabel 3.3 Kriteria Alternatif Jawaban Alat Ukur *Body Investment*
- Tabel 3.4 Kategori Skor Total *Body Evaluation* dan *Body Investment*
- Tabel 3.5 Kategori Skor *Body Image*
- Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia
- Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Status
- Tabel 4.3 Deskripsi Tipe *Body Image* Pada Wanita yang Sudah Menikah dan  
Belum Menikah
- Tabel 4.4 Tipe *Body Image* Wanita Dewasa Awal yang Berstatus Belum Menikah
- Tabel 4.5 Tipe *Body Image* Wanita Dewasa Awal yang Berstatus Menikah

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

Skema 3.1 Bagan Rancangan Penelitian

## DAFTAR RUMUS

- 3.1 Rumus *Alpha (a) Cronbach*
- 3.2 Rumus Koefisien Reliabilitas *Alpha Cronbach*
- 3.3 Teknik Analisis Data