

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP CITRA  
FISIK PADA WANITA DEWASA DINI DENGAN MINAT  
MENGIKUTI SENAM AEROBIC**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Semarang untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Derajat  
Sarjana Psikologi

Disusun Oleh :

**YULIA ANGGUN PUSPITASARI**

**07.40.0174**



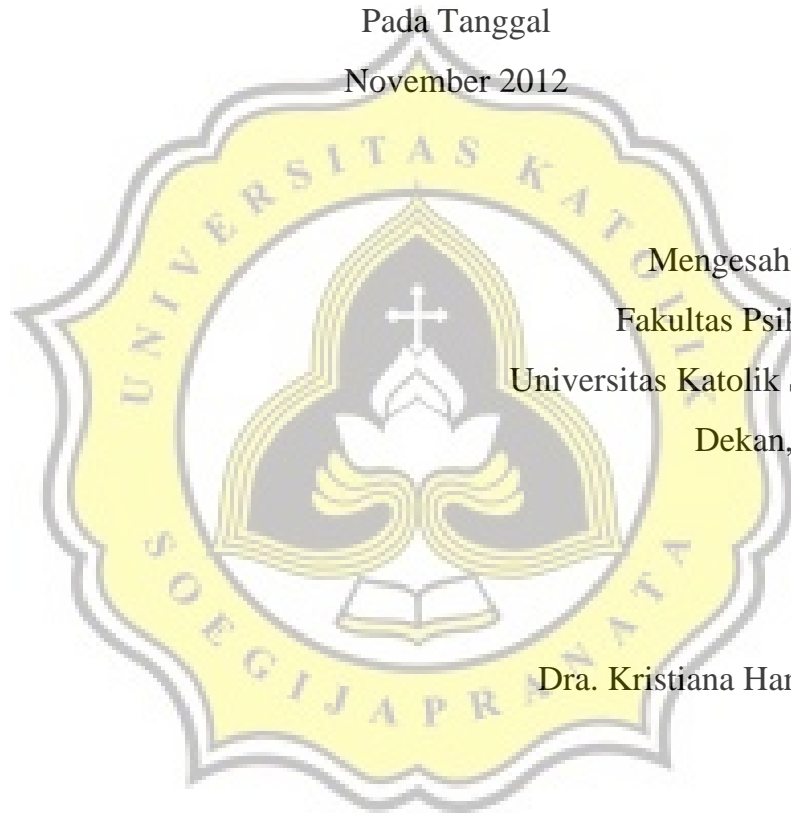
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2012**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal  
November 2012



Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijpranata  
Dekan,

Dra. Kristiana Haryanti, M.Si

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Y. Bagus Wismanto, MS

\_\_\_\_\_

2. Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si

\_\_\_\_\_

3. Drs. Haryo Goeritno, M.Si

\_\_\_\_\_

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini untuk :

**Allah SWT, PapahKu, MamahKu, KakakKu  
Mbak Ira dan Mbak Sita juga adikKu Putri.**

Tak lupa untuk KekasihKu tersayang **Vilga Viatutga**

**Diputra**



**LOVE YOU ALL  
FOREVER.....**

With Love,

Lia

## MOTTO

“Rasa bahagia dan tak bahagia bukan berasal dari apa yang kamu miliki,  
bukan pula berasal dari siapa dirimu, atau apa yang kamu kerjakan.

Bahagia dan tak bahagia berasal dari pikiranmu”

Dale Carnegie (1888–1955), Pakar Motivasi

“Sakit dalam perjuangan itu hanya sementara. Bisa jadi kamu  
merasakan dalam semenit, sejam, sehari, atau setahun. Namun jika  
menyerah, rasa sakit itu akan terasa selamanya”

Hidup manusia penuh dengan bahaya, tetapi justru di situlah letak  
daya tariknya -Edgar AInsel Mowrer

Jangan takut untuk mencoba, jika berhasil kamu akan bahagia jika  
gagal kamu bijaksana. Apapun masalahnya jangan bergantung pada  
orang lain karena semua insan memiliki sifat tegas untuk

menghadapinya

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan Berkah yang begitu besar kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kelemahan, kekurangan, dan keterbatasan yang terjadi selama penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, yang telah memberikan ijin kepada peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian ini.
2. Ibu Th. Dewi Setyorini S.Psi, M.Si selaku Dosen Wali yang telah berkenan mendampingi peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Bapak Drs. Haryo Goeritno, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, dengan kesabaran dan ketekunan senantiasa mengarahkan peneliti, memberikan masukan dan pendapat kepada peneliti dalam membimbing menyusun skripsi.
4. Bapak Dr. Y. Bagus Wismanto, MS dan Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si selaku Dewan Penguji Skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam menguji skripsi peneliti.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan

kepada peneliti. Semoga bekal ilmu yang telah diajarkan dapat berguna bagi peneliti dan bagi masyarakat.

6. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu peneliti dalam kelancaran proses mengurus administrasi dan surat-surat untuk keperluan skripsi ini.
7. Seluruh Staff Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dan Staff Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu peneliti dalam pencarian literatur untuk memperlancar penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Bambang selaku Pemilik Fitness Centre ROYCE, Mbak Wieke selaku Pengelola Sanggar Senam Chantika, dan Mas Andi selaku Pengelola Pusat Kebugaran BKD Jawa Tengah, yang telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga demi membantu kelancaran penelitian peneliti.
9. Para anggota Fitness Centre ROYCE, Sanggar Senam Chantika, dan Pusat Kebugaran BKD Jawa Tengah yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran demi mengisi skala penelitian yang disebarkan skala.
10. Keluarga kecilku tercinta, Papah, Mamah, Mbak Ira, Mbak Sita dan Putri :  
“Terimakasih atas kasih sayang, nasehat, pengorbanan, perjuangan, dan kesabarannya selama ini untuk Lia. Terimakasih atas pelajaran hidup yang Papah dan Mamah berikan untukKu. Aku bahagia memiliki orang tua dan ketiga saudara perempuan seperti kalian. Karena keluarga kecilKu lah, Aku mampu mandiri dan berjuang untuk tetap bangkit serta tak kenal putus asa demi Papah Mamah, dan ketiga saudara perempuanKu.

11. KekasihKu Vilga Viatutga Diputra atas motivasinya yang diberikan selama ini. Terimakasih untuk semua cinta dan kasih sayang yang kamu berikan selama ini. Terima kasih atas ejekan, hinaan, pertengkaran, perhatian, ciuman, kebersamaan dan semuanya yang telah kamu berikan untukku. Maaf karena selalu memeras otak dan tenaga untuk memenuhi setiap keinginanku.
12. Untuk sahabat-sahabatKu tercinta Metha, Lilia, Riyanti, Istiq, Via, Dewi, Sekar, Luphi, Gita. Terimakasih atas persahabatan yang kita jalani selama ini, kasih sayang, doa, dan semangat yang diberikan.
13. Teman-teman P2GPA CG Ika, Ressa, Avi, Laras, David, Nadia, Cyntia, Gloria, Bundi, Fofu', dan Novi beserta para konsultan. Bersama kalian aku mendapatkan pengalaman baru yang berharga di sini.
14. Pihak yang tidak bisa ku sebutkan satu per satu tetapi juga telah memberikan dukungan, saran, dan kritik yang luar biasa.

Semoga Allah SWT melimpahkan berkat yang berlimpah kepada kalian semua yang penulis sayangi serta membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, November 2012

Peneliti

## ABSTRAKSI

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara persepsi terhadap citra fisik pada wanita dewasa dini dengan minat mengikuti senam aerobik. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara persepsi terhadap citra fisik pada wanita dewasa dini dengan minat mengikuti senam aerobik. Subyek dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 18-40 tahun, dan baru mendaftarkan diri dalam mengikuti program kegiatan senam aerobik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Incidental Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang diambil yaitu 60 orang. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala minat mengikuti senam aerobik dan skala persepsi terhadap citra fisik. Metode analisa data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* yang dihitung dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows Release 14.00*. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil  $r_{xy} = -0,257$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara persepsi terhadap citra fisik pada wanita dewasa dini dengan minat mengikuti senam aerobik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima.

