

**PERBEDAAN *BODY IMAGE* DITINJAU DARI JENIS  
KELAMIN PADA DEWASA AWAL DI SANGGAR SENAM  
KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**VIONA RIZKY AWALYANI BATUBARA**

**16.860.0254**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)17/12/21

**SAMPUL DALAM**

**PERBEDAAN *BODY IMAGE* DITINJAU DARI JENIS  
KELAMIN PADA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**VIONA RIZKY AWALYANI BB**

**16.8609.0254**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa

Awal Di Kota Medan

Nama : Viona Rizky Awalyani Batubara

NPM : 168600254

Bagian : Psikologi Perkembangan

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

(Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing II

(Nafeesa, S.Psi, M.Psi)

Ka. Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Dekan

(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Tanggal Lulus: 29 Juni 2021

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Medan Area dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana (S1) Psikologi

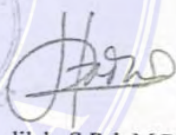
Pada Tanggal

29 Juni 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

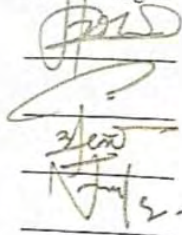
Dekan

  
Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dewan Penguji

1. Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
3. Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog
4. Nafeesa, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan



1.



## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Viona Rizky Awalyani Batubara

NPM : 168600254

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, Maret 2021



Viona Rizky Awalyani Batubara

168600254

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Viona Rizky Awalyani Batubara

NPM : 168600254

Program Studi : Psikologi

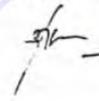
Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul **Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk perangkat data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Maret 2021



(Viona Rizky Awalyani Batubara)

## MOTTO

“Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini.”

“Semakin kau mencari keburukan orang lain, maka semakin terlihat jelas keburukanmu! Berhentilah! Dan jalani saja hidupmu!”

“Ketika kamu merasa sendirian, ingatkan diri bahwa Allah sedang menjauhkan mereka darimu, agar hanya ada kau dan Allah.”

*“Do the best and pray. God will take care of the rest.”*

“Lukis hidupmu seindah mungkin, hingga kau mencapai kebahagiaan dirimu sendiri!”

*“It only takes a smile to hide a million tears.”*

*“Learn from the past, live for today and plan for tomorrow”*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur kepada Allah SWT. Karena atas berkat rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, ilmu, dan kemampuan hingga saya bisa berada di posisi ini. Tidak lupa shalawat dan salam saya hadiahkan kepada junjungan kita Baginda Rasulullah Muhammad SAW. Saya persembahkan karya ini kepada orang-orang yang saya kasahi dan sangat saya sayangi

### Ayah dan Ibu Tersayang

Sebagai tanda sayang, hormat dan terimakasih yang tak terhingga kupersembahkan karya ini kepada Ayah (Mahlil) dan Mamak (Rosdiana) yang telah memberikan cinta dan kasih sayang. Karena kehadiran kalian berdua, hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terimakasih banyak atas semua cinta dan kasih sayang yang telah ayah dan mamak berikan kepada saya.

### Saudara dan Orang Terdekat

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada adek dan para sepupu tersayang yang selalu memberikan arahan, perhatian serta bantuan finansial. Terimakasih banyak karena telah hadir di kehidupanku, terimakasih karena selalu menganggapku sebagai kakak kalian.

### Sahabat dan Teman-Temanku

Terimakasih atas kehadiran sahabat-sahabat serta teman-teman terbaikku, yang selalu ada menemaniku disaat senang maupun susah. Terimakasih karena selalu bersedia kurepoti, selalu sabar akan tingkah ketidakjelasan ku yang kadang membuat kalian kesal dan marah. Terimakasih karena selalu menjadi tempat keluh kesah ku, tempat pelarianku disaat aku membutuhkan orang lain.



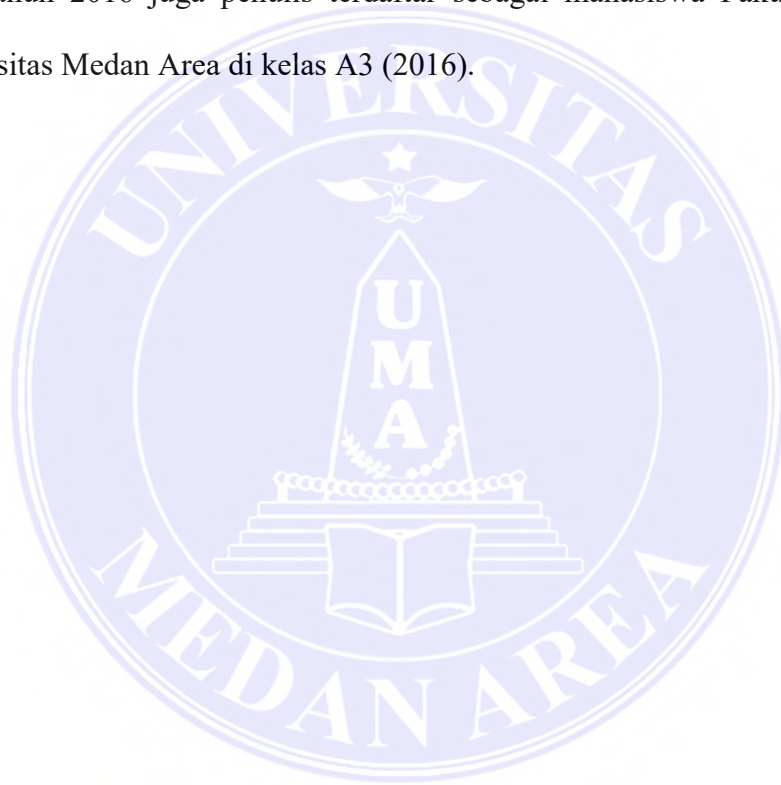
### Dosen Pembimbing Tugas Akhir

Pak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing I dan Ibu Nafeesa, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing II. Terimakasih atas arahan, bimbingan, ilmu dan dukungan yang telah bapak dan ibu berikan untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak karena telah bersedia mendampingi saya hingga skripsi ini dapat diselesaikan.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Medan pada tanggal 7 September 1998 dari ayah Muhammad Mahlil Batubara dan ibu Rosdiana Lina Simanjuntak. Penulis merupakan putri pertama dari tiga bersaudara. Penulis memiliki 2 orang adik bernama Muhammad Febrian Batubara dan Muhammad Alif Raihan Batubara Tahun 2016 penulis lulus dari SMA SWASTA HUSNI THAMRIN Medan dan pada tahun 2016 juga penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area di kelas A3 (2016).



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Kota Medan”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai perbedaan *body image* untuk pada jenis kelamin yang mana memiliki *body image* yang positif ataupun negative. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA. Selaku Ketua Yayasan Perguruan Haji Agus Salim
2. Kepada Rektor Universitas Medan Area Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc
3. Kepada Dekan fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu DR. HJ. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog.,

4. Kepada Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog.Selaku Wakil Dekan Bid. Akademik sekaligus Sekretaris Penguji saya
5. Kepada Bapak Andy Chandra, S.Psi,.M.Psi,.Psikolog selaku Dosen pembimbing I Peneliti yang selalu memberikan bimbingan, arahan dorongan dan semangat kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepada Ibu Nafeesa, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II peneliti yang selalu memberikan bimbingan, arahan dorongan dan semangat kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepada Ibu Dinda Permata Sari S.Psi,. M.Psi,.Psikolog. selaku ketua jurusan Psikologi Perkembangan
8. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Pegawai Fakultas Psikologi dan Perpustakaan Universitas Medan Area yang telah membantu penulisan, dalam urusan administrasi serta memberikan perkembangan informasi berupa jadwal di dalam pelaksanaan setiap acara kegiatan atau aktivitas dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Kepada Sanggar Senam R & Y yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.



11. Kepada para member Sanggar yang telah meluangkan waktu untuk mengisi angket penelitian.
12. Kepada sahabat – sahabat terbest, terempong, terwauw, tergakada otak, tergak ada obat (Bila, Dinda, Fayola, Biyu, Mutiara Indah, Widya, Liana, Fitri, Aisyah, Rara) peneliti yang senantiasa menemani peneliti, membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat dan dorongan untuk terus bangkit ketika terpuruk dan mulai menyerah, pusing dalam menyelesaikan skripsi, terima kasih banget.
13. Kepada teman-teman kelas A3 2016 yang selalu bersama dalam kegiatan belajar mengajar, bermain, serta bercanda ria di kampus maupun di luar kampus, semoga kita tetap bisa bersatu dan berkumpul, semangat juga teman – teman yang lain dalam mengerjakan skripsi dan dalam meraih tujuan hidup kalian.
14. Kepada seluruh pihak yang ikut membantu peneliti yang namanya tidak dapat disebutkan yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyelesaian skripsi peneliti.

Medan, Juni 2021

Penulis

Viona Rizky Awalyani BB

16.860.0254

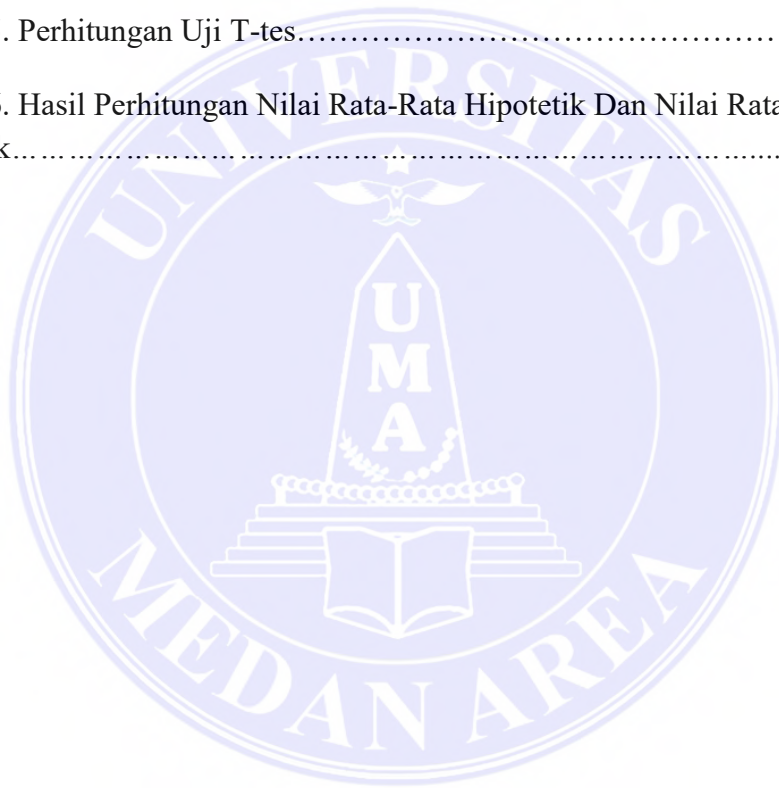
## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis .....	13
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA .....	14
A. Masa Dewasa Awal.....	14
1. Definisi Masa Dewasa Awal.....	14
2. Ciri-Ciri Umum Dewasa Awal .....	16
3. Aspek – Aspek Perkembangan Dewasa Awal .....	18
4. Tugas – tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	20
B. Jenis Kelamin.....	22
C. <i>Body Image</i> .....	25

1. Definisi <i>Body Image</i> .....	25
2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	33
3. Aspek – Aspek <i>Body Image</i> .....	40
4. Ciri – Ciri <i>Body Image</i> .....	43
D. Berat Badan Ideal.....	46
E. Perbedaan <i>Body Image</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal .....	50
F. Kerangka Konseptual.....	54
G. Hipotesis .....	55
BAB III .....	56
METODE PENELITIAN.....	56
A. Tipe dan Desain Penelitian .....	56
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	57
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	58
D. Subjek Penelitian .....	58
E. Teknik Pengumpulan Data.....	60
F. Validitas dan Realibilitas .....	61
1) Validitas .....	61
2) Reliabilitas .....	62
G. Analisis Data.....	63
BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	65
A. Orientasi Kacah Penelitian.....	65
B. Persiapan penelitian .....	66
C. Pelaksanaan Penelitian.....	69
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	72
1. Uji asumsi .....	72
2. Hasil Perhitungan Analisis Uji T- tes .....	74
3. Hasil perhitngan mean hipotetik dan mean empirik .....	75
E. Kriteria .....	75
F. Pembahasan.....	78
BAB V .....	86
SIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Simpulan .....	86
B. Saran .....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	88

## DAFTAR TABEL

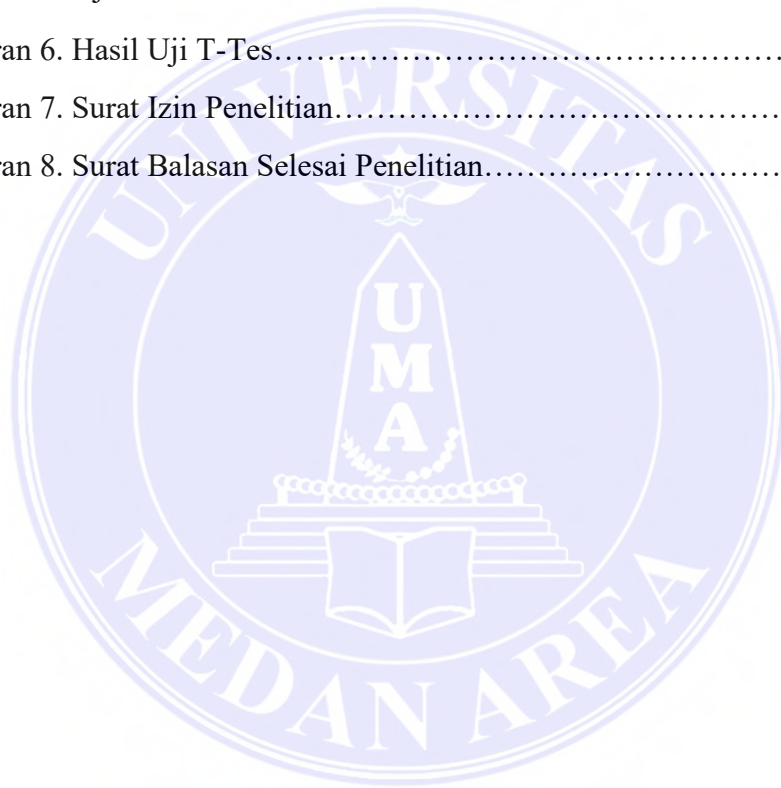
Tabel 1. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala <i>Body Image</i> Sebelum Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	69
Tabel 2. Distribusi Butir Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	71
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	73
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	74
Tabel 5. Perhitungan Uji T-tes.....	74
Tabel 6. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik Dan Nilai Rata-Rata Empirik.....	76





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket <i>Body Image</i> .....	91
Lampiran 2. Data sebar <i>Body Image</i> ( sebelum uji validitas dan reliabilitas).....	94
Lampiran 3. Data sebar <i>Body Image</i> ( setelah uji validitas dan reliabilitas).....	101
Lampiran 4. Uji Validitas dan Realibilitas.....	106
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	112
Lampiran 6. Hasil Uji T-Tes.....	113
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 8. Surat Balasan Selesai Penelitian.....	115



## ABSTRAK

### PERBEDAAN *BODY IMAGE* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN

Viona Rizky Awalyani BB

16.860.0254

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan. perbedaan *body image* yang ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan, dengan asumsi laki – laki cenderung memiliki *body image* yang positif dibandingkan perempuan. Begitu pula perempuan memiliki *Body Image* yang negative dibandingkan laki – laki. Sampel 66 orang yaitu perempuan 33 orang dan laki – laki 33 orang, dengan nilai hipotetik 130 dan nilai empirik *body image* pada laki – laki dinyatakan positif dengan nilai 153,42, dan *body image* pada perempuan dinyatakan sedang cenderung positif dengan nilai 145,24. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala Likert untuk *body image* yang di susun berdasarkan aspek *body image* dari teori Cash (2005). Adapun aspek *body image* yaitu *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance Orientation* (orientasi penampilan), *Body Areas Satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), *Overweight Preoccupation* (kecemasan untuk menjadi gemuk), *Self Classified Weight* (pengkategorian tubuh). Untuk menguji hipotesis yang diajukan dilakukan dengan menggunakan Teknik Analisa Uji *T-Test*. Terdapat perbedaan *body image* yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal, dimana nilai  $t = 2,299$ ;  $p = 0.025 < 0,05$ . Berdasarkan hasil ini, artinya hipotesis yang berbunyi ada perbedaan *body image* yang ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan, dengan asumsi laki – laki cenderung memiliki *body image* yang positif dibandingkan perempuan, dinyatakan diterima.

**Kata kunci:** *Body Image*, Jenis Kelamin, Dewasa Awal

## ABSTRACT

### DIFFERENCES IN BODY IMAGE IN TERMS OF GENDER IN EARLY ADULTHOOD IN MEDAN

Viona Rizky Awalyani BB

16.860.0254

This study aims to determine differences in body image in terms of gender in early adulthood in Medan City. Differences in body image in terms of gender in early adulthood in Medan City, with the assumption that men tend to have a positive body image than women. Likewise, women have a negative Body Image compared to men. A sample of 66 people, namely 33 women and 33 men, with a hypothetical value of 130 and an empirical value of body image in men tested positive with a value of 13.205, and body image in women was stated to be moderate tending to positive with a value of 15.613. Collecting data in this study using the Likert scale method for body image which is arranged based on the body image aspects of the theory of Cash (2005). The aspects of body image are Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Areas Satisfaction (satisfaction with body parts), Overweight Preoccupation (anxiety to be fat), Self Classified Weight (body categorization). To test the proposed hypothesis, it is done using the T-Test Analysis Technique. There is a significant difference in body image in terms of gender in early adulthood, where the value of  $t = 2,299$ ;  $p = 0.025 < 0.05$ . Based on these results, it means that the hypothesis that there is a difference in body image in terms of gender in early adulthood in Medan City, with the assumption that men tend to have a positive body image compared to women, is accepted.

**Keywords: Body Image, Gender, Early Adulthood**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Setiap kebudayaan membuat pembedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi. Pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai dan apabila organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi. Belum lama ini, dalam kebudayaan Amerika seorang anak belum resmi dianggap dewasa kalau ia belum mencapai umur 21 tahun, sekarang umur 18 tahun merupakan umur dimana seseorang dianggap dewasa secara sah.

Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya dimulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga wanita yang mengalami ketidakpuasan pada penampilan fisiknya akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock,2003). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira – kira umur 40 tahun dan merupakan saat perubahan–perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2003).



Dengan meningkatkan lamanya hidup atau panjangnya usia rata-rata orang maka masa dewasa sekarang mencakup waktu yang paling lama dalam rentang hidup. Sebagaimana ditekankan oleh Gould, “Usia yang tepat saat perubahan-perubahan itu terjadi adalah produk dari kepribadian gaya hidup dan sub-budaya total seorang individu”. Menurut Hurlock ketika orang tumbuh menjadi dewasa, pria dan wanita dewasa telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya. Meskipun mungkin penampilannya tidak sebagaimana yang diharapkan, namun orang sudah menyadari kekurangan – kekurangan dirinya dan menyadari bahwa ia tidak dapat menghapus kekurangan itu sekalipun dapat berusaha memperbaiki penampilannya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal – hal yang menyangkut kecantikan, diet, dan olahraga.

Selama masa dewasa ini perubahan – perubahan fisik dan psikologis terjadi pada waktu – waktu yang dapat diramalkan seperti masa kanak – kanak dan masa remaja, yang juga mencakup periode yang cukup lama saat terjadinya perubahan – perubahan fisik dan psikologis tertentu, masa dewasa biasanya dibagi berdasarkan periode yang menunjuk pada perubahan – perubahan tersebut, Bersama dengan masalah – masalah penyesuaian diri dan tekanan – tekanan berdaya, serta harapan – harapan yang timbul akibat perubahan tersebut.

Chase (2001) menjelaskan bahwa jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Dacey & Kenny (2001) juga sependapat bahwa jenis kelamin mempengaruhi *body*

*image*. Wanita lebih cenderung mengutamakan penampilan fisik mereka sendiri, mereka berpikir tentang aspek dari fisik, penampilan, keadaan menarik dan cantik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kakekshita dan Almeida (2008) ditemukan hasil bahwa wanita cenderung terlalu melebih-lebihkan ukuran tubuhnya dibandingkan pria. Hasil penelitian Setyorini (2010) mengemukakan terdapat 51,6% wanita puas terhadap dan ukuran tubuhnya, sedangkan 48,4% merasa tidak puas.

Terdapat 51,6 % wanita memiliki tingkat pengetahuan gizi baik, 41,9% cukup, dan 6,5% kurang. perempuan kerap memperhatikan penampilan fisiknya, atau yang biasa disebut dengan *body image*. Salah satu faktornya karena sebagian perempuan seringkali diminta oleh orangtua, teman, atau orang di sekitarnya untuk memperhatikan penampilannya. Pada akhirnya keinginan tampil dengan tubuh yang sempurna menjadi sebuah persoalan yang disebut gangguan *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Ketika *body image* telah membuat individu merasa khawatir akan penampilan fisiknya yang membuat individu tersebut selalu memperhatikan penampilannya dan merasa tidak percaya diri itu sudah menjurus kepada gangguan *body image*.

Laki-laki juga tidak lepas dari konsep *body image*. Dengan memperhatikan penampilan akan membuat laki-laki merasa percaya diri, dan bahkan merasa telah memenuhi kriteria sebagai sosok laki-laki maskulin. Itulah kenapa sebagian laki-laki memilih untuk menjaga

penampilan fisik dengan badan yang *sixpack*, berotot, dan dibalut dengan pakaian, *gadget* serta kendaraan dengan *merk* terkenal.

Penampilan fisik laki-laki sering dikaitkan dengan maskulinitas. Maskulinitas yang digambarkan pada umumnya ialah citra laki-laki dengan sosok yang kuat, tangguh, gagah, *macho*, berani, berpikir, berperilaku, merasakan, dan label khas lainnya yang menggambarkan ciri maskulin, atau yang biasa disebut “*cowok banget*”. Laki-laki yang memperhatikan penampilan fisik bukan lah suatu masalah. Akan tetapi, jika penampilan fisik dijadikan satu-satunya acuan agar memenuhi “standar” maskulinitas, hal tersebut dapat memicu terciptanya *body image* yang tidak sesuai dengan kondisi diri sebenarnya.

Dari sebuah survei, sekitar 20-40% laki-laki mengalami gangguan *body image*, karena tidak puas dengan keadaan tubuhnya saat ini. Penelitian tersebut juga menunjukkan fakta sekitar 55% laki-laki, biasanya melakukan latihan angkat beban untuk membentuk badannya dan melakukan diet ketat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh dr. Alison Field, laki – laki berusia 15 – 21 tahun merasa minder dengan tubuh sendiri. Sebanyak 9,2% laki – laki lebih peduli pada otot – ototnya. 2,5% khawatir tentang berat badannya, dan 6,3% terkait dengan keduanya. Persepsi ideal perempuan tentang penampilan fisik tidak berbeda dengan perspektif masyarakat tentang perempuan, yakni dengan citra diri feminin. Sifat feminin diantaranya adalah lemah lembut, cantik, penyayang dan sabar. Sifat dan karakter ini selalu dikaitkan dengan perempuan dan bagaimana seharusnya perempuan berperilaku, berpikir, dan berperasaan.

Konsekuensinya, peran gender yang mereka hayati, yakni menjadi pribadi yang pendiam, penurut/taat, dan siap menjadi pendamping yang berbakti, menjaga rumah, dan merawat keluarganya.

Berbeda dengan laki-laki, yang selalu dikaitkan dengan sifat maskulin, seperti kuat, pemberani, kasar, dan tanggung jawab. Sehingga untuk menyempurnakan citra diri maskulin, biasanya laki-laki mencoba dengan mengambil yang superior, menjadi pemimpin, pencari nafkah utama, dan lainnya. Sebagaimana diketahui, persepsi masyarakat tentang perempuan cenderung melihat fisik dan penampilan terlebih dahulu dengan standar: memiliki paras cantik, tinggi semampai, langsing, berkulit putih, hingga berambut lurus dan panjang sebagai gambaran ideal. Persepsi tersebut merupakan perspektif gender tradisional yang androsentris (berpusat pada laki-laki), dan tentu saja persepsi demikian menguntungkan pelaku industri kosmetik, karena banyak perempuan yang kemudian mengejar untuk dapat berpenampilan sebagaimana gambaran “citra diri perempuan ideal”. Pada kenyataannya tidak semua perempuan memiliki citra diri sebagaimana gambaran ideal di atas. Menurut Hasmalawati, definisi sosok perempuan yang sempurna itu tergantung bagaimana seseorang memaknai dan mempersepsikan hal tersebut. Gambaran ideal tentang perempuan pada akhirnya menyebabkan banyak perempuan terdorong untuk memperhatikan penampilan agar terlihat baik atau agar tampil sempurna.

Pada dasarnya tidak menjadi masalah ketika seorang perempuan ingin tampil secara cantik dan sempurna. Namun, terkadang persepsi dan



norma gender yang masih sangat kaku dapat memberikan dampak tersendiri pada keinginan perempuan untuk mencapai standar kesempurnaan dari kecantikan. Keinginan untuk tampil sempurna di depan publik justru dapat menjadi beban psikologis karena menimbulkan rasa khawatir jika tidak dapat memenuhi norma gender akan merasa terasing atau tidak menjadi bagian dari suatu kelompok. Kekhawatiran tersebut pada akhirnya membuat remaja perempuan melakukan segala cara untuk membuat penampilan fisiknya menarik. Menurut Honigman dan Castle (2016), citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, persepsi dan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Sedangkan menurut Cash & Deagle (2001), citra tubuh merupakan derajat kepuasan seseorang terhadap dirinya secara fisik. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong remaja untuk terus berusaha memperbaiki penampilan fisiknya, bahkan melakukan hal-hal yang tidak baik bagi kesehatan. Menurut Nada (2017) kriteria seseorang memiliki citra tubuh yang negatif yaitu memiliki persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, merasa diri orang lain lebih menarik dibandingkan dirinya, merasa malu, cemas, tidak nyaman dan canggung terhadap bentuk tubuhnya. Senada dengan pandangan Muriyanto, remaja perempuan yang memiliki citra tubuh yang negatif maka akan berdampak negatif terhadap dirinya, seperti memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah, menghambat kemampuan interpersonal, rendahnya kemampuan untuk membangun hubungan yang

positif dengan remaja lainnya, dan masalah kesehatan fisik maupun mental.

Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan wanita, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan wanita. Hasil penelitian Kusumajaya,dkk (2007) diperoleh hasil 41,1% responden merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya, yaitu merasa diri gemuk tapi sebenarnya kurus, merasa normal tapi sebenarnya kurus dan merasa gemuk tapi sebenarnya normal. Kejadian ini cenderung terjadi pada wanita, yaitu sekitar 45,2% sedangkan pada pria sekitar 35%. Keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada wanita 37,6% dibandingkan pria 37%. Ada perbedaan status ketidakpuasan *body image* antara pria dan wanita, dimana wanita yang obesitas mempunyai peluang yang jauh lebih kecil untuk tidak puas terhadap *body image* dibandingkan dengan pria.

Berdasarkan variabel jenis kelamin, Grossbard (2011) menyatakan bahwa wanita cenderung lebih sering mengalami adanya ketidaksesuaian antara tubuh mereka yang sebenarnya dengan ideal yang dimiliki, sehingga mengarah pada munculnya ketidakpuasan tubuh. Sejalan dengan penelitian tersebut, Ansari, Dibba, dan Stock (2014) menunjukkan bahwa wanita lebih memerhatikan *body image* mereka dibandingkan laki – laki dan memiliki kecenderungan lebih besar dibandingkan laki – laki dalam mengalami gangguan makan (Brennan, Lalonde, & Brain, 2010; Issom & Putra, 2018; Rahkonen & Mustelin, 2016). Disamping penelitian tersebut,

Margaretta dan Rozali (2018) menemukan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek berjenis kelamin perempuan dengan laki – laki. Subjek perempuan maupun laki – laki memerhatikan bentuk tubuh mereka, namun dengan kriterianya masing – masing, yaitu subjek perempuan menginginkan bentuk tubuh ramping dan kebalikannya laki – laki yang menginginkan bentuk tubuh lebih besar/berotot (Melching, dkk, 2016;Wong & Say,2013).

Secara umum, perempuan dituntut untuk memiliki tubuh yang kurus sedangkan laki – laki dituntut untuk memiliki tubuh yang berotot. Kedua jenis kelamin dituntut untuk mencapai tubuh ideal, namun berdasarkan penelitian – penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, perempuan cenderung lebih merasa tidak puas dengan tubuhnya berdasarkan tuntutan tersebut. Hal ini menjadi menarik diteliti apakah hal ini masih berlaku pada kedua gender hingga saat ini. Apakah laki – laki memiliki tingkat *body image* yang cenderung lebih tinggi atau positif dibandingkan perempuan padahal keduanya terpapar akan tuntutan keluarga, teman sebaya, dan media berdasar pada kriteria tubuh ideal tertentu. Jenis kelamin merupakan salah satu factor yang mempengaruhi *body image* pada dewasa awal.

*Body Image* adalah persepsi dan sikap yang di tunjukkan individu terhadap dirinya baik dalam berpenampilan atau pun persepsi ia dalam memandang tubuhnya tersebut. Pandangan terhadap tubuhnya secara realitas hingga menerima dan mengukur bagian tubuhnya yang akan memberi rasa nyaman , terhindar dari kecemasan, serta meningkatkan

harga diri. Perkembangan *body image* itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman – pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan factor kepribadian. *Body image* merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Apabila individu memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimiliki positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negative maka *body image* yang dimiliki negative ( *National Eating Disorders Association*, 2005). Hal ini tidak terlepas dari ketiga factor yang dapat mempengaruhi *body image*, yaitu media massa, keluarga dan hubungan interpersonal (Cash & Purzinsky, 2002).

Menurut Hurlock (dalam Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008), memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan kepuasan dalam diri terhadap dirinya. Semakin menarik atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan nilai diripada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri (Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008 ). Menurut Davidson & McCabe ( 2005 ) istilah *body image* mempunyai pengertian yaitu persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Remaja yang memiliki *negative body image* akan selalu merasa ada yang salah dengan tubuh mereka dan tidak bisa mensyukuri tubuh mereka apa adanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abell dan Richads pada tahun 1996 menyatakan bahwa kedua jenis kelamin, baik perempuan maupun laki – laki, kepercayaan dirinya, sama – sama di pengaruhi oleh

*body image* mereka. Bahkan, di temukan bahwa laki – laki justru lebih memperdulikan penampilan mereka karena terobsesi mendapatkan badan yang lebih terbentuk dan lebih kuat. Apabila seseorang khususnya wanita menyadari dirinya tidak mungkin mencapai sifat ideal akan timbul perasaan yang kurang nyaman. Seringkali keadaan seperti itu membuatnya tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga kepercayaan dirinya menjadi rendah.

Sebaliknya, apabila individu dapat menerima fisiknya maka akan timbul perasaan bahagia, selanjutnya dapat menimbulkan sikap positif yang diekspresikan melalui rasa percaya diri dan konsep diri yang sehat (Hurlock, 2003). Kebutuhan seseorang untuk tampil menarik, menjadikan orang – orang yang berusia di fase dewasa awal melakukan berbagai usaha untuk menjadi yang sesuai dengan *body image* dan tuntutan dirinya sendiri, lingkungannya, baik lingkungan kampus, lingkungan kerja, maupun lingkungan pergaulan, serta membentuk gendernya pada laki-laki.

Fenomena yang terjadi di beberapa tempat Gym di Kota Medan dapat dilihat dari beberapa individu sebagian besar saat di tanya tentang *body image* mereka lebih kurangnya puas di berat badan baik laki – laki ataupun perempuan mereka merasa bentuk tubuh mereka kurang pas, baik pada bentuk tubuh maupun bentuk otot. Dan laki – laki lebih mengutamakan badan yang berotot agar terlihat lebih maskulin, observasi dilapangan yang di dapatkan bahwa masyarakat ada yang memang menerima citra tubuh mereka dengan baik tetapi yaitu ada pemicu - pemicu lain yang membuat juga mereka merasa diri mereka kurang puas



atas bentuk tubuh mereka, serta seperti apa standar *body image* tersebut secara umum dan tujuan mereka untuk pergi ke Gym. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut ini :

“Kalau saya ya ngegym salah satunya buat nurunin berat badan, ya, mau ngecilin badan aja, biar enak aja gitu kan di lihat orang-orang, lalu misal ada nih gitu.”(Subjek A, 28 Juli 2020)

“iseng-iseng aja sih biar pernah gitu, kalau kawan-kawan yang lain itu ya lebih mau numbuhin otot gitu, biar lebih berotot kayak biasa lah laki-laki di gym biar badannya lebih macho gitu berotot hahaha”(Subjek B, 28 Juli 2020)

”ya aku sih workout-workout dikit aja, dibilang puas sih puas sama bentuk badan ku tapi y aitu karna aku talent, jadi kalau lihat talent lain lebih langsing gitu agak iri gitu, juga ya olahraga buat ngatur stamina tubuh juga, badan kita nih kan udah beda sekali sama waktu kita sekolah yang tiap hari naik turun tangga jadi masih ada stamina gitu, nah, kalau sekarang itu udah beda, gampang capek gitu hahaha, itu aja sih.”(3 Agustus 2020)

Berdasarkan uraian data yang di peroleh diatas , timbul permasalahan apakah ada perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada orang – orang yang berada di usia fase dewasa awal di Kota Medan. Atas dasar itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul : Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal di Kota Medan.

## B. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti tentang perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan. Individu pada dasarnya memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Seseorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat

bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan, maka orang tersebut menjadi buruk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Perbedaan *Body Image* ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal di Kota Medan".

### **C. Batasan Masalah**

Meninjau dari identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti membatasi penelitian yang hanya menekankan pada Perbedaan *Body Image* ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal di Kota Medan. Subjeknya adalah dewasa awal di Kota Medan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Perbedaan *Body Image* ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal di Kota Medan?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan *Body Image* ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal di Kota Medan.

### **F. Manfaat Penelitian**

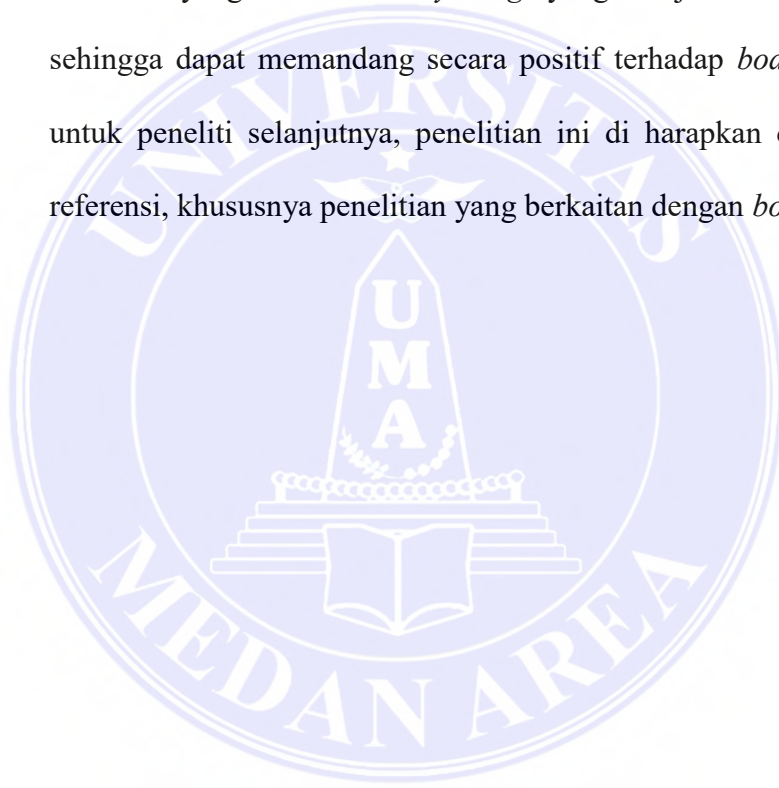
#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca tentang pentingnya *body image* yang positif yang ditinjau

dari jenis kelamin , khususnya dewasa awal yang berada di Kota Medan. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah referensi bagi Psikologi Perkembangan khususnya perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan.

## 2. Manfaat Praktis

Bagi subyek penelitian diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang berkaitan *body image* yang ditinjau dari jenis kelamin, sehingga dapat memandang secara positif terhadap *body image*. Dan untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image*.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Dewasa Awal

##### 1. Definisi Dewasa Awal

Istilah *adult* atau dewasa awal berasal dari bentuk lampau kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Menurut Santrock (2002), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2002).

Kisaran antara 21 tahun sampai 40 tahun. Perkembangan fisik sesudah masa ini mengalami degradasi sedikit demi sedikit mengikuti bertambahnya umur. Pada masa dewasa awal motivasi untuk meraih sesuatu yang besar didukung oleh kekuatan fisik yang prima, sehingga ada stereotipe yang mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa dimana

kekuatan fisik daripada Masa dewasa awal dikatakan pula sebagai masa muda istilah ini seperti dituliskan oleh seorang sosiolog, Kenniston (Santrock dalam chusaini, 1995) yang mengemukakan bahwa masa muda merupakan periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara. Hurlock (2019) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun – 40 tahun, saat perubahan – perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai – nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Selanjutnya Kenniston mengemukakan bahwa dua kriteria penting untuk menunjukkan permulaan dari masa dewasa awal, yaitu kemandirian ekonomidan kemandirian dalam membuat keputusan. Secara lebih spesifik Lerner (1983) mengemukakan tentang fase dewasa awal dalam siklus kehidupan yang berbeda dengan fase – fase sebelum dan sesudahnya, karena fase usia dewasa awal merupakan fase usia untuk membuat komitmen pada diri individu, khususnya membuat pilihan tentang pernikahan, anak, pekerjaan, dan gaya hidup yang akan menentukan tempat mereka di fase dewasa awal. Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung



jawab yang lebih berat. Pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Erikson (1963) menekankan fase usia dewasa awal merupakan kebutuhan untuk membuat komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian serta perkiraan dewasa awal pada setiap tokoh berbeda - beda tapi masa dewasa awal memiliki tugasnya masing - masing.

## 2. Ciri-Ciri Umum Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2018) ciri – ciri umum perkembangan fase usia dewasa awal sebagai berikut :

### a. Masa Pengaturan

Usia dewasa awal merupakan saat ketika seseorang mulai menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa.

### b. Usia Produktif

Usia dewasa awal merupakan masa yang paling produktif untuk memiliki keturunan, dengan memiliki anak mereka akan memiliki peran baru sebagai orang tua.

### c. Masa Bermasalah

Pada usia dewasa awal akan muncul masalah – masalah baru yang berbeda dengan masalah sebelumnya, diantaranya masalah pernikahan.

d. Masalah Ketegangan Emosional

Pada usia dewasa awal merupakan masa yang memiliki peluang terjadi ketegangan emosi, karena pada masa itu seseorang berada pada wilayah baru dengan harapan – harapan baru, dan kondisi lingkungan serta permasalahan baru.

e. Masa Keterasingan Sosial

Ketika pendidikan berakhir seseorang akan memasuki dunia kerja dan kehidupan keluarga, seiring dengan itu hubungan dengan kelompok teman sebaya semakin merenggang.

f. Masa Komitmen

Pada usia dewasa awal seseorang akan menentukan pola hidup baru, dengan memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen – komitmen baru dalam kehidupan.

g. Masa Penyesuaian Diri dengan Cara Hidup Baru

Diantara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, seperti halnya peran seks dan pola baru dalam pekerjaan.

h. Masa Kreatif

Masa dewasa awal merupakan puncak kreativitas, hal ini disebabkan karena sebagai orang yang telah dewasa, ia tidak terikat

lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua, sehingga mereka bebas untuk berbuat apa yang mereka mau.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri umum pada dewasa awal adalah mampu menerima tanggung jawab, mampu menyesuaikan diri dengan situasi di sekitarnya, mampu membuat komitmen, dan menyesuaikan diri dengan berpedoman dengan nilai-nilai konvensional.

### **3. Aspek – Aspek Perkembangan Dewasa Awal**

Berikut aspek – aspek perkembangan yang sedang dihadapi fase usia dewasa awal (Santrock, 2002) :

#### **a. Perkembangan Fisik**

Pada fase usia dewasa awal menunjukkan bahwa pada satu sisi merupakan puncaknya, tetapi pada sisi lain adalah kecenderungan penurunan periode ini sehingga fase usia dewasa awal dikatakan sebagai puncak dan penurunan perkembangan individu secara fisik.

#### **b. Perkembangan Seksualitas**

Membahas tentang perkembangan seksualitas, adalah berbicara tentang sikap dan perilaku seksual pada individu sebagai kodrat dan dampak dari perubahan – perubahan hormone yang terjadi.

c. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif pada fase usia dewasa awal, dikemukakan oleh Scaie (1977) bahwa tahap – tahap kognitif Piaget menggambarkan peningkatan efisiensi dalam perolehan informasi yang baru.

d. Perkembangan Karier

Memasuki sebuah pekerjaan menandakan dimulainya peran dan tanggung jawab baru bagi individu. Tuntunan peran karier terhadap kompetensi menunjukkan sangat tinggi pada fase usia dewasa awal. Transisi diperlukan ketika individu mencoba untuk menyesuaikan diri dengan peran yang baru. Memenuhi tuntunan karier dan penyesuaian diri dengan peran yang baru adalah penting bagi individu pada fase ini (Heise,1991:Smither,1988).

e. Perkembangan Sosio-Emosional

Kondisi perkembangan sosio-emosional pada fase usia sebelumnya cenderung sangat terkait dan mempengaruhi. Dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya, pada fase usia dewasa awal tidak hanya sekedar mampu menunjukkan jalinan persahabatan atau percintaan, namun lebih mengarah kepada hubungan sosio-emosional yang terikat oleh komitmen dengan menunjukkan hubungan dengan niat untuk mempertahankan dalam

mempersiapkan diri menuju kehidupan bersama melalui pernikahan dan hidup keluarga.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek perkembangan dewasa awal dimulai dengan perkembangan fisik, lalu perkembangan seksualitas, memasuki dunia kerja, dengan perkembangan karier, dan perkembangan sosio emosional.

#### 4. Tugas – tugas Perkembangan Dewasa Awal

Havighurst (2018) menguraikan tugas – tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut .

##### a. Memilih Pasangan Hidup

Memilih dan menemukan calon pasangan hidup, merupakan salah satu tugas perkembangan yang paling dirasakan menyenangkan, menarik, tetapi sekaligus menggelisahkan serta penuh dengan kekhawatiran pada fase dewasa awal ini.

##### b. Belajar Hidup dengan Pasangan Nikah

Setelah pernikahan berlangsung, muncul periode berikut untuk belajar bagaimana menyesuaikan kedua kehidupan individu secara bersama – sama.

##### c. Memulai Hidup Berkeluarga

Kedudukan sebagai suami dan istri merupakan peran baru yang harus dilakukan dengan memulai kehidupan keluarga.



d. Memelihara Anak

Dengan mendapatkan anak, pasangan muda menanggung suatu tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan sebelumnya.

e. Mengelola Rumah Tangga

Kehidupan keluarga dibangun tidak hanya sekedar mewujudkan modal dasar semata seperti siapnya kebutuhan secara fisik atau biologis, siap scara kehidupan materi atau ekonomi, tetapi sangat terkait dengan kesiapan secara keseluruhan baik fisik maupun mental.

f. Mulai Bekerja

Dalam menghadapi dan menjalani tugas – tugas perkembangan yang satu ini, para pria dewasa awal, cenderung mulai memperhatikan dan memikirkannya, para pria sebelum menemukan calon istri untuk dijadikan calon pasangan hidup sebelum terlebih dahulu menemukan pekerjaan yang jelas dan tepat.

g. Bertanggung Jawab Sebagai Warga Negara

Para orang dewasa awal terlebih di Amerika sulit bagi mereka menunjukkan pertanggung jawaban diri sebagai kewarganegaraan, karena banyak dari mereka memulai karier mereka dalam masyarakat, maka sulit untuk memiliki waktu untuk bergabung baik dalam suatu organisasi atau ikut serta dalam aktifitas kewarganegaraan dan politik.

#### h. Menemukan Kelompok Sosial yang Serasi

Pada fase usia dewasa awal ini, salah satu orientasi dalam menjalankan tugas hidup, pernikahan menunjukkan tujuan yang mulai di prioritaskan dan menjadi suatu keputusan dalam langkah awal untuk menemukan kelompok sosial yang serasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan dewasa awal itu merupakan fase dimana memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan pasangan nikah, memulai hidup berkeluarga, memelihara anak, mengelola rumah tangga, mulai bekerja, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang serasi dengan kita.

### **B. Jenis Kelamin**

Jenis kelamin merujuk pada kategori individu secara biologis, yaitu laki-laki dan perempuan. Pengkategorian ini didasarkan pada gen, kromosom, dan hormon tertentu pada tubuh (Helgeson, 2017). Ciri biologis ini tidak dapat saling dipertukarkan antar kedua jenis kelamin karena sudah merupakan kodrat masing-masing jenis kelamin. Berdasarkan paparan definisi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa jenis kelamin merupakan ciri biologis individu yang dikategorikan berdasarkan alat reproduksi, yaitu laki-laki dan perempuan.

Laki-laki dan perempuan memiliki gambaran yang berbeda mengenai tubuh mereka, hal ini membuat baik laki-laki maupun

perempuan memiliki pola pikir, perasaan, dan perilaku yang berbeda terkait tubuh mereka (Calogero & Thompson, 2010). Perempuan akan cenderung menginginkan tubuh yang sangat kurus dan berfokus pada pinggul, bokong, dan paha yang ramping. Pada laki-laki justru sebaliknya, laki-laki lebih menginginkan massa tubuh yang lebih besar dan berfokus pada otot bicep, dada, dan bahu (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002). Kedua jenis kelamin, walau memiliki gambaran ideal yang berbeda tentang tubuh, memiliki perbedaan dalam mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Pada penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Feingold (1998) menunjukkan hasil bahwa sejak 1970-an hingga 1990-an laki-laki memiliki tingkat kepuasan yang sama atau hanya sedikit berkurang terhadap tubuhnya dibandingkan perempuan.

Di sisi lain, perempuan cenderung lebih memiliki *body image* yang negatif dibanding laki-laki. Hal ini didukung dengan bagaimana cara perempuan mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Pada penelitian Furnham, Badmin, & Sneade (2002) perempuan akan cenderung melakukan olahraga yang didasarkan karena alasan negatif dan keinginan untuk menurunkan berat badan, selain itu perempuan juga cenderung lebih memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami gangguan makan. Perempuan lebih cenderung melihat tubuhnya yg tidak sesuai dengann kenyataan aslinya dan tidak puas dengan berat tubuhnya (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Menurut Longe (2008: 118) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu, daripada laki-laki. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Penelitian Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Menurut Jourard dan Secord (1955) laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil.

## C. *Body Image*

### 1. Definisi *Body Image*

*Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sundeen dalam Victoria, 2015). Cara individu memandang diri sendiri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.

Menurut Davidson & McCabe ( 2005 ) istilah *body image* mempunyai pengertian yaitu persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Remaja yang memiliki *negative body image* akan selalu merasa ada yang salah dengan tubuh mereka dan tidak bisa mensyukuri tubuh mereka apa adanya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abell dan Richards pada tahun 1996 menyatakan bahwa kedua jenis kelamin, baik perempuan maupun laki – laki, kepercayaan dirinya, sama – sama di pengaruhi oleh *body image* mereka. Bahkan, di temukan bahwa laki – laki justru lebih mepedulikan penampilan mereka karena terobsesi mendapatkan badan yang lebih terbentuk dan lebih kuat.

Dalam bukunya tahun 1935/1950 “*The Image and Appearance of the Human Body*”, Schilder dengan tepat mengemukakan pendapat untuk



pendekatan biopsikososial pada citra tubuh, menekankan kebutuhan untuk memeriksa elemen neurologis, psikologis, dan sosiokultural. Wawasan terhadap sifat beragam citra tubuh memungkinkan Schilder meramalkan, seperti yang di catat Fisher, “*Most of the modern lines of research dealing with body experience*” yang dimana sebagian besar jalur penelitian modern itu berhubungan dengan pengalaman tubuh. Konsep citra tubuh memegang janji penting untuk memahami masalah mendasar penuaan dan identitas. Namun, citra tubuh belum diterima banyak perhatian dalam literatur gerontologis.

Sementara banyak penelitian telah dilakukan untuk menjelaskan diri sebagai konsep abstrak, sedikit penelitian ilmiah atau empiris ada pada bagaimana individu menanggapi perubahan fisik terus terjadi sepanjang masa dewasa. Mengeksplorasi caranya teori proses identitas dapat membantu kita lebih memahami bagaimana orang dewasa mengonseptualisasikan diri sebagai entitas mental dan fisik. Meskipun kebanyakan orang menganggap diri mereka telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remajanya.

Faktanya adalah tubuh terus menerus berubah sampai mati. Mengevaluasi bagaimana orang bereaksi terhadap perubahan tubuh bentuk, penampilan, dan fungsi adalah pusat untuk sepenuhnya memahami adaptasi psikologis sepanjang masa dewasa. Tiga komponen citra tubuh yang memerlukan evaluasi di masa dewasa adalah penampilan, kompetensi, dan kesehatan fisik. Penampilan fisik memberikan banyak

isyarat eksternal penting bagi diri dan orang lain, termasuk informasi tentang usia dan daya tarik. Perasaan internal kompetensi tubuh sebagian didasarkan pada sensasi fisik yang terkait dengan penuaan, termasuk perasaan gesit, daya tahan, dan kekuatan. Pengalaman kesehatan fisik atau penyakit memiliki implikasi mendalam terhadap kualitas hidup (misal, Mengalami rasa sakit atau kelemahan) dan secara dramatis memengaruhi seseorang. pikiran dan perasaan tentang akhir kehidupan.

Definisi masyarakat tentang atribut wanita dan pria yang diinginkan memainkan peran besar dalam mempengaruhi cara orang yang menua menginterpretasikan perubahan fungsi fisik. Bagi wanita, sikap sosial wanita lanjut usia sebagai tidak menarik menyebabkan mereka menganggap penampilan luar tubuh mereka yang menua secara negatif. Allaz dan rekannya menemukan bahwa banyak wanita yang lebih tua terus melakukan diet, meskipun berat badannya normal. Temuan ini mencerminkan tekanan berkelanjutan yang dirasakan oleh wanita untuk menurunkan berat badan. Bagi pria, kekuatan fisik dihargai sebagai atribut pria. Gambaran Diri (*body image*) adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi : *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Hal – hal penting yang terkait dengan gambaran diri sebagai berikut.

- a. Fokus individu terhadap fisik lebih menonjol pada usia remaja.
- b. Bentuk tubuh, TB dan BB serta tanda – tanda pertumbuhan kelamin sekunder ( *mamae, menstruasi*, perubahan suara, pertumbuhan bulu ), menjadi gambaran diri.
- c. Cara individu memandang diri berdampak penting terhadap aspek psikologis
- d. Gambaran yang realistic terhadap menerima dan menyukai bagian tubuh, akan memberi rasa aman, dan menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri.
- e. Individu yang stabil, realistic, dan konsisten terhadap gambaran dirinya, dapat mendorong sukses dalam kehidupan

Ada banyak banyak hal – hal di sekelilingmu yang secara tidak sadar mempengaruhi *body image* mu menjadi buruk. Yaitu :

- a. Media Massa

Hasil dari penelitian Hoyt ( dalam Na'imah, 2008 ) menemukan bahwa media massa memegang peran yang signifikan dalam membentuk perasaan remaja terhadap tubuhnya.

b. Orang – orang dekat

Apabila kita selalu memperhatikan dan menginginkan untuk menjadi orang lain, maka tidak akan ada ujungnya.

Saat sebelum menikah seseorang memiliki banyak waktu *me time* atau waktu luang untuk diri sendiri. Waktu inilah yang biasanya digunakan untuk merawat diri dan menjaga bentuk tubuh. Namun, setelah menikah aktivitas sehari – hari menjadi banyak berubah. Biasanya waktu akan habis untuk mengurus rumah tangga, suami, dan anak. Studi dari Universitas Harvard menemukan bahwa “ketika pria berkomitmen dengan perempuan, level testosteronnya drop. Ini menyebabkan perubahan bentuk tubuh sang pria. Khususnya massa otot & lemak tubuh”, kata Profesor Biologi Dawn Maslar.

Ketika kekurangan testoteron, pria cenderung kekurangan otot dan membakar sedikit kalori. Ini menyebabkan banyak lemak yang disimpan, biasanya disekitaran perut. pernikahan memang dapat membuat kita hidup sejahtera, tapi kalau seseorang memilih untuk melewatkan olahraga dan tak merasa saat terlalu sering mengemil maka manfaat kesehatan pernikahan tidak ada. Menurut penelitian dari Southern Methodist University, Dallas. Terhadap 169 pasangan yang baru menikah, mereka mengakui peningkatan berat badan terjadi karena prioritas yang berubah. Sebelum menikah seseorang bisa merawat diri dan menjaga berat badan ideal, karena seseorang

tersebut bisa focus merawat diri dan menjaga berat badan ideal karena termotivasi untuk menemukan pasangan. Namun, ketika sudah menikah, motivasi ini biasanya menurun. Seseorang sudah menikah lebih memilih focus mengurus anak dan suami, sehingga tidak terlalu peduli terhadap berat badan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Para Ahli Gizi dari University Of North Carolina. Kebiasaan pasangan sangat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan setelah menikah.

Dalam survei Cash and Henry's (1995) tentang wanita Amerika, citra tubuh secara keseluruhan dinilai oleh subskala *Appearance Evaluation* dari MBSRQ. Ketidakpuasan *body image* secara keseluruhan dilaporkan oleh 48% sampel yang agak lebih rendah dari hasil Psychology Today 1996, meskipun menggunakan skala yang berbeda. Cash dan Henry menerbitkan survey yang lebih ilmiah tentang *body image* wanita pada tahun 1995.

Penelitian ini menggunakan sampel populasi A.S. yang representatif dan dilakukan oleh personel penelitian lapangan yang berpengalaman. 803 responden diberi kompensasi atas penyelesaian anonim mereka atas survei produk konsumen, di mana kami menyertakan validasi tersebut. Angket Hubungan Diri Multidimensi (MBSRQ). Persentase wanita yang melaporkan tingkat ketidakpuasan dengan berbagai area / atribut tubuh adalah: badan bagian tengah 51%, tubuh bagian bawah 47%, tubuh bagian atas 25%, berat badan 46%,



bentuk otot 37%, tinggi badan 13%, dan wajah 12%. Membandingkan data ini dengan yang ada menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang lebih rendah yang dilaporkan dalam survei ini dibandingkan dengan yang ada dalam survei Psychology Today tahun 1996 dan 1985. Ukuran kepuasan gambar tubuh umum menangkap gagasan yang lebih kompleks dan lebih luas tentang peringkat penampilan seseorang.

Study 2004 penelitian di University Of Wisconsin di terbitkan di La Crossen The Journal Of Strength And Conditioning Research mempertanyakan “apakah 6 minggu latihan akan menunjukkan perbedaan kebugaran & penampilan?”. Para peneliti menempatkan 25 pria mengikuti program latihan 6 minggu, baik 3 sesi kardiovaskular 20 menit setiap minggu, atau 3 sesi latihan kekuatan otot tubuh intensitas tinggi 30 menit. Lalu sekelompok panelis menilai penampilan pria pada awal dan akhir penelitian berdasarkan foto.

Setelah 6 minggu latihan, peringkat tidak berubah bahkan peringkat pria untuk penampilan mereka hamper sama setelah 6 minggu. Jadi, berapa lama sampai seseorang bisa memiliki otot yang bagus?. Jika konsisten berolahraga dan melakukan diet dengan benar selama 1 tahun penuh, seseorang tersebut tidak mengalami kelebihan berat badan secara signifikan. Maka setelah 1 tahun anda dapat mengharpkan untuk berolahraga tubuh yang ramping dan berotot dengan penampiulan yang terlihat *sixpack*

Langkah-langkah tersebut termasuk aitem yang dapat mengevaluasi bagaimana penampilan seseorang terhadap orang lain atau daya tarik seksualnya. Itu Penampilan Evaluasi subskala dari *Cash Self Multidimensional Body Questionnaire* (MBSRQ) (Cash, 2000) adalah salah satu ukurannya. Masih skala lain tekan komponen kepuasan umum citra tubuh, meskipun penulis menggunakan istilah seperti "harga diri" atau "Perhatian tubuh."

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya baik dalam keadaan satau atau tidak. Sikap tersebut mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu beekesinambungan di modifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu. Meskipun kebanyakan orang menganggap diri mereka telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remanjanya, faktanya tubuh terus-menerus berubah sampai mati. Komponen citra tubuh yang memerlukan evaluasi di masa dewasa adalah penampilan, kompetensi, dan kesehatan fisik. Dan tanpa disadari yang mempengaruhi *body image* menjadi buruk yaitu media massa, dan orang-orang terdekat.

## 2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh (body image) seseorang (Cash & Pruzinsky, 2002), yaitu :

### a. Sosialisasi Budaya

Pesan budaya menyampaikan standar atau harapan tentang penampilan: karakteristik fisik mana yang dinilai dan tidak dihargai secara sosial, dan apa artinya memiliki atau kekurangan karakteristik ini. Tiggemann menyimpulkan dalam babnya bahwa media buat dan komunikasikan nilai-nilai ini dengan cara yang sangat berpengaruh. Pesan budaya tidak hanya mengartikulasikan gagasan normatif tentang daya tarik dan tidak menarik tetapi juga mengekspresikan harapan berbasis gender yang mengikat "feminitas" dan "maskulinitas" dengan atribut fisik tertentu.

Budaya lebih jauh mengatur banyak sekali cara untuk mengubah cara mencapai harapan masyarakat (mis., dengan berdiet, berolahraga, menggunakan produk kecantikan dan mode, dll.). Sebagaimana diinternalisasi oleh individu, nilai-nilai budaya ini menumbuhkan perolehan dasar sikap citra tubuh, yang membuat mereka cenderung untuk menafsirkan dan bereaksi terhadap kehidupan peristiwa dengan cara tertentu.

## b. Pengalaman - Pengalaman Interpersonal

Sosialisasi tentang makna tubuh seseorang melibatkan lebih dari sekedar budaya dan pesan berbasis media. Harapan, pendapat, dan komunikasi verbal dan nonverbal disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman dan teman sebaya lainnya, dan bahkan orang asing.

Pemodelan peran orang tua, komentar, dan kritik mengungkapkan sejauh mana penampilan fisik dihargai dalam keluarga, berpotensi membangun standar yang dengannya anak membandingkan dirinya. Selain itu, saudara kandung dapat memberikan standar perbandingan sosial untuk penilaian penampilan anak. Saudara kandung, terutama saudara laki-laki, juga sering menjadi pelaku menggoda atau mengkritik penampilan terkait, dan menggoda teman sebaya tentang penampilan fisik adalah masa kecil dan remaja yang umum pengalaman. Dalam bab mereka, Tantleff Dunn dan Gokee berpendapat bahwa ejekan dan kritik antarpribadi mempengaruhi penerima untuk ketidakpuasan tubuh. Dalam buku ini, Cash dan Fleming lebih lanjut menjelaskan pengaruh timbal balik yang mengalir antara citra tubuh dan hubungan sosial.

## c. Karakteristik Fisik

Pengembangan citra tubuh tentu dipengaruhi oleh karakteristik fisik aktual seseorang. Seperti Jackson dan literatur ilmiah yang luas

membuktikan, daya tariknya dan penerimaan sosial dari penampilan fisik seseorang berdampak pada bagaimana orang tersebut dirasakan dan diperlakukan oleh orang lain. Pada tahun 1990 Lerner dan Jovanovic mempresentasikan "*model goodness of fit*" yang mengusulkan bahwa seberapa baik penampilan seseorang sesuai dengan standar sosial dari daya tarik fisik mungkin sangat penting dalam evaluasi diri seseorang. Sebagian, proses ini dapat dimediasi oleh umpan balik sosial (mis., Anak-anak yang kelebihan berat badan menerima lebih banyak godaan dan penolakan sosial).

Namun, evaluasi citra tubuh juga dapat berasal dari penilaian diri dalam kaitannya dengan standar internal yang tidak cocok dengan individu. Jelas tapi kurang dihargai adalah sifat tubuh manusia yang fana: sejak lahir sampai mati tubuh kita terus berubah. Perubahan kompetensi fisik dan penampilan sangat dramatis selama masa muda. Misalnya, pematangan pubertas pada masa remaja, periode yang ditandai dengan cepat perubahan fisik, dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh. Berat bukan satu-satunya faktor fisik yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Sebagai kontributor lain dalam buku ini membuktikan, karakteristik yang tak terhitung jumlahnya dapat berubah kebaikan seseorang sesuai dengan penyimpangan ekspektasi pribadi dan sosial perawakan dan kekar, kondisi seperti jerawat remaja, dan cacat yang didapat, untuk beberapa nama. Masa dewasa dapat membawa perubahan fisik pada elastisitas



kulit atau kepadatan rambut, seperti yang dijelaskan Whitbourne dan Skultety dalam bab mereka. Secara sederhana, tubuh adalah target yang bergerak baik atau buruk, perwujudan membutuhkan proses adaptasi yang berkelanjutan terhadap fisik perubahan.

#### d. Faktor Kepribadian

Atribut kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukan citra tubuh sikap. Harga diri mungkin merupakan faktor terpenting. Konsep diri positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif seseorang tubuh dan berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Sebaliknya, harga diri yang buruk dapat meningkatkan kerentanan citra tubuh seseorang.

Perfeksionisme adalah sifat kepribadian yang berpotensi berpengaruh yang mungkin memimpin individu untuk menginvestasikan harga diri dalam cita-cita fisik yang tinggi atau menuntut. Kesadaran diri publik disposisi fokus perhatian pada penampilan dan perilaku seseorang meningkatkan pemantauan dan pemrosesan diri informasi terkait penampilan. Selanjutnya, kebutuhan akan persetujuan sosial dapat meningkatkan investasi seseorang dalam standar penampilan yang dihargai secara sosial. Demikian pula, seperti yang dibahas oleh Cash dan Fleming, sistem kelekatan yang tidak aman, di mana individu mencari cinta dan penerimaan namun merasa tidak layak, dapat menumbuhkan sikap citra tubuh yang salah.

Di sisi lain, amankan lampiran dapat mempromosikan citra tubuh yang lebih baik. Contoh terakhir dari faktor kepribadian berkaitan dengan sikap dan nilai berdasarkan gender tertentu. Penelitian saya sendiri menunjukkan bahwa perempuan yang mendukung sikap gender tradisional dalam hubungan mereka dengan laki-laki (1) lebih banyak berinvestasi dalam penampilan mereka, (2) telah menerapkan standar budaya kecantikan yang lebih lengkap, dan (3) memiliki lebih banyak asumsi maladaptif tentang penampilan mereka.

e. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan body image seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki body image yang negatif. Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu, daripada laki-laki. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Sebuah penelitian (Cash dan Pruzinsky, 2002) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau

bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju , antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%.

Menurut Jourard dan Secord (1955) laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil.

Menurut Thomson (dalam Husna, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi body image adalah sebagai berikut:

a. Persepsi

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

b. Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan body image nya saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap body image.

### c. Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap body image seseorang. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* sebagai berikut: jenis kelamin, media massa hubungan interpersonal, persepsi, perkembangan dan sosiokultural. Masih banyak factor lainnya seperti yang diungkapkan Rosen & Ablaza (2006) yaitu *Body Image* melibatkan emosi dan sensasi fisik yang selalu berkembang setiap waktu melalui interaksi dengan orang lain dan dunia sosial.

*Body Image* lebih dipengaruhi oleh *Self Esteem* daripada pandangan orang lain dan *Body Image* tidak statis tetapi selalu dinamis yang selalu berubah tergantung pada suasana hati, lingkungan dan pengalaman fisik. Sama halnya dengan Grogan (1999) yaitu mengungkapkan bahwa perhatian media akan tumbuh menjadi sumber informasi dan kesadaran bagi seorang perempuan yang dikarenakan *body image* yang dimiliki seseorang ditentukan oleh pengalaman sosial dimana *body image* itu elastis dan terbuka terhadap perubahan melalui informasi baru.

Pandangan media menjadi penting dalam menciptakan bagaimana tubuh dilihat dan dievaluasi. Dari kutipan tersebut bisa dilihat bahwa banyak hal yang mempengaruhi *body image* seperti *self esteem*, interaksi dengan orang lain, suasana hati, lingkungan, pengalaman fisik, terpaan media, dan tidak menutup kemungkinan masih ada factor lainnya yang mempengaruhi karena *body image* selalu berkembang dan berubah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu sosial budaya, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, factor kepribadian dan jenis kelamin. Dan ada lagi factor yang mempengaruhi *body image* yaitu persepsi, perkembangan, sosiokultural. *Body image* lebih dipengaruhi oleh *self esteem* daripada pandangan orang lain dan *body image* tidak statis tetapi selalu dinamis yang selalu berubah tergantung pada suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

### 3. Aspek – Aspek *Body Image*

Thompson (2000), menjelaskan aspek-aspek yang terdapat dalam *body image* antara lain:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik



dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Cash (dalam Seawell & Burg, 2005), mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek pada body image (citra tubuh), yaitu:

a. *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan. Seperti seorang individu yang selalu menilai penampilannya apakah sudah menarik atau belum dan individu juga melakukan evaluasi penampilan terhadap orang lain.

b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Seperti seseorang yang melakukan perawatan dan akan melakukan segala hal untuk memperbaiki bagian tubuh yang menurutnya kurang menarik.

c. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Untuk Menjadi Gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan. Seperti seseorang yang selalu merasa khawatir bila badannya menjadi gemuk dan tidak menarik lagi.

e. *Self Classified Weight* (Pengkategorian Tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk. Seperti seseorang yang selalu mengukur bentuk tubuhnya atau berat badannya

kira-kira individu tersebut termasuk golongan yang gemuk, kurus atau sudah termasuk dalam golongan bentuk tubuh yang ideal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi *body image* yaitu adanya persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara menyeluruh, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya. Adapun aspek lain yang mempengaruhi *body image* yaitu *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance Orientation* (orientasi penampilan), *Body Areas Satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), *Overweight Preoccupation* (kecemasan untuk menjadi gemuk), *Self Classified Weight* (pengkategorian tubuh).

#### 4. Ciri – Ciri *Body Image*

Body image terbagi atas 2 yaitu body image positif dan negatif.

##### a) *Body Image* Positif.

*Body image* positif adalah anggapan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat positif. Menurut Wood-Barlow, dkk (dalam Natari, 2015) ada beberapa ciri *body image* positif, yaitu:

- 1) Merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang dengan tubuh mereka, serta merasa memiliki kecantikan dalam diri.
- 2) Menerima dan mencintai tubuhnya sebagaimana mestinya.
- 3) Berfokus kepada aset tubuh yang bisa dimanfaatkan dengan baik bukan memikirkan kekurangan dari tubuhnya.

- 4) Tidak membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain karena berpikir bahwa kecantikan itu bisa muncul dalam berbagai macam cara.
- 5) Memilih lingkungan dengan orang-orang yang memiliki pandangan positif terhadap body image mereka, menjaga kesehatan tubuh mereka dengan baik.
- 6) Mengetahui jadwal makan dan sebanyak apa makanan yang mereka butuhkan, serta tidak mencemaskan makanan yang dapat membuat tubuh menjadi gemuk.

Menurut Tadabbur (dalam Putra, 2017) ada beberapa ciri *body image* positif, yaitu:

- a. Optimis mengarungi kehidupan
  - b. Yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi
  - c. Penuh harap dan yakin dapat meraih kehidupan yang lebih baik
  - d. Segera bangkit dari kegagalan dan tidak larut dalam duka berkepanjangan
  - e. Tidak ada hal yang tidak mungkin
  - f. Penuh percaya diri.
- b) *Body Image* Negatif. Menurut Cash (2011) ada beberapa ciri *body image* negatif, yaitu:

1. Ketidakpuasan terhadap bagian-bagian tubuh yang dimiliki.

2. Kurangnya penerimaan keadaan tubuh mereka sebagaimana adanya dan selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain.
3. Merasa bahwa dirinya memiliki penampilan yang jelek dan buruk, selalu mencari jalan keluar untuk mengurangi kekurangan yang dimilikinya dan lebih terpusat pada kekurangan-kekurangannya dibanding dengan memikirkan kelebihan yang dimilikinya.
4. Selalu mengidamkan tubuh yang ideal.

Menurut Tadabbur (dalam Putra, 2017) ada beberapa ciri *body image* negatif, yaitu:

- a. Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti ditengah masyarakat
- b. Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan
- c. Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu
- d. Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar
- e. Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya
- f. Merasa kurang pendidikan di banding orang lain



- g. Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *body image* positif adalah merasa penampilannya sangat bagus, selalu berpikir positif serta percaya diri. Sedangkan *body image* negative merasa dirinya kurang bagus, tidak percaya diri, kurang menerima keadaan fisiknya, merasa rendah diri, dan membandingkan diri dengan orang lain.

#### **D. Berat Badan Ideal**

*Body mass index* (BMI) atau indeks massa tubuh (IMT) adalah parameter yang digunakan untuk menghitung berat badan seseorang. Melalui perhitungan ini, akan diketahui apakah berat badan Anda tergolong normal, kurang, atau berlebih. *Body Mass Index* (BMI) atau penyebutan dalam bahasa Indonesia Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah cara mudah menghitung berat badan ideal berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Untuk penghitungannya, berat badan harus dalam satuan kilogram dan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat. Setiap orang umumnya ingin memiliki berat badan yang normal atau ideal agar terlihat proporsional di mana tinggi badan dan berat badan seimbang. Orang yang berat badannya kurang dari ideal biasanya akan terlihat kurus, sedangkan yang berat badannya di atas ideal biasanya akan terlihat gemuk. Walaupun demikian, banyak orang yang mempunyai berat badan yang tidak ideal,

selama sehat maka tidak harus berjuang mengubah berat badannya menjadi berat badan ideal.

Cara menghitung berat badan dengan menggunakan rumus Brosca ini ditemukan oleh Pierre Paul Brosca. Rumus broasca terbagi menjadi dua, untuk perempuan dan laki-laki.

1. Laki-laki : Berat badan ideal (kg) = {tinggi badan (cm) - 100} - {[tinggi badan (cm) - 100] x 10%}
2. Perempuan : Berat badan ideal (kg) = {tinggi badan (cm) - 100} - {[tinggi badan (cm) - 100] x 15%}

Dilansir dari Joslin Diabetes Center, BMI untuk kawasan Asia sebagai berikut:

Ukuran	WHO (BMI)	Asia-Pasific (BMI)
Kurus	<18.5	<18.5
Normal	18.5-24.9	18.5-22.9
Overweight	25-29.9	23-24,9
Obesitas	≥30	≥25

Pada intinya, semakin lebih berat badan kamu akan semakin tinggi hasil penghitungan BMI dan semakin tinggi risiko terserang obesitas. Berikut ini adalah daftar berat badan ideal manusia yang terbagi atas kelompok laki-laki dan perempuan:

Laki – Laki					
Tinggi (CM)	Berat Badan (KG)	Tinggi (CM)	Berat Badan (KG)	Tinggi (CM)	Berat Badan (KG)
155	57-60 (kecil)	168	61-65 (kecil)	180	66-71 (kecil)
	58-63 (sedang)		63-69 (sedang)		70-76 (sedang)
	61-67 (besar)		66-75 (besar)		73-84 (besar)
157	58-61 (kecil)	170	62-66 (kecil)	183	68-73 (kecil)
	59-64 (sedang)		65-70 (sedang)		71-78 (sedang)
	62-68 (besar)		68-77 (besar)		75-86(besar)
160	59-61 (kecil)	173	63-67 (kecil)	185	69-75 (kecil)
	60-65 (sedang)		66-71 (sedang)		73-80 (sedang)
	63-70 (besar)		69-79 (besar)		77-88 (besar)
163	60-62 (kecil)	175	64-69 (kecil)	188	71-77 (kecil)
	61-66 (sedang)		67-73 (sedang)		75-81 (sedang)
	64-71 (besar)		71-81 (besar)		79-91 (besar)
165	61-63 (kecil)	178	67-70 (kecil)	190	72-79 (kecil)
	62-67 (sedang)		69-74 (sedang)		76-84 (sedang)
	65-73 (besar)		72-82 (besar)		81-93 (besar)

Perempuan					
Tinggi (CM)	Berat Badan (KG)	Tinggi (CM)	Berat Badan (KG)	Tinggi (CM)	Berat Badan (KG)
145	46-50 (kecil)	157	50-56 (kecil)	170	57-63 (kecil)
	49-55 (sedang)		55-61 (sedang)		61-68 (sedang)
	53-59 (besar)		59-66 (besar)		66-76 (besar)
147	46-51 (kecil)	160	51-57 (kecil)	173	58-64 (kecil)
	50-56 (sedang)		56-62 (sedang)		63-69 (sedang)
	54-61 (besar)		61-68 (besar)		67-77(besar)
150	47-52 (kecil)	163	53-59 (kecil)	175	60-66 (kecil)
	51-57 (sedang)		57-64 (sedang)		64-71 (sedang)
	55-62 (besar)		62-70 (besar)		69-78 (besar)
152	48-53 (kecil)	165	54-60 (kecil)	178	61-67 (kecil)
	52-58 (sedang)		59-65 (sedang)		66-72 (sedang)
	56-63 (besar)		63-72 (besar)		70-80 (besar)
155	49-55 (kecil)	168	56-61 (kecil)	180	62-68 (kecil)
	53-60 (sedang)		69-66 (sedang)		67-73 (sedang)
	58-65 (besar)		65-74 (besar)		71-81 (besar)

Berdasarkan uraian diatas, *Body Mass Index* (BMI) atau penyebutan dalam bahasa Indonesia Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah cara mudah menghitung berat badan ideal berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Untuk penghitungannya, berat badan harus dalam satuan kilogram dan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat

## E. Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa

### Awal

Perkembangan *body image* itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman – pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan factor kepribadian. *Body image* merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Apabila individu memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimiliki positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negative maka *body image* yang dimiliki negative ( *National Eating Disorders Association*, 2005). Hal ini tidak terlepas dari ketiga factor yang dapat mempengaruhi *body image*, yaitu media massa, keluarga dan hubungan interpersonal (Cash & Purzinsky, 2002).

Menurut Hurlock (dalam Dahlia, 2012), memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan kepuasan dalam diri terhadap dirinya. Semakin menarik atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan nilai diripada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri (Henggaryadi & Fakhrurrozi, 2008 ). Menurut Grogan (2008)



ada perbedaan body image berdasarkan jenis kelamin dan usia. Wanita lebih merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki daripada pria.

Menurut Santrock (2002), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2002).

Perkembangan fisik sesudah masa ini mengalami degradasi sedikit demi sedikit mengikuti bertambahnya umur. Pada masa dewasa awal motivasi untuk meraih sesuatu yang besar didukung oleh kekuatan fisik yang prima, sehingga ada stereotipe yang mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa dimana kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah. Menurut Davidson & McCabe (2005) istilah *body image* mempunyai pengertian yaitu persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Remaja yang memiliki *negative body image* akan selalu merasa ada yang salah dengan tubuh mereka dan tidak bisa mensyukuri tubuh mereka apa adanya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abell dan Richards pada tahun 1996 menyatakan bahwa

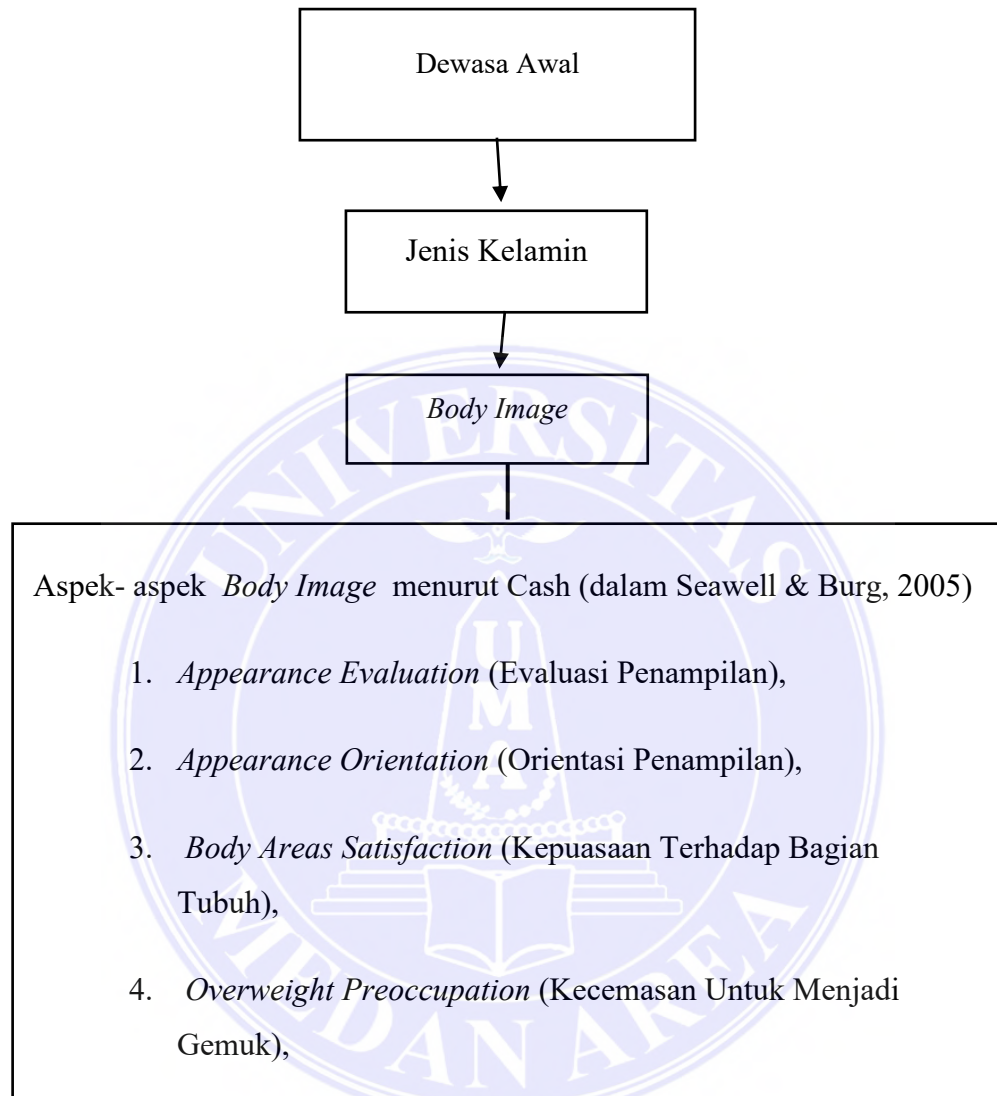
kedua jenis kelamin, baik perempuan maupun laki – laki, kepercayaan dirinya, sama – sama di pengaruhi oleh *body image* mereka. Bahkan, di temukan bahwa laki – laki justru lebih mempedulikan penampilan mereka karena terobsesi mendapatkan badan yang lebih terbentuk dan lebih kuat. Dalam bukunya tahun 1935/1950 “*The Image and Appearance of the Human Body*”, Schilder dengan tepat mengemukakan pendapat untuk pendekatan biopsikososial pada citra tubuh, menekankan kebutuhan untuk memeriksa elemen neurologis, psikologis, dan sosiokultural.

Penelitian Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa sekitar 40 - 70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju , antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Menurut Jourard dan Secord (1955) laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil. Hasil penelitian penelitian Alidia (2018) yang menunjukkan adanya perbedaan body image yang signifikan pada siswa ditinjau dari gender. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata – rata *body image* siswa laki – laki berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 68,807%. Sedangkan berdasarkan hasil

penelitian, diketahui bahwa *body image* siswa perempuan tergolong tinggi, berada pada persentase 65,779%, namun jika dibandingkan dengan *body image* siswa laki – laki masih tergolong rendah. Perbedaan dilihat dari nilai t yang diperoleh sebesar 2.453 dengan derajat kebebasan (df) 164, sementara nilai tabel t sebesar 1.671 maka nilai t lebih besar daripada nilai tabel t sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa seseorang yang memasuki masa dewasa awal akan semakin memperhatikan *body image* nya dan mulai berfikir bagaimana memperbaiki penampilan fisik agar semakin menarik. Hal ini beresiko tinggi dalam menimbulkan ketidakpuasan yang sangat tinggi akan bentuk tubuhnya.

## F. Kerangka Konseptual



## G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat adanya perbedaan *body image* yang ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan, dengan asumsi laki – laki cenderung memiliki *body image* yang positif dibandingkan perempuan. Begitu pula perempuan memiliki *Body Image* yang negative dibandingkan laki – laki.





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah dasar untuk melakukan sebuah penelitian dan didalamnya terkandung alat apa yang digunakan serta bagaimana prosedur pelaksanaannya. Dalam metode penelitian terdapat sejumlah langkah – langkah yang harus ditempuh untuk memperoleh suatu kesimpulan yang merupakan jawaban bagi permasalahan yang diteliti. Oleh karena itulah dalam bab ini akan dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan metode penelitian yang meliputi tipe dan desain penelitian. Identifikasi variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan realibilitas, serta metode analisis data.

#### **A. Tipe dan Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data – data numerical (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar,2010). Tujuan penelitian kuantitatif meliputi variabel – variabel dalam penelitian dan hubungan antarvariabel tersebut, para partisipan, dan lokasi penelitian.

Desain penelitian adalah rencana dan prosedur penelitian yang mencakup semua keputusan mulai dari asumsi yang luas hingga metode paling mendetail mengenai proses pengumpulan data dan analisis data. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif. Penelitian komparatif ini diterapkan pada penelitian yang memiliki fokus pembahasan lebih dari 1 kasus. Penelitian komparatif adalah bagian dari

dua kasus atau lebih yang dijadikan fokus penelitiannya. Data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional, nantinya diolah dengan rumus – rumus statistic baik secara manual ataupun dengan menggunakan aplikasi SPSS. Setelah data kuantitatif didapat dan diolah dengan rumus statistika maka akan dihasilkan angka – angka yang nantinya akan disertai analisisnya berupa data kualitatif untuk menjelaskan angka – angka tersebut.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Kerlinger (2018) menyatakan “*Variable is a symbol to which numerals or values are assigned,*” sedangkan Bohnstedts (2018) menyatakan pula bahwa variabel adalah karakteristik dari orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai – nilai yang dijumpai pada orang, objek, atau kejadian itu. Adapun Fraenkel dan Wallen (2018) menyatakan bahwa “*a variable is a concept a noun that stand for variation within a class of objects...*” juga dikatakan bahwa variabel adalah sifat kasus yang mempunyai kemungkinan lebih dari satu kategori. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas (x) : *Body Image*
- b. Variabel terikat (y) : Jenis Kelamin

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran. Adapun definisi operasional variabel – variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merujuk pada kategori individu secara biologis, yaitu laki-laki dan perempuan. Pengkategorian ini didasarkan pada gen, kromosom, dan hormon tertentu pada tubuh.

#### b. *Body Image*

*Body Image* adalah persepsi dan sikap yang di tunjukkan individu terhadap dirinya baik dalam berpenampilan atau pun persepsi ia dalam memandang tubuhnya tersebut. Pandangan terhadap tubuhnya secara realitas hingga menerima dan mengukur bagian tubuhnya yang akan memberi rasa nyaman , terhindar dari kecemasan, serta meningkatkan harga diri.

### D. Subjek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapatkan perhatian yang seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (area) atau objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang ada di tempat Gym di Kota Medan, yang

berjumlah 132 orang, yang dimana populasi laki – laki berjumlah 61 orang dan perempuan berjumlah 71 orang

## 2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Menurut Supranto (2007) *Purposive Sampling* atau *judgment sampling* sering juga disebut *selected sampling*, yaitu suatu sampling dimana pemilihan elemen – elemen untuk menjadi anggota sample berdasarkan pada pertimbangan yang tak acak, biasanya sangat subjektif.

Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Masih aktif di Gym
2. Usia 18-25 tahun
3. Lamanya di Gym ( $\pm 1 - 2$  tahun)
4. Belum menikah

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti. Adapun sampel yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 66 orang. Yang sesuai dengan kategori di atas, laki – laki berjumlah 33 orang dan perempuan 33 orang.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data – data dari masyarakat agar ia dapat menjelaskan permasalahan penelitiannya. Skala merupakan suatu instrument atau mekanisme untuk membedakan individu dalam hal terkait variabel yang kita pelajari. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala ini dikembangkan oleh Rensis Likert, yang merupakan suatu series butiran (butir soal). Skala ini dimaksudkan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dari butir soal . Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala memiliki dua macam item yaitu favorable dan unfavorable:

- a. Penilaian jawaban untuk item favorable adalah 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian jawaban.
- b. Unfavorable adalah 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

*Body Image* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek *body image*



menurut Cash (dalam Seawell & Burg, 2005), yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan untuk menjadi gemuk), *self classified weight* (pengkategorian tubuh). . Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi *body image* sebaliknya semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah *body image* pada dewasa awal di Kota Medan.

## F. Validitas dan Realibilitas

### 1) Validitas

Anastasi menyatakan “*The validity of a test concern what do test measure and how well it does so*”. Validitas suatu pengujian menyangkut apa yang diukur dan seberapa baik pengujian itu. Sedangkan Adkin menyatakan pula “*The validity of a test concern how well a test measures an external criterion*”. Validitas suatu pengujian menyangkut seberapa baik suatu tes mengukur suatu kriteria eksternal. Pendapat hampir bersamaan dengan itu, dikemukakan pula oleh Nachmias “*Validity is concerned with the question : is one measuring what one thinks one is measuring ?*”. Validitas berkaitan dengan pertanyaan : apakah seseorang mengukur apa yang dipikirkan seseorang mengukur ? dalam menghitung koefisien dengan skor totalnya untuk mengetahui validitas suatu alat ukur maka digunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N(\sum x^2) - (\sum x)^2][N(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antar item dengan total item

$\sum xy$  = Jumlah hasil perkalian antara item dengan total item

$\sum x$  = Jumlah nilai dari setiap item

$\sum y$  = Jumlah nilai konstan

$N$  = Jumlah subjek penelitian

## 2) Reliabilitas

Realibilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Wrightstone menulis bahwa reliabilitas sebagai suatu perkiraan tingkatan (degree) konsistensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrument yang sama. Adapun Gronlund menyarakan “*Reliability refers to the consistency of measurement result are from one measurement to another* (1981). Realibilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran dari satu pengukuran ke pengukuran lainnya (1981).

Anastasi (1982) memperkuat pendapat tersebut sebagai berikut “*Reliability refer to the consistency of scores obtained by the same person when reexamined with the test on different occasions, or with different sets of equivalent forms, or under other variable examining conditions*”. Reliabilitas mengacu pada konsistensi skor yang diperoleh oleh orang yang sama ketika diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan yang

berbeda, atau dengan set yang berbeda dari bentuk yang setara, atau dalam kondisi pengujian variabel lainnya.

Oleh karena itu, semakin tinggi reliabilitas, semakin dipercaya serta diandalkan sebagai pengumpulan data (Arikunto, 2010). Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS Versi 21.0 *For Windows* dengan rumus sebagai berikut :

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan :

$\alpha$	= Koefisien <i>Cronbach Alpha</i>
$S_x^2$	= Jumlah dari keseluruhan instrumen
$S_i^2$	= Jumlah varian dari setiap instrumen
$k$	= Jumlah instrument pernyataan
1	= Konstanta

## G. Analisis Data

Metode analisis data diuji dengan menggunakan teknik *t-test*. Pengujian hipotesis dengan menggunakan *t-test* dimaksud untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua sampel pada suatu variabel. Dengan maksud untuk mengetahui apakah perbedaan yang terdapat pada dua sampel tersebut benar-benar menyakinkan atau karena semata-mata kesalahan dalam pengambilan sampel atau kesalahan menggunakan teknik sampling semata (Bungin, 2010).

$$t = -\frac{Mx - My}{SDbM}$$

Keterangan:

$Mx$  : Rata-rata dari sampel x

$My$  : Rata-rata dari sampel y

$SDbM$  : Standar kesalahan perbedaan rata-rata

Rumus standar kesalahan perbedaan rata-rata :

$$SDbM = \sqrt{SD2Mx + SD2My}$$

Keterangan :

$SD2Mx$  : Kuadrat standar kesalahan rata-rata dari sampel x

$SD2My$  : Kuadrat standar kesalahan rata-rata dari sampel y

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik *T-Tes* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data-data penelitian, antara lain :

a. Uji Normalitas Sebaran

Untuk membuktikan penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian setelah menyebarkan berdasarkan prinsip kurva normal.

b. Uji Homogenitas Varians

Untuk melihat atau menguji apakah data-data yang telah diperoleh berasal dari sekelompok subjek yang dalam beberapa aspek psikologis bersifat sama (homogen).

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat disimpulkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis diterima yaitu adanya perbedaan *body image* yang signifikan yang ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $t$  sebesar 2,299 dengan signifikansi  $0,025 < 0,05$ .
2. Hasil mean untuk laki - laki sebesar 153,42 berada pada nilai *body image* yang positif, kemudian nilai mean untuk perempuan sebesar 145,24 berada pada nilai *body image* yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin ideal bentuk tubuh mereka dan semakin mereka menerima diri mereka dengan baik, maka *body image* yang didapatkan adalah positif

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek
  - Bagi Perempuan : lebih ditingkatkan lagi untuk mencapai *body image* yang positif, lebih menghargai dan mencintai tubuh mereka sendiri, tidak terlalu mendengarkan orang lain yang



menilai tubuh mereka tanpa memberika solusi pada diri kita sendiri. Ataupun subjek bisa mendantangi ahli untuk melakukan terapi kognitif.

## 2. Bagi pemilik usaha Gym dan pelatih kebugaran/fitness

Pemilik diharapkan terus meningkatkan dan menyediakan fasilitas yang baik, lokasi yang nyaman untuk para pengunjung, serta menyediakan para instruktur – instruktur yang berpengalaman untuk mengajarkan para member.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor - faktor lain yang mempengaruhi *body image* yaitu sosialisasi budaya, pengalaman – pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, factor kepribadian, yang mempengaruhi *body image* tersebut, ataupun peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode penelitian yang lain seperti kualitatif untuk lebih banyak mendapatkan data yang lengkap. Serta peneliti selanjutnya juga bisa mendatangi lokasi yang sama misal di Gym tetapi Gym yang lebih mahal akan biaya membernya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Nora.2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : Deepublish
- Andika, Margaretha,dkk.2018. *Aku, Remaja yang Positif !*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Cash, Pruzinsky.2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research, And Clinical Practice*.New York : The Guilford Press
- Cash, Linda.2011. *Body Image : A Handbook of Science, Practice, And Prevention*. New York : The Guilford Press
- Creswell, Jhon, W. 2009. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Dahlia.2012. *Hubungan Anatara Body Image Dan Self Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.Volume 1 nomor 1. <https://media.neliti.com>. 4-11-2019
- Ghufron, M.N & Risnawita S, R.2019. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock, B.E.2019. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Ifdil, Amandha, & Asmidir.2017. *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. ISSN 2503-3417. [www.journal2.um.ac.id](http://www.journal2.um.ac.id). 3-11-2019
- Lengkana,Anggi Setia, Dkk.2017.*Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 20017*.Sumedang : UPI Sumedang Press
- Rendro. 2010. *Beyond Borders : Communication Modernity & Hiatory*. Jakarta : STIKOM The London School of Public Relantions
- Riduwan .2013. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Rukajat. 2018.*Pendekatan Penelitian Kuantitatif*.Yogyakarta : Deepublish
- Sa'diah. 2012. *Hubungan Self Esteem Dengan Kecendenrungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Kutipan Skripsi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development*. Alih Bahasa : Juda Damanik & Achmad Chusain, Jakarta: Erlangga.

- Servina.2018. *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Di Sanggar Senam Aerobic Kartika Kartika Medan*.Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Medan
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah : Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Victoria & Muryantinah. 2015. *Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Vol. 4 no. 1. [www.journal.unair.ac.id](http://www.journal.unair.ac.id). 29-11-2019
- Yusuf, Muri.2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*.Jakarta: Prenadamedia Group





# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Angket *Body Image*

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama ( boleh inisial) :

Usia :

Jenis kelamin :

Pernah mengikuti GYM : PERNAH / BELUM

Berapa lama mengikuti) : (kosongkan jika belum pernah)

Status di gym : AKTIF / TIDAK AKTIF

Status : MENIKAH / BELUM MENIKAH

### — PETUNJUK PENGISIAN SKALA —

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
2. Temukan pilihan jawaban yang sungguh – sungguh menggambarkan diri anda dengan memberikan **tanda centang / ceklis (✓)** pada pilihan jawaban tersebut.

**SS** = Apabila anda “**SANGAT SETUJU**” dengan pernyataan tersebut.

**S** = Apabila anda “**SETUJU**” dengan pernyataan tersebut.

**TS** = Apabila anda “**TIDAK SETUJU**” dengan pernyataan tersebut.

**STS** = Apabila anda “**SANGAT TIDAK SETUJU**” dengan pernyataan tersebut.

### CONTOH :

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya senang melakukan latihan (workout)	✓			

SELAMAT MENGERJAKAN



NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya berani berpenampilan baik didepan public				
2	Teman saya setuju dengan gaya pakaian terbaru saya				
3	Saya mampu menarik perhatian orang banyak				
4	Menurut teman saya cocok dengan pakaian yang saya gunakan				
5	Menurut teman saya kurang cocok dengan pakaian ini				
6	Saya canggung berpenampilan baik di depan public				
7	Saya tidak mampu menarik perhatian orang banyak				
8	Teman saya tidak setuju dengan gaya pakaian terbaru saya				
9	Saya rajin berolahraga setiap pagi				
10	Saya senang melakukan latihan (workout)				
11	Saya sering membersihkan wajah setelah dari luar rumah				
12	Saya senang merawat tubuh saya				
13	Saya malas berolahraga setiap pagi				
14	Saya kurang senang merawat tubuh saya				
15	Saya jarang membersihkan wajah saya setelah dari luar rumah				
16	Saya kurang suka melakukan Latihan (workout)				
17	Saya sering melakukan treatment wajah				
18	Saya sering melakukan perawatan rambut saya				
19	Saya suka merawat wajah saya				
20	Saya suka warna rambut saya				
21	Saya suka bentuk bahu saya				
22	Saya memiliki perut yang sixpack				
23	Saya suka ukuran kaki saya				
24	Saya senang dengan bentuk lengan saya				
25	Saya suka bentuk pinggang saya				
26	Saya senang dengan bentuk pinggul saya				
27	Saya jarang melakukan treatment wajah				
28	Saya jarang melakukan perawatan rambut				
29	Saya kurang tertarik dengan bentuk lengan saya				
30	Saya kurang suka merawat wajah saya				
31	Saya kurang suka warna rambut saya				
32	Saya kurang suka bentuk bahu saya				
33	Saya kurang suka bentuk pinggang saya				
34	Perut saya kurang sixpack				
35	Saya kurang senang dengan bentuk pinggul saya				
36	Saya kurang suka ukuran kaki saya				
37	Bagi saya tinggi badan saya ideal				
38	Saya merasa bentuk tubuh saya sudah ideal				

39	Saya menjaga berat badan saya tetap ideal				
40	Semua pakaian yang saya pakai serasi untuk saya				
41	Saya merasa bangga dengan tinggi badan saya				
42	Saya menjaga berat badan saya tetap ideal				
43	Saya merasa bentuk tubuh saya tidak ideal				
44	Bagi saya tinggi badan saya kurang ideal				
45	Semua pakaian yang saya pakai kurang serasi untuk saya				
46	Saya merasa berat badan saya kurang ideal				
47	Saya kurang tertarik dengan tinggi badan saya				
48	Saya kurang dalam menjaga berat badan saya				
49	Saya selalu menjaga dan makan di bawah jam 6 sore				
50	Saya suka makan – makanan yang sehat				
51	Saya suka mengontrol berat badan saya				
52	Saya suka mengonsumsi susu protein				
53	Saya kurang suka mengontrol berat badan saya				
54	Saya suka makan jam berapa saja				
55	Saya kurang suka mengonsumsi susu protein				
56	Saya suka makanan instan				
57	Tinggi badan saya sudah ideal				
58	Saya merasa tubuh saya sudah ramping				
59	Saya suka menggunakan obat penambah tinggi badan				
60	Berat badan ideal impian semua orang				
61	Tinggi badan saya kurang ideal				
62	Saya merasa tubuh saya kurang ramping				
63	Saya kurang suka menggunakan obat penambah tinggi badan				
64	Saya kurang suka berat badan ideal				

**Lampiran 2. Data sebar *Body Image* ( sebelum uji validitas dan reliabilitas)**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3
4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
7	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
8	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4
9	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3
11	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	2	3	3	3
12	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
13	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	1	2	3	3	
14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	
16	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	1	2	3	2	
18	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	1	3
19	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	
22	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	
24	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	
27	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	

28	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	
29	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2
31	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	1	3
37	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
39	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
40	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2
41	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
42	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
43	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
44	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
45	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3
46	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4
47	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4
48	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
49	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
50	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
51	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4
52	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
53	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3
54	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	2	3	3	3
55	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
56	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	1	2	3	4
57	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
58	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

59	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
60	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	1	2	3	4		
61	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4			
62	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3				
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3				
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3				
65	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3				
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2				

NO	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4
2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4
3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	
4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
6	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	
8	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	
9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	
10	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	1	1	2	4	4	2	
11	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2		
13	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	1	2		
14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2		
15	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	1	2	2		
16	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3		
17	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2		
18	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4		
19	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3		
20	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	1		
21	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2		
22	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2		

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



23	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3				
24	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3				
25	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
26	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4				
27	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3			
28	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	2	4	2	1	2				
29	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3			
30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3			
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3			
32	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3			
33	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3				
34	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4			
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3			
36	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	4			
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2			
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	
40	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3			
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3			
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3			
43	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3			
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3			
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		
46	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3		
47	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2		
48	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3		
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3		
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3		
51	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3		
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3		
54	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3		
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3		
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3		

57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	
60	2	3	3	1	1	3	4	2	3	2	3	4	4	2	4	2	3	4	2	4	3	1	2	4	4	4	1	1	1	4
61	3	3	2	3	4	2	2	1	3	1	3	2	3	1	2	3	4	2	2	3	4	3	2	2	1	3	2	2	3	2
62	3	4	3	2	1	2	2	2	3	4	3	4	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2
63	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
64	1	2	2	1	2	1	1	1	3	4	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	4
65	4	4	4	1	3	4	4	2	2	2	4	2	3	3	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	4	1	4	1	1	2
66	2	3	2	4	4	2	3	2	4	3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3	1	3	2	1

NO	61	62	63	64	TOTAL	KODE SUBJEK
1	3	3	1	3	228	1
2	4	4	1	3	216	1
3	3	3	3	3	196	1
4	2	2	2	3	181	1
5	3	3	3	3	186	1
6	3	2	2	3	171	1
7	3	3	3	3	183	1
8	3	3	4	4	216	1
9	3	3	3	3	183	1
10	4	1	1	3	187	1
11	3	3	3	3	188	1
12	3	3	3	3	187	1
13	2	2	4	2	201	1
14	3	3	2	2	185	1
15	3	2	2	3	191	1
16	3	3	2	2	185	1
17	4	3	2	3	204	1
18	3	3	3	3	207	1
19	3	3	1	2	183	1

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)17/12/21

20	3	2	1	3	182	1
21	3	2	3	3	163	1
22	2	2	3	3	176	1
23	3	3	2	4	174	1
24	2	3	3	3	188	1
25	3	3	3	3	173	1
26	1	3	3	3	180	1
27	2	2	2	3	175	1
28	3	3	1	2	184	1
29	2	2	4	2	160	1
30	3	3	3	3	180	1
31	3	3	1	3	173	1
32	2	3	3	3	184	1
33	2	2	2	2	180	1
34	3	4	1	3	199	2
35	3	3	3	3	185	2
36	3	2	3	3	171	2
37	3	3	3	3	182	2
38	4	4	4	4	250	2
39	3	3	3	3	184	2
40	3	2	3	2	162	2
41	3	3	3	3	183	2
42	3	3	3	3	183	2
43	2	3	3	3	164	2
44	3	3	3	3	185	2
45	3	3	3	3	186	2
46	2	3	3	3	168	2
47	3	3	2	3	173	2
48	3	3	3	3	166	2
49	3	3	3	3	183	2
50	3	3	3	3	183	2



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

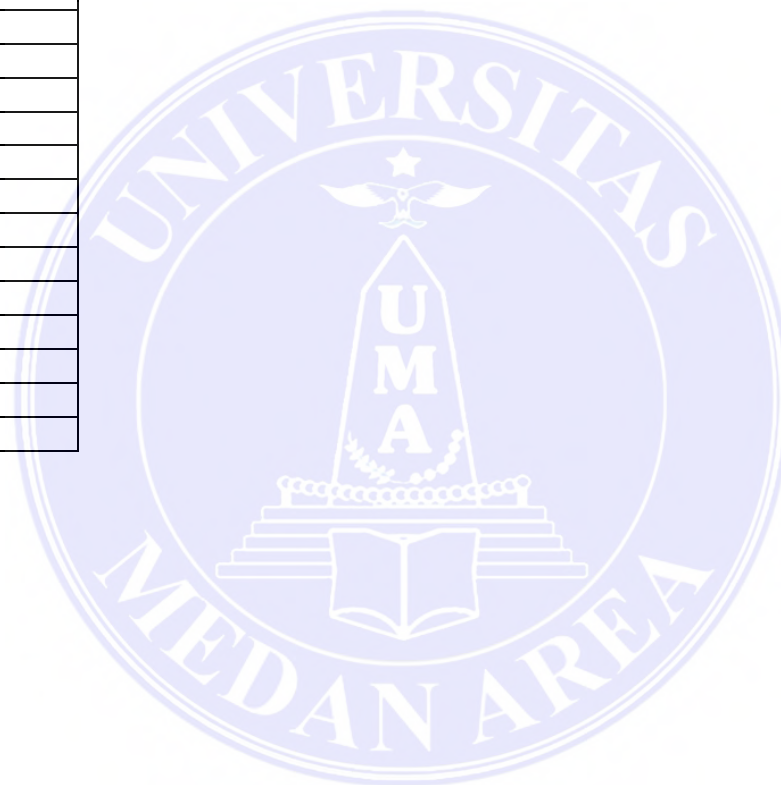
Document Accepted 17/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)17/12/21

51	3	3	3	3	193	2
52	3	3	3	3	185	2
53	3	3	3	3	183	2
54	2	3	3	3	185	2
55	3	3	3	3	184	2
56	3	3	3	3	181	2
57	3	3	3	3	184	2
58	3	3	3	3	184	2
59	3	2	2	2	158	2
60	1	1	2	4	186	2
61	3	1	1	2	154	2
62	4	2	3	4	163	2
63	3	3	2	3	170	2
64	1	1	1	4	164	2
65	4	1	1	4	160	2
66	2	3	4	2	164	2

## Keterangan Kode Subjek

- 1 : Laki-Laki  
2 : Perempuan



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**Lampiran 3. Data sebar *Body Image* ( setelah uji validitas dan reliabilitas)**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
6	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
9	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
10	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3
11	2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3
12	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3
14	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
15	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4
16	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
17	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4
18	3	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3
19	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3
22	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
24	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2
25	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2
27	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3



28	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3		
29	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
30	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	
31	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3		
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
35	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
36	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	
37	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
39	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
40	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	
41	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
42	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
43	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	
44	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
45	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
46	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	
48	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
49	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
50	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
51	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
52	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
53	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
55	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
56	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
57	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
58	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	



21	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	131	1
22	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	142	1
23	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	141	1
24	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	153	1
25	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138	1
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	149	1
27	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	146	1
28	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	154	1
29	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	129	1
30	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	145	1
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	144	1
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	152	1
33	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	148	1
34	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	166	2
35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	150	2
36	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	137	2
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	148	2
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208	2
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	2
40	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	127	2
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	150	2
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	150	2
43	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	131	2
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	152	2
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	150	2
46	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	135	2
47	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	139	2
48	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	135	2
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	150	2
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	150	2
51	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158	2
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	2
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	150	2
54	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	149	2

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	2
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148	2
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	2
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	2
59	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	129	2
60	4	2	3	2	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	1	2	4	4	1	1	4	1	150	2
61	2	1	3	1	3	2	3	1	2	3	2	2	3	4	3	2	2	1	2	2	2	1	121	2
62	2	2	3	4	3	4	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	127	2
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	141	2
64	1	1	3	4	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	4	1	129	2
65	4	2	2	2	4	2	3	3	2	2	1	1	2	2	4	4	1	4	4	1	2	1	129	2
66	3	2	4	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	1	3	1	3	129	2

Keterangan Kode Subjek

- 1 : Laki-Laki
- 2 : Perempuan



## Lampiran 4. Uji Validitas dan Realibilitas

### Reliability

Scale: Body Image

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	66	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	66	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,923	64

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,27	,542	66
aitem_2	3,05	,478	66
aitem_3	2,68	,705	66
aitem_4	2,77	,697	66
aitem_5	2,86	,493	66
aitem_6	2,42	,703	66
aitem_7	2,83	,692	66
aitem_8	2,86	,552	66



aitem_9	3,03	,581	66
aitem_10	3,06	,523	66
aitem_11	3,15	,588	66
aitem_12	3,15	,561	66
aitem_13	2,98	,568	66
aitem_14	2,67	,751	66
aitem_15	2,79	,755	66
aitem_16	2,94	,630	66
aitem_17	2,80	,661	66
aitem_18	2,91	,601	66
aitem_19	2,95	,643	66
aitem_20	2,92	,590	66
aitem_21	2,97	,581	66
aitem_22	2,44	,726	66
aitem_23	3,00	,464	66
aitem_24	2,98	,595	66
aitem_25	2,98	,540	66
aitem_26	2,85	,561	66
aitem_27	2,61	,721	66
aitem_28	2,86	,605	66
aitem_29	2,82	,700	66
aitem_30	2,86	,579	66
aitem_31	2,88	,541	66
aitem_32	2,94	,523	66
aitem_33	2,91	,518	66
aitem_34	2,74	,730	66
aitem_35	2,86	,654	66
aitem_36	2,82	,605	66

aitem_37	2,91	,650	66
aitem_38	2,80	,638	66
aitem_39	3,09	,575	66
aitem_40	2,94	,523	66
aitem_41	2,97	,429	66
aitem_42	2,92	,506	66
aitem_43	2,89	,611	66
aitem_44	2,80	,684	66
aitem_45	2,94	,523	66
aitem_46	2,89	,530	66
aitem_47	2,98	,447	66
aitem_48	2,89	,468	66
aitem_49	2,91	,601	66
aitem_50	3,00	,496	66
aitem_51	2,98	,411	66
aitem_52	2,82	,654	66
aitem_53	2,70	,581	66
aitem_54	2,82	,630	66
aitem_55	2,91	,650	66
aitem_56	2,38	,696	66
aitem_57	2,83	,714	66
aitem_58	2,67	,664	66
aitem_59	2,09	,779	66
aitem_60	2,86	,677	66
aitem_61	2,82	,654	66
aitem_62	2,68	,683	66
aitem_63	2,55	,863	66
aitem_64	2,94	,523	66

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	179,38	258,208	,265	,923
aitem_2	179,61	259,381	,228	,923
aitem_3	179,97	254,645	,355	,922
aitem_4	179,88	257,031	,251	,923
aitem_5	179,79	255,924	,441	,921
aitem_6	180,23	255,501	,317	,922
aitem_7	179,82	254,890	,351	,922
aitem_8	179,79	255,154	,435	,921
aitem_9	179,62	252,362	,565	,921
aitem_10	179,59	253,445	,565	,921
aitem_11	179,50	255,885	,366	,922
aitem_12	179,50	257,300	,306	,922
aitem_13	179,67	254,010	,485	,921
aitem_14	179,98	251,523	,463	,921
aitem_15	179,86	253,781	,365	,922
aitem_16	179,71	251,008	,587	,920
aitem_17	179,85	252,931	,464	,921
aitem_18	179,74	257,517	,272	,923
aitem_19	179,70	259,876	,137	,924
aitem_20	179,73	250,971	,632	,920
aitem_21	179,68	255,051	,417	,922
aitem_22	180,21	251,093	,500	,921

aitem_23	179,65	256,015	,464	,921
aitem_24	179,67	254,379	,442	,921
aitem_25	179,67	256,010	,394	,922
aitem_26	179,80	254,438	,467	,921
<b>aitem_27</b>	<b>180,05</b>	<b>257,983</b>	<b>,200</b>	<b>,923</b>
aitem_28	179,79	254,108	,449	,921
aitem_29	179,83	252,849	,440	,921
aitem_30	179,79	253,524	,503	,921
aitem_31	179,77	253,871	,520	,921
aitem_32	179,71	256,147	,401	,922
aitem_33	179,74	254,317	,517	,921
aitem_34	179,91	253,069	,410	,922
aitem_35	179,79	253,247	,454	,921
aitem_36	179,83	252,849	,515	,921
aitem_37	179,74	253,486	,445	,921
aitem_38	179,85	251,669	,546	,921
aitem_39	179,56	253,850	,488	,921
aitem_40	179,71	256,516	,378	,922
aitem_41	179,68	258,097	,352	,922
aitem_42	179,73	256,663	,383	,922
aitem_43	179,76	252,586	,523	,921
aitem_44	179,85	251,238	,526	,921
aitem_45	179,71	252,177	,643	,920
aitem_46	179,76	253,571	,549	,921
<b>aitem_47</b>	<b>179,67</b>	<b>259,456</b>	<b>,241</b>	<b>,923</b>
aitem_48	179,76	257,694	,346	,922

aitem_49	179,74	253,610	,478	,921
aitem_50	179,65	255,000	,497	,921
aitem_51	179,67	257,210	,436	,922
aitem_52	179,83	255,310	,353	,922
aitem_53	179,95	255,275	,405	,922
aitem_54	179,83	254,449	,412	,922
aitem_55	179,74	254,563	,392	,922
aitem_56	180,27	257,709	,220	,923
aitem_57	179,82	255,136	,328	,922
aitem_58	179,98	255,523	,337	,922
aitem_59	180,56	269,604	-,277	,928
aitem_60	179,79	255,862	,314	,922
aitem_61	179,83	257,833	,231	,923
aitem_62	179,97	252,368	,474	,921
aitem_63	180,11	261,481	,032	,925
aitem_64	179,71	259,470	,201	,923

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
182,65	263,123	16,221	64



### Lampiran 5. Uji Normalitas

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Body Image	66	149,33	14,928	121	208

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Body Image
N		66
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	149,33
	Std. Deviation	14,928
	Absolute	,195
Most Extreme Differences	Positive	,195
	Negative	-,131
Kolmogorov-Smirnov Z		1,088
Asymp. Sig. (2-tailed)		,130

- a. Test distribution is Normal
- b. Calculated from data

### Lampiran 6. Hasil Uji T-Tes


#### Group Statistics

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-Laki	33	153,42	13,205	2,299
Perempuan	33	145,24	15,613	2,718

#### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Body Image	,373	,543	2,299	64	,025	8,182	3,560	1,071	15,293
			2,299	62,285	,025	8,182	3,560	1,067	15,297

## Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

### FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

---

Nomor : 342 /FPSI/01.10/IX/2020 Medan, 21 September 2020  
 Lampiran : -  
 Hal : Pengambilan Data

**Yth. Pemilik Sanggar Senam R & Y**  
 Di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:


Nama : Viona Rizky Awalyani Batubara  
 NPM : 168600254  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **Sanggar Senam R & Y, Jl. Bromo No. 86, Tegal Sari II, Kec. Medan Area** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Kota Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sanggar yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih..

  
 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
**Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

## Lampiran 8. Surat Balasan Selesai Penelitian

