



**Perbedaan Citra Tubuh Wanita Dewasa Muda Dengan Kelebihan
Berat Badan antara yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti
Program Kebugaran**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh:

VERAWATY

46109110006

UNIVERSITAS MERCU BUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

JAKARTA

2013

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Perbedaan Citra Tubuh Wanita Dewasa Muda Dengan
Kelebihan Berat Badan antara yang Mengikuti dan Tidak
Mengikuti Program Kebugaran

Nama : Verawaty

NIM : 46109110006

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 22 Agustus 2013

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 22 Agustus 2013


METERAI
TEMPEL
DITALEK MERCU BUANA
2013
CBS4EABF755577975
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DJP
Verawaty

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Citra Tubuh Wanita Dewasa Muda Dengan
Kelebihan Berat Badan antara yang Mengikuti dan Tidak
Mengikuti Program Kebugaran

Nama : Verawaty

NIM : 46109110006

Program : Program Studi Psikologi

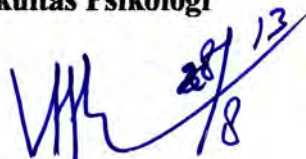
Tanggal : 22 Agustus 2013

Pembimbing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Filino Firmansyah, M.Psi

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



H. A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, Dr, M.Si

Ketua Program Studi



Muhammad Iqbal, PhD.

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI


Skripsi yang berjudul “Perbedaan Citra Tubuh Wanita Dewasa Muda Dengan Kelebihan Berat Badan antara yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Program Kebugaran” telah diajukan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 22 Agustus 2013. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana strata satu (S1) pada program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.




Jakarta, 22 Agustus 2013

UNIVERSITAS

MERCU BUANA


S.S Sulistiyono, Drs., M.Si
Penguji I


Istiqomah, M.Si
Penguji II


Filino Firmansyah, M.Psi
Dosen Pembimbing

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Perbedaan Citra Tubuh Wanita Dewasa Muda dengan Kelebihan Berat Badan antara Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Program Kebugaran”**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana. Tidak dapat disangkal butuh usaha yang keras, kegigihan dan kesabaran untuk menyelesaikannya. Namun disadari, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta disekeliling penulis yang telah mendukung dan membantu.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada :

1. Kepada H. A.A.Anwar Prabu Mangkunegara, Dr, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi. Para dosen dan staf pengajar fakultas Psikologi Universitas Mercubuana. *Special thanks* untuk Rah Madya Handaya, M.Psi, Psikolog., selaku dosen pengajar yang memberikan inspirasi judul skripsi ini. Dan Dhany Yudianto, M.Psi, Psikolog., *thank you*, atas kesabaran dan bimbingan serta dukungannya selama ini, yang selalu siap diganggu waktu kerjanya untuk membuat kesempurnaan skripsi ini.
2. Kedua orangtuaku Alm. Papa dan Alm. Mama, Abangku Daniel Rianto Silitonga, SE , Kakak iparku Meylda Dumamora Simarmata, SE, Johnson Silitonga, Kakak iparku Gina Simbolon, Stefanus Silitonga, Hertina Rotua Silitonga, Amd, Helen Sihotang keponakanku yang selalu menemani aku

ke perpustakaan Depok UI untuk mencari sumber diktat buku, dan para keponakanku Jogi Jeremiah Silitonga, Michael Ruben Paris Silitonga dan Thesya Anatasya Silitonga yang selalu mendoakanku serta perhatiannya selama aku kuliah sampai menyelesaikan skripsi ini, *love you my family , you are my greatest teammates .*

3. Filino Firmansyah, M.Psi, Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktunya, support semangatnya, bantuan mencari buku diktatnya dan bimbingan serta mengarahkan penulis dari pertama hingga skripsi ini selesai.
4. Para sahabat penulis (Tri Hartati rekan seangkatan psikologi 15, yang turut memeriksa kekurangan bab pada skripsi ini. Nidaul Hasanah rekan seangkatan psikologi 15 yang memberi support dan mengingatkan jangan kebanyakan *begadang.*) .
5. Kepada pemilik pengelola ALC GYM, Liu Yen Fei. Personal Trainer saya ,Topan Hermawan. Dan para anggota ALC GYM peserta program kebugaran Jakarta Timur yang telah rela membantu dan bersedia mengisi skala untuk penelitian skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kesempurnaan pada laporan penelitian ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, lingkungan akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Meruya, serta para pembaca pada umumnya.

Jakarta, 22 Agustus 2013

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
<i>ABSTRACT</i>	I
ABSTRAK	II
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Maksud dan Tujuan penelitian.....	7
1.4. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Citra Tubuh.....	9
2.1.1. Definisi citra tubuh	9
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra	

tubuh.	11
2.1.3. Pengukuran citra tubuh	15
2.2. Program kebugaran	16
2.2.1. Jenis Program Kebugaran	17
2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Program kebugaran	20
2.2.3. Dampak kelebihan berat badan.....	22
2.2.4. Pengukuran program kebugaran untuk berat badan	24
2.3. Wanita dewasa muda.....	26
2.3.1. Batasan usia wanita dewasa muda.....	26
2.3.2. Tahap perkembangan wanita dewasa Muda	27
2.4. Hubungan antar variabel.....	30
2.5. Kerangka berpikir.....	33
2.6. Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.2. Definisi operasional.....	34
3.2.1. Citra tubuh..	34
3.2.2. Program kebugaran.	36
3.3. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.....	36

3.3.1. Populasi.....	36
3.3.2. Metode pengambilan sampel.....	38
3.4. Instrumen/ Alat ukur yang Digunakan.	39
3.4.1. Skala citra tubuh	40
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.	43
3.5.1. Validitas.	43
3.5.2. Reliabilitas..	43
3.5.2. Hasil uji coba alat ukur.	44
3.6. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	46
3.6.1. Persiapan penelitian.	46
3.6.2. Pelaksanaan penelitian	47
3.6.3. Pengolahan data.....	48
3.7. Metode Analisis Data	48
3.7.1. Uji normalitas	48

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

BAB IV ANALISA DATA DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.	50
4.1.1. Usia subjek penelitian	50
4.1.2. Pekerjaan subjek penelitian	51
4.1.3. Pendidikan subjek penelitian	52
4.1.4. Klasifikasi berat tubuh berdasarkan BMI.....	53
4.2. Uji Instrumen	54
4.2.1. Uji validitas	55

4.2.2. Uji reliabilitas	55
4.2.3. Uji normalitas sebaran	56
4.2.4. Uji independent sample t-test	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	59
5.2. Diskusi.....	59
5.3. Saran.. ..	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