Kata Kunci : minat mengikuti senam aerobik, persepsi terhadap citra fisik, dan wanita dewasa dini.





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAKSI .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis .....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	19
1. Pengertian Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	19
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	14
3. Manfaat Senam Aerobic .....	17
a. Manfaat Fisik .....	17
b. Manfaat Psikologis .....	18
c. Manfaat Sosial .....	19
4. Aspek-Aspek Minat Mengikuti Senam Aerobic.....	19

	B. Persepsi Citra Fisik pada Wanita Dewasa Dini .....	23
	1. Pengertian Persepsi Citra Fisik pada Wanita Dewasa Dini....	23
	2. Aspek-Aspek Persepsi Citra Fisik .....	26
	C. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Citra Fisik Pada Wanita Dewasa Dini Dengan Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	28
	D. Hipotesis .....	35
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
	A. Metode Penelitian yang Digunakan .....	36
	B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
	C. Definisi Operasional .....	37
	1. Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	37
	2. Persepsi Terhadap Citra Fisik .....	38
	D. Subjek Penelitian .....	38
	1. Populasi .....	38
	2. Teknik Pengambilan Sampel .....	39
	E. Metode Pengumpulan Data .....	40
	1. Skala Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	40
	2. Skala Persepsi Terhadap Citra Fisik .....	42
	F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	43
	1. Uji Validitas Alat Ukur .....	44
	2. Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	45
	G. Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV</b>	<b>PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
	A. Orientasi Kancah Penelitian .....	46
	B. Persiapan Penelitian .....	49
	1. Penyusunan Alat Ukur .....	49
	a. Skala Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	50

	b. Skala Persepsi Terhadap Citra Fisik .....	51
	2. Permohonan Ijin Penelitian .....	52
	3. Pengambilan Data Penelitian .....	53
	C. Uji Coba Alat Ukur .....	54
	1. Uji Validitas Alat Ukur .....	54
	a. Skala Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	54
	b. Skala Persepsi Terhadap Citra Fisik .....	55
	2. Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	56
BAB V	HASIL PENELITIAN .....	57
	A. Analisis Data .....	57
	1. Uji Asumsi .....	57
	a. Uji Normalitas .....	57
	b. Uji Linearitas .....	58
	2. Uji Hipotesis .....	58
	B. Pembahasan .....	59
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN .....	66
	A. Kesimpulan .....	66
	B. Saran .....	67
	1. Bagi Subyek Penelitian .....	67
	2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	67
	DAFTAR PUSTAKA .....	69
	LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan Skala Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	42
Tabel 2 Rancangan Skala Persepsi Terhadap Citra Fisik .....	43
Tabel 3 Sebaran Item Skala Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	51
Tabel 4 Sebaran Item Skala Persepsi Terhadap Citra Fisik .....	52
Tabel 5 Data Subyek yang Mengisi Skala .....	54
Tabel 6 Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Minat Mengikuti Senam Aerobic .....	55
Tabel 7 Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Persepsi Terhadap Citra Fisik ..	56



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN .....	74
LAMPIRAN A ALAT UKUR PENELITIAN .....	75
A.1 SKALA MINAT MENGIKUTI SENAM AEROBIC .....	76
A.2 SKALA PERSEPSI TERHADAP CITRA FISIK .....	82
LAMPIRAN B TABULASI DATA SKALA PENELITIAN .....	85
B.1 SKALA MINAT MENGIKUTI SENAM AEROBIC .....	86
B.2 SKALA PERSEPSI TERHADAP CITRA FISIK .....	90
LAMPIRAN C UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	94
C.1 SKALA MINAT MENGIKUTI SENAM AEROBIC .....	95
C.2 SKALA PERSEPSI TERHADAP CITRA FISIK .....	98
LAMPIRAN D UJI ASUMSI .....	101
D. 1 UJI NORMALITAS .....	102
D. 2 UJI LINIERITAS .....	106
LAMPIRAN E UJI HIPOTESIS .....	109
LAMPIRAN F SURAT IJIN PENELITIAN .....	111
LAMPIRAN G SURAT BUKTI PENELITIAN .....	115