

Daftar Pustaka

- Aerobik.2006.[www.ladyelen.blogspot.com/2006.aerobik-yuk](http://www.ladyelen.blogspot.com/2006/aerobik-yuk). Retrived : 6 september 2010.
- Anoragap.,1998.Psikologi Kerja.Jakarta:Rineka Cipta.
- Azwar Saifuddin.2007. Penyusunan Skala Psikologi.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson., Jesild., Suryani., Body Image Pada Ramaja.
<http://anwarsasake.wordpress.com/2009/08/06/body-imagepadaremaj/>
Retrived : 6 September 2010.
- Bidasari.2009. Hubungan *Body Image* Dengan Motivasi Membeli Produk Kosmetik Pemutih Wajah Pada Remaja Wanita. Medan: Universitas Medan Area.
- Chaplin,J.P.Penerjemah:Kartono.1981. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Epstein, Rogers.2004. Panduan Lengkap Memotivasi Diri Anda Atau Tim Anda. Pustaka Kendi.
- Eviandaru,M.2003. Hubungan Antar Sikap Terhadap Strootip Peran Gender Dengan Objektifikasi Tubuh. Anima Indonesian Psychological Journal. Volume 18. Nomor 4. Juli 2003.
- Freitang.2010.Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa.Jakarta:PT Buku Kita.
- Irmanda.2009. Hubungan Antara Citra Raga dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Motivasi Mengikuti Senam Pada Remaja Putri di Sanggar Senam 97 Sukoharjo, Kutipan Skripsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. (<http://etd.eprints.ums.ac>) Retrieved : 6 september 2010.
- Lady Elen.2006. Aerobik yuk. <http://ladyelen.blogspot.com/2006/08/aerobik-yuk.html> . retrived : 8 januari 2011.

- Leily.2009. Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kualitas Pelayanan Perawatan RSUD di Kabupaten Aceh Barat Daya. Medan: Universitas Medan Area.
- Monique.,Sukanto. 2006. Citra Tubuh Perempuan di Media Massa. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Volume 21. Nomor 3. April 2006.
- Moore Courtney, Mary.1994. *buku pedoman terapi diet dan nutrisi edisi II* penerbit hipokrates.1994.jakarta
- National Eating Disorder.2005.www.NationalEatingDisorder.org., 2005. *body image*. Retrieved : 6 september 2010.
- Pusat Bahasa.2005.Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke Tiga. Jakarta:Balai Pustaka.
- Robert, Jessica. 2004. Panduan Lengkap Motivasi. Yogyakarta: Pustaka Kendi.
- Samsunuwiyati.,kartono,L.I. 2006. Perilaku Manusia Pengantar Singkat Tentang Psikologi. Bandung: Refika Aditama.
- Santoso.2010.Teori-Teori Psikologi Sosial.Bandung:Refika Aditama.
- Senam Lantai .2009.www.trainerone.blogspot.com/2009/06/senam-lantai.html. Retrieved : 6 september 2010.
- Shaleh.2008.Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam.Jakarta:Rineka Cipta.
- Soemanto.W.1983.Psikologi Pendidikan.Malang:Bina Aksara.
- Sobur,A.2003. Psikologi Umum. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Stang,J.,Story,M.2005. Guidelines for Adolescent Nutrition Services http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm. Retrieved : 6 september 2010.
- Supriyadi.2006. Motivasi Peserta Olahraga Senam Jantung Sehat Di Klub Trilomba Juang Semarang Tahun 2006.kutipan skripsi mahasiswa Universitas Negeri (<http://digilib.unnes.ac.id/gsdll/collect/skripsi/archives/HASH9fe0/e87ec964.difr/doc.pdf>)
- The University Student's Guide To Body Image. [www-healthy.concondria.ca/pdf/healthinfo/bodyimage.pdf](http://www.healthy.concondria.ca/pdf/healthinfo/bodyimage.pdf) Retrieved : 6 september

2010.

- Wade,C.,Travis,C..2007.Psikologi Edisi Kesembilan Jidid 2. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Wijono.S. 2010. Psikologi Industri & Organisasi Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Widiyanti C.2005. Deskriptif Analitik Pengolaan Sanggar Senam Aerobik Di Kota Semarang. Universitas Negri Semarang.
<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH0120/0377b229.dir/doc.pdf>
- Wisnubroto,A.P.2009.Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap kelompok Teman Sebaya Dengan kecenderungan Kenakalan Remaja. Dalam <http://www.scribd.com/doc/16176402/Persepsi-Remaja-Terhadap-Kelompok-Teman-Sebaya-Dengan-Kecenderungan-Kenakalan-Pada-Remaja/04/10/10>
- Zulaiha.2006.Hubungan Pemberian Informasi Tentang HIV/AIDS dengan Motivasi Sebagai Pekerja Seks Komersil di Lokasi Kecamatan Petisah Medan.Medan:Universitas Medan Area.

Petunjuk Mengerjakan Angket

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan, para anggota sanggar senam diminta menyatakan pendapat terhadap pernyataan tersebut dengan cara memilih pernyataan tersebut dengan cara memilih:

- SS** : Bila **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut
- S** : Bila **Setuju** dengan pernyataan tersebut
- TS** : Bila **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
- STS** : Bila **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Para anggota sanggar hanya diperbolehkan memilih salah satu alternatif pilihan pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pernyataan yang di anggap sesuai:

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya senang ikut senam dan ingin tetap ikut senam.	X			

Bila ingin mengganti jawaban

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya senang ikut senam dan ingin tetap ikut senam.	X		X	

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyukai hal-hal yang berhubungan dengan senam.				
2	Saya mengikuti senam agar tubuh saya lebih kencang.				
3	Saya merasa senang saat dapat mengikuti senam.				
4	Daya tahan tubuh saya semakin baik setelah mengikuti senam.				
5	Agar dapat menurunkan berat badan maka saya mengikuti senam.				
6	Sejak mengikuti senam saya menjadi malas melakukan aktivitas lain.				
7	Saya mengikuti senam agar paha saya bisa lebih kencang.				
8	Saya semakin energik setelah mengikuti senam.				
9	Saya merasa bahagia saat dapat mengikuti gerakan senam.				
10	Saya tidak dapat mengerjakan apapun selesai mengikuti senam.				
11	Saya mengikuti senam agar perut saya mengecil.				
12	Saya merasa semakin kuat setelah mengikuti senam.				
13	Dengan senam saya dapat menggunakan rok mini dan memakai pakaian sexy.				
14	Saya mengikuti senam, tetapi saya belum melihat adanya perubahan pada berat badan saya.				
15	Saya merasa sedih jika tidak bisa hadir mengikuti senam.				
16	Saya merasa tubuh saya lebih ringan setelah mengikuti senam.				

17	Tubuh saya belum kencang walaupun saya sudah mengikuti senam.				
18	Saya bangga bisa mengajari orang lain gerakan senam.				
19	Saya merasa kesal ketika diajak pergi ketempat senam.				
20	Stamina tubuh saya semakin tinggi sejak ikut senam.				
21	Saya merasa tubuh saya menjadi lemas setelah mengikuti senam.				
22	Saya benci jika disuruh pergi mengikuti senam.				
23	Saya masih belum dapat memakai pakaian sexy meskipun saya mengikuti senam.				
24	Saya tidak merasa semakin berstamina setelah mengikuti senam.				
25	Saya senang jika saat senam instruktur senam tiba- tiba tidak datang.				
26	Saya masih belum kurus walaupun sudah ikut senam.				
27	Saya benci berkeringat, karena itu saya tidak suka mengikuti senam.				
28	Saya belum merasa lebih percaya diri walaupun saya sudah ikut senam.				
29	Tidak ada perbedaan daya tahan tubuh setelah mengikuti senam.				
30	Saya jenuh jika harus mengikuti senam sampai selesai karena itu melelahkan.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kepuasan terhadap diri tidak hanya tergantung pada bentuk fisik.				
2	Saya tidak berangan angan memiliki bentuk tubuh seperti gitar spanyol.				
3	Saya merasa senang saat melihat diri saya lebih langsing.				
4	Saya berpikir bahwa keberhasilan seseorang bukan tergantung pada bentuk fisik saja.				
5	Saya berpikir memiliki perut yang rata adalah hal yang tidak mungkin.				
6	Saya puas dengan tubuh yang saya miliki.				
7	Wanita tidak harus cantik untuk jadi bahagia.				
8	Saya memiliki bentuk punggung yang sexy sehingga saya nyaman dengan model pakaian terbuka di belakang.				
9	Saya berpikir jika diri saya cantik dan menarik pasti saya akan bahagia.				
10	Fisik bukan hal utama untuk mendapatkan pasangan.				
11	Saya dengan mudah menjinjit karena saya tidak kelebihan berat badan.				
12	Saya tidak suka dengan bentuk badan saya karena dada saya terlalu kecil.				
13	Wanita yang cantik tidak harus memiliki fisik yang kurus.				

14	Jika kaki saya yang sexy memakai sepatu haktinggi pasti saya akan tampak semakin cantik.				
15	Saya merasa kesal jika paha dan lengan saya semakin besar.				
16	Karena saya cantik saya merasa nyaman dan ringan saat berjalan.				
17	Menurut saya kepuasan seseorang terhadap dirinya tergantung pada bentuk fisik tubuhnya.				
18	Saya merasa jengkel jika memakai pakaian yang terlalu pas karena perut saya akan terlihat besar.				
19	Saat duduk saya merasa celana saya sempit karena saya masih terlalu gemuk.				
20	Saat memakai baju saya sering merasa sesak dan kesempitan.				
21	Tubuh bagus adalah tubuh yang kurus.				
22	Saya merasa sebel jika celana saya semakin sempit.				
23	Saya melihat pria terpesona melihat saya ketika saya memakai baju yang sexy.				
24	Saat bekerja saya sangat cepat lelah karena tubuh saya terasa berat.				
25	Saya merasa senang jika pakaian yang saya suka bisa saya kenakan.				
26	Saya berpikir bahwa wanita yang gemuk akan sulit untuk mendapatkan pasangan.				
27	Jika saat berjalan dilihat orang lain, saya merasa ada yang salah				

	dengan tubuh saya.				
28	Saya tidak cepat lelah memakai sepatu hak tinggi karena tubuh saya ringan.				
29	Saat selulit saya menghilang pasti saya akan terlihat semakin cantik.				
30	Saya tidak khawatir jika berat badan saya bertambah.				
31	keinginan saya memiliki badan yang sexy dan kencang adalah mustahil.				
32	Saya beranggapan bahwa orang tidak akan bahagia jika memiliki fisik yang gemuk.				
33	Saya tidak bisa berlari dengan kencang karena tubuh saya berat.				
34	Saya merasa sangat tidak senang ketika pakaian yang saya kenakan membuat saya tampak gemuk.				
35	Jika paha saya kecil pasti saya akan sangat cocok memakai rok mini dan baju sexy.				
36	Jika tinggi badan saya bertambah pasti saya akan tampil semakin menarik.				
37	Saya tidak cepat lelah saat naik maupun turun tangga karena badan saya ringan.				
38	Saya bahagia dengan bentuk badan yang saya miliki.				
39	Jika saya kurus pasti banyak pria yang akan suka kepada saya.				

40

Saya berpendapat bahwa orang cantik yang tidak memuaskan kebahagiaan.

--	--	--	--	--	--



Sekian dan terima kasih



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NO. 1 MEDAN ESTATE
TELP. (061) 7366878, 7364348, FAX. 7366998 MEDAN 20223
Email:uma001@indosat.net.id Website:uma.ac.id

Nomor : 0361/FO/PP/2011
Lampiran :-
Hal : Pengambilan Data

// Maret 2011

Yth Pimpinan
Sanggar Senam Bugaar
Jalan Pancing No 13 Medan

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Sri Wilyanty Citra
NPM : 06.860.0022
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data pada *Sanggar Senam Bugaar Jalan Pancing No. 13 Simpang Unimed*, guna penyusunan skripsi yang berjudul: **"Hubungan Body Image dengan Motivasi Mengikuti Senam Pada Anggota Senam Bugaar di Jalan Pancing No. 13 Simpang Unimed."**

Perlu kami jelaskan 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 pada 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 pada Lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

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



Irna Minauli, M.Si.

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs.
2. Pertinggal UNIVERSITAS MEDAN AREA

Sanggar Senam Bugaar

Jl. Pancing/Willem Iskandar No. 13 Medan

(Simpang Unimed – “ Apotik Ridho Farma” Lt 3)

Telp. 081361692466

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, ~~kepala~~ **kepala Sanggar Senam Bugaar Medan Sumatera Utara**, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Sri willyanty citra

NPM : 06.860.0022

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Universitas : Universitas Medan Area

Adalah benar telah mengadakan pengambilan data di Sanggar Senam Bugaar guna penyusunan tugas akhir dengan judul “ Hubungan Body Image dengan Motivasi Mengikuti Senam Pada Anggota Senam Bugaar di Jalan Pancing No.13 Simpang Unimed.” yang telah dilakanakan pada tanggal 13-19 Maret 2011.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 21 Maret 2011

kepala Sanggar Senam Bugaar,



Yuni Amd