

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN  
BODY IMAGE PADA MEMBERS FITNESS  
CITY CLUB MEDAN**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**SURYANI  
08.860.0184**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2013**

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI  
DENGAN BODY IMAGE PADA MEMBERS  
FITNESS CITY CLUB MEDAN

MAHASISWA : SURYANI

NIM : 08 060 0184

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Hj. Irna Minauli, M.Si  
Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Mulia Siregar, M.Psi  
Pembimbing II

MENGETAHUI

Ketua Jurusan

Laili Alfita, S.Psi, MM

Dekan

Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd

Tanggal Sidang Meja Hijau

DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

---

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
Dekan



Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd

2. Dra. Hj. Irna Minauli, M. Si

3. Drs. H. Mulia Siregar, M.Psi

4. Azhar Azis, S.Psi, M.A

5. Nurmaida I, Srg, S.Psi, M.PSi

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN BODY IMAGE  
PADA MEMBERS FITNESS CITY CLUB  
M E D A N**

**ABSTRAK**

Oleh:

**Suryani**

**NIM : 08 860 0184**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antarakepercayaan diri dengan *body image*, dimana yang menjadi subjek penelitian ini adalah anggota fitness di FCCM Medan yang berjumlah 50 orang.

Sejalan dengan pembahasan yang ada dalam landasan teori, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi: Terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan *body image*. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin positif *body image*, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin negatif *body image*.

Dalam upaya membuktikan hipotesis tersebut, digunakan metode analisis data korelasi *Product Moment*, dimana berdasarkan pengolahan data, diperoleh hasil-hasil sebagai berikut: 1). Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan *body image*. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin positif *body image* dan sebaliknya sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin negatif *body image*. Hasil ini dilihat dari analisis korelasi *Product Moment*  $r_{xy} = 0,573$  ;  $p < 0,010$ . Berdasarkan hasil analisis ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima 2). Kepercayaan diri mempengaruhi *body image* sebesar 31,5%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 68,5% pengaruh dari faktor lain terhadap *body image*, antara lain adalah pengaruh orangtua dan keluarga, media massa dan budaya, kekerasan seksual, *self esteem*, bersifat dinamis, proses pembelajaran, faktor kebudayaan dan faktor sosial. 3). Terdapat perbedaan *body image* antara anggota fitness yang memiliki berat badan normal dengan anggota fitness yang *overweight*. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan Anava  $F = 20,461$  dengan koefisien signifikansi 0,000. Hal ini berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,010.

Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini bahwa anggota fitness yang memiliki berat badan normal memiliki *body image* lebih positif dengan nilai rata-rata 111,0788 dibandingkan dengan anggota fitness yang memiliki berat badan *overweight* dengan nilai rata-rata 93,333. Hasil ini mengindikasikan bahwa berat badan yang dimiliki oleh individu mempengaruhi penilaian individu mengenai bentuk tubuhnya sendiri berikut penampilan. Kemudian secara umum anggota fitness FCCM, dinyatakan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan juga memiliki *body image* yang positif.

**Kata Kunci:** Kepercayaan diri, *body image*, fitness

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukurhanya kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmatnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beriring kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya senantiasa kita harapkan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya bantuan, motivasi dan bimbingan berbagai pihak. Karena itu dalam kesempatan yang baik ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Psikologi Universitas Medan Area dan Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi. selaku Wakil Dekan Psikologi Universitas Medan Area.
2. Ibu Dra. Hj. Ina Minauli, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu ditengah kesibukan untuk dapat memberikan bimbingan dan arahan serta petunjuk agar skripsi ini tersusun baik. Terima kasih banyak atas kesabaran Ibu dalam membimbing saya.
3. Bapak Drs. H. Mulia Siregar, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak menyisihkan waktu untuk membimbing saya di sela-sela kepadatan aktifitasnya berkenan mencurahkan ilmunya, pengetahuannya dan mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran, mohon maaf peneliti jika ada hal-hal yang dilakukan yang sangat mengecewakan Bapak, dan terima kasih kepada Bapak karena dengan bimbingan Bapak juga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

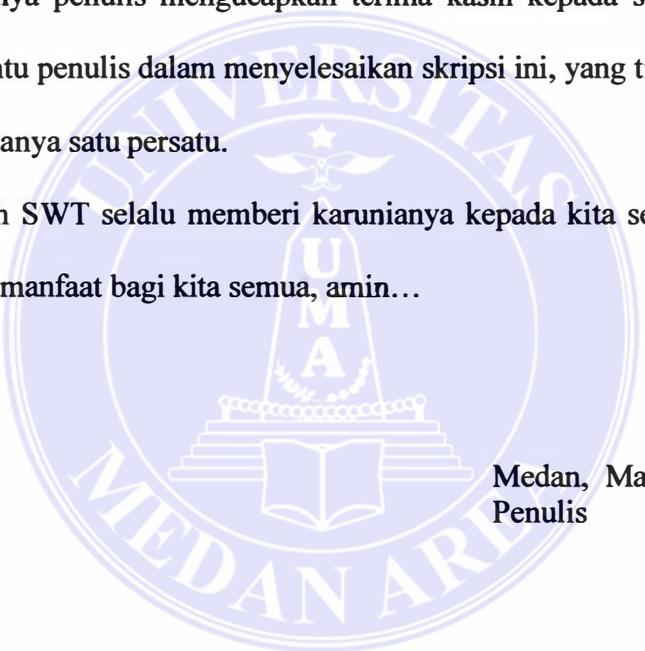
4. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd, terima kasih atas kesediaannya yang berkenan meluangkan waktu menjadi ketua sidang skripsi saya pada hari ini sekaligus sebagai Dekan Psikologi Universitas Medan Area, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kesediaan waktu yang telah Bapak luangkan kepada peneliti ditengah-tengah waktu kesibukan Bapak.
5. Bapak Azhar Azis, S.Psi. MA, terima kasih telah berkenan meluangkan waktunya menjadi Dosen Tamu sidang skripsi. Terima kasih atas semua kritik, saran dan masukannya yang sangat bermanfaat dalam perbaikan penelitian skripsi ini.
6. Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi. M.Si, selaku sekretaris, terima kasih Ibu telah bersedia meluangkan waktu menjadi sekretaris pada hari ini.
7. Terima kasih kepada Bapak Sandi Winarya selaku *Manager Fitness City Club Medan* (FCCM), yang telah member izin peneliti untuk melakukan penelitian dan terima kasih juga kepada *Members fitness* yang telah bersedia mengisi skala sehingga penelitian ini berjalan lancar.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan semoga kelak bermanfaat bagi peneliti sehingga menjadi amal bagi semua Dosen tersayang.
9. Seluruh Pegawai Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Bang Dian, Bang Syamsir, Bang Mimin Bang Janer yang selalu sabar melayani kami para mahasiswa. Kak Fida, Kak Yanti, dengan keramahannya selalu memberikan pelayanan terbaik.

10. Kepada teman-teman yang selalu membantu dan memberi dukungan juga motivasi untuk penyelesaian skripsi ini.

11. Terima kasih kepada anak-anakku tersayang Ahmad Syahputra dan Nurul Fadhillah, mereka adalah motivasi terbesar dalam hidup saya juga dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Semoga Allah SWT selalu memberi karunianya kepada kita semua dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, amin...



Medan, May 2013  
Penulis

SURYANI

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Fitness .....	13
B. Body Image .....	13
1. Pengertian Body Image .....	13
2. Ciri-ciri Body Image .....	15

3. Aspek-aspek Body Image .....	17
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body Image .....	18
C. Kepercayaan Diri .....	21
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	21
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Kepercayaan Diri.....	23
3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri ...	24
4. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri .....	26
5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	28
D. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Body Image dengan Kepercayaan Diri .....	30
E. Kerangka Konseptual .....	31
F. Hipotesis .....	32
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Tipe Penelitian .....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Metode Analisis Data .....	39
<b>BAB IV. PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian .....	41

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	48
C. Pembahasan .....	55
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel :	
1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba .....	44
2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Body Image Sebelum Uji Coba .....	45
3. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba .....	47
4. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Body Image Setelah Uji Coba .....	48
5. Rangkuman hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	50
6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	51
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Varians .....	52
8. Rangkuman Perhitungan r Product Moment.....	52
9. Statistik Induk Product Moment .....	53
10. Rangkuman Hasil Varians 1 Jalur .....	53
11. Statistik Induk Anava .....	54
12. Perbandingan Antara Mean Hipotetik Dengan Mean Empirik .....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran :

- A. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Body Image
- B. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri
- C. Analisis Uji Asumsi dan Uji Hipotesis
- D. Skala
  - D-1. Skala Body Image
  - D-2. Skala Kepercayaan Diri
- E. Surat Keterangan Bukti Penelitian



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memang salah satu jalan keluar yang paling jitu dan ideal untuk menjaga kesehatan. Namun, olahraga apa yang harus dilakukan dan jenis olahraga apa yang tepat dibutuhkan masyarakat modern, terutama di perkotaan yang penuh sesak? Olahraga apa yang tepat dilakukan disela kesibukan dan waktu yang terasa semakin sempit seperti di antara jam senggang, waktu istirahat makan siang, saat menanti kepadatan lalu lintas pada sore hari, tanpa harus mencari tempat atau lapangan terbuka. Kondisi kota besar yang sesak dan padat serta sibuk ini kemudian menggiring orang untuk memilih olahraga fitness. Orang tak perlu pergi ke tempat olahraga yang jauh dari pusat kegiatan. Dengan memanfaatkan dan mengubah fungsi salah satu ruang di kantor, kegiatan berolahraga tetap bisa berlangsung. Inilah faktor yang kemudian membuat olahraga fitness tumbuh dan berkembang dengan pesat sejak dekade akhir 80-an. Di berbagai pusat kota kemudian bermunculan tempat latihan kebugaran, bagaikan jamur di musim hujan.

Pada jam istirahat, orang lalu berpikir, mengapa kesempatan ini tidak dimanfaatkan untuk berolahraga? Pulang kantor, dengan kondisi lalu lintas yang padat dan macet menyebabkan orang berpikir untuk singgah sebentar di *fitness centre*. Inilah kemudian yang terlihat, di tengah kepenatan, orang singgah ke pusat latihan kebugaran. Pengelola yang pandai tidak menyia-nyiakan kesempatan ini. Berbagai variasi, termasuk mengkreasikan gerakan senam/aerobik dengan musik

disko, jazz, kontemporer, bahkan dangdut memberi kesan rekreatif yang menyegarkan.

Tidak hanya dari gerakan yang bervariasi, peralatan olahraga pun juga semakin beragam. Dengan perkembangan tersebut, kata *fitness* pun ikut berubah menjadi salah satu jenis olahraga yang mengombinasikan berbagai cabang olahraga untuk melatih kebugaran. Namun dalam perkembangannya, karena di berbagai *fitness centre* muncul bermacam-macam alat olahraga, orang lalu menjadi salah kaprah dan mengira *fitness* adalah olahraga beban. Padahal pengertian *fitness* yang sebenarnya adalah olahraga kesegaran jasmani yang mengombinasikan bermacam-macam gerakan olahraga. Begitu komplitnya sehingga para ahli olahraga cenderung menyebut *fitness* sebagai *basic* dan segala cabang olahraga. Bila ditelaah lebih dalam, gerakan-gerakan pokok dalam *fitness* juga dapat dimanfaatkan untuk latihan dasar dari olahraga lainnya. Bahkan, bermacam-macam gerakan dari cabang olahraga tertentu juga bisa digunakan dalam *fitness*, misalnya dengan modifikasi di sana-sini (<http://menujufitness.blogspot.com/2011/03/pengertian-fitness.html>).

Berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan *fitness*, diantaranya adalah meningkatkan kebugaran dan daya tahan otot sehingga stamina bisa meningkat, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan tekanan darah serta kadar kolesterol, membantu mengatur berat badan dan membentuk tubuh ideal.

Dalam kaitannya dengan keaktifan individu mengikuti kegiatan *fitness* diharapkan para anggota merasakan adanya perubahan penilaian maupun pandangan mereka terhadap bentuk tubuh atau yang disebut *body image*, dimana

## DAFTAR PUSTAKA

- metempun, N.A.1985. *Organisasi dan Kepemimpinan. Suatu Pendekatan Tingkah Laku*. Bandung. IKIP.
- rikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara
- sri, D. N dan Setiasih, 2004. Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima, Indonesia Psychological Journal*. Vol 19, No 3 : 286-296
- zwar, S. 1999 *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- zwar, S. 2002. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Sigma Alpha.
- andura. 1997. *Social Learning Theory*. Engglewood Cliffs, N.J : Prentice Hall Publishing.
- idasari, S. 2009. *Hubungan Body Image Dengan Motivasi Membeli Produk Kosmetik Pemutih Wajah Pada Remaja Wanita*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- haplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- hung, K.H., Megginson, L. C. 1981. *Organizational Behaviour : Developing Managerial Skills*. New York : Harper dan Row Publishers.
- ovey, S., 2001. *The 7 habits of highly effective Teens*, (Alih bahasa : Arvin Saputra), Jakarta : Binarupa Aksara
- unarsa, SD. 1986. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya.
- adi, S. 1996. *Metodologi Research*. Jilid IV. Yogyakarta : Andi.
- <http://menujufitness.blogspot.com/2011/03/pengertian-fitness.html>)
- urlock, E.B. 1992. *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi V*. Jakarta: Erlangga.
- umara A 1988. *Motivasi Teori dan Pengukurannya*. Bandung Angkasa.
- ighthstone, J. 1995. *Body Image*. <http://www.Edreferral.com/Body Image.Htm>. Tanggal Akses : 23 desember 2010.

- Madya. 2003. *Anak dan Orangtua*. Bandung : Eresco.
- Melliana, A 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta : PT Lkis Pelangi Aksara.
- Monks. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rahmad, J. 1988. *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Cetakan Kedelapan.
- Santrock, J, W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono. S. W. 2005. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tasmara, 2002. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Walgito, B.1991. *Psikologi Sosial.Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.





**LAMPIRAN B**  
**ANALISIS UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**  
**SKALA KEPERCAYAAN DIRI**

## **DATA IDENTITAS DIRI**

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan keadaan diri teman-teman

1. Nama/Inisial : \_\_\_\_\_
2. Usia : \_\_\_\_\_ Tahun
3. Pekerjaan : Bekerja/Tidak Bekerja
4. Status Perkawinan : Kawin/Tidak Kawin

## **PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam 2 (dua) alat ukur (skala). Teman-teman diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut dengan cara memilih:

- SS = Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- TS = Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- STS = Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Teman-teman hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada tiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh : Saya percaya pada kemampuan untuk menyelesaikan masalah

SS    S    TS    ~~STS~~

Tanda silang (X) menunjukkan seseorang itu merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

**SELAMAT BEKERJA**

## SKALA BODY IMAGE

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membayangkan bentuk tubuh saya saat ini menarik.	SS	S	TS	STS
2.	Saya merasa bentuk tubuh saya ini aneh	SS	S	TS	STS
3.	Dengan bentuk tubuh seperti sekarang ini, saya yakin banyak orang yang menyukai saya.	SS	S	TS	STS
4.	Bagaimanapun upaya yang saya lakukan, tetap saja orang-orang tidak suka kepada saya.	SS	S	TS	STS
5.	Saya senang memandangi bentuk tubuh saya di cermin.	SS	S	TS	STS
6.	Meskipun dengan tubuh sendiri, saya malu memandangnya berlama-lama.	SS	S	TS	STS
7.	Saya merasakan kehadiran saya diantara teman-teman membuat mereka senang.	SS	S	TS	STS
8.	Malas rasanya untuk berkumpul dengan teman, karena mereka biasanya memperhatikan tubuh saya.	SS	S	TS	STS
9.	Tidak ada yang saya cemas mengenai kondisi tubuh saya saat ini.	SS	S	TS	STS
10.	Dengan kondisi tubuh seperti sekarang ini, saya merasa kecewa.	SS	S	TS	STS
11.	Saya beranggapan bahwa saya mampu melakukan apa saja dengan kondisi tubuh seperti sekarang ini.	SS	S	TS	STS
12.	Banyak yang tidak mampu saya lakukan akibat kondisi fisik saya seperti sekarang ini.	SS	S	TS	STS
13.	Saya senang berada di antara teman-teman dengan memamerkan bentuk tubuh saya.	SS	S	TS	STS
14.	Jika berada diantara teman-teman, saya berusaha menyembunyikan diri.	SS	S	TS	STS
15.	Dengan kondisi tubuh seperti sekarang ini, saya merasa tidak ada masalah apapun.	SS	S	TS	STS
16.	Banyak saja urusan yang sulit diselesaikan karena bentuk tubuh saya yang kurang menarik.	SS	S	TS	STS
17.	Dibandingkan orang lain, saya merasa memiliki bentuk tubuh yang lebih baik.	SS	S	TS	STS
18.	Setelah melihat bentuk tubuh teman, saya menilai banyak kekurangan pada diri saya.	SS	S	TS	STS
19.	Saya merasakan bahwa bentuk tubuh saya saat ini hampir sama dengan tokoh idola saya.	SS	S	TS	STS
20.	Dibandingkan dengan teman-teman fitness, bentuk tubuh saya ini sangat buruk.	SS	S	TS	STS
21.	Setiap kali pergi kemana-mana, saya merasa bahagia karena bentuk tubuh saya tidak memalukan.	SS	S	TS	STS

22.	Sebelum pergi ke suatu tempat, saya pikir-pikir dulu apakah penampilan saya tidak memalukan.	SS	S	TS	STS
23.	<i>Saya merasa tubuh saya ringan.</i>	SS	S	TS	STS
24.	Pergerakan tubuh saya terbatas karena saya merasa tubuh saya terlalu berat.	SS	S	TS	STS
25.	Saya beranggapan perut saya terlihat langsing setelah saya ikut fitness.	SS	S	TS	STS
26.	Saya merasa kondisi perut saya saat ini sulit untuk diperbaiki.	SS	S	TS	STS
27.	Saya merasa memiliki kemolekan tubuh sama seperti yang dimiliki para artis.	SS	S	TS	STS
28.	Mustahil rasanya dapat membentuk tubuh seperti yang saya inginkan.	SS	S	TS	STS
29.	<i>Tidak ada bagian tubuh tertentu yang harus saya tutupi agar orang lain tidak melihat kekurangan saya.</i>	SS	S	TS	STS
30.	Susah rasanya terus menutup-nutupi bagian tubuh saya yang tidak menarik.	SS	S	TS	STS
31.	Saya bebas bergerak melakukan hal apapun dengan tubuh seperti sekarang ini.	SS	S	TS	STS
32.	Banyak yang tidak dapat saya lakukan karena tubuh saya sering lemas.	SS	S	TS	STS
33.	Saya bangga dengan bentuk tubuh saya sekarang ini.	SS	S	TS	STS
34.	Tidak ada yang dapat saya banggakan dari kondisi tubuh saya saat ini.	SS	S	TS	STS
35.	Saya yakin bentuk tubuh saya akan lebih menarik suatu saat nanti.	SS	S	TS	STS
36.	Apapun yang saya lakukan, saya yakin bentuk tubuh saya tidak akan berubah.	SS	S	TS	STS
37.	Setiap kali bangun pagi, saya merasa kesegaran tubuh.	SS	S	TS	STS
38.	Hari-hari yang saya lalui terasa membosankan karena terus memikirkan bagaimana agar tubuh ini terlihat menarik.	SS	S	TS	STS
39.	Saya merasakan tidak ada yang kurang dari tubuh saya.	SS	S	TS	STS
40.	Saya merasakan banyak kelemahan dari kondisi fisik saya sekarang ini.	SS	S	TS	STS

The logo of Universitas Medan Area is a circular emblem. It features a central figure of a person with wings, standing on a tiered pedestal. Above the figure is a star, and below it is an open book. The letters 'U' and 'M' are positioned above the figure, and 'A' is below it. The entire emblem is surrounded by a circular border containing the text 'UNIVERSITAS' at the top and 'MEDAN AREA' at the bottom.

**LAMPIRAN D-2**  
**SKALA KEPERCAYAAN DIRI**

## SKALA KEPERCAYAAN DIRI

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin, masa depan lebih cemerlang dengan pekerjaan selama ini.	SS	S	TS	STS
2.	Jika tidak mendapat dorongan dari teman-teman, saya tidak yakin mampu menyelesaikan masalah.	SS	S	TS	STS
3.	Setiap bangun pagi saya selalu merasa senang.	SS	S	TS	STS
4.	Ada saja situasi yang membuat saya tidak semangat setiap hari.	SS	S	TS	STS
5.	Saya tidak malu untuk mengakui apabila saya telah berbuat suatu kesalahan.	SS	S	TS	STS
6.	Saya akan meminta bantuan orang lain untuk mengurus berbagai keperluan saya.	SS	S	TS	STS
7.	Saya akan mengerjakan pekerjaan yang saya anggap mampu saya kerjakan terlebih dahulu.	SS	S	TS	STS
8.	Melihat banyaknya pekerjaan yang harus saya kerjakan, maka saya memilih untuk tidak mengerjakannya dulu	SS	S	TS	STS
9.	Saya selalu yakin akan berhasil dalam melakukan sesuatu	SS	S	TS	STS
10.	Saya meragukan usaha yang lakukan akan berhasil.	SS	S	TS	STS
11.	Saya akan menawarkan bantuan meskipun teman tidak memintanya.	SS	S	TS	STS
12.	Jika teman meminta bantuan, maka saya akan berfikir dulu sebelum membantunya	SS	S	TS	STS
13.	Saya terbiasa menyelesaikan pekerjaan saya sendiri tanpa bantuan orang lain.	SS	S	TS	STS
14.	Saya akan meminta bantuan orang lain agar pekerjaan saya selesai	SS	S	TS	STS
15.	Saya lebih mengutamakan kepentingan kelompok dibandingkan diri sendiri	SS	S	TS	STS
16.	Seberat apapun masalah teman, saya lebih mengutamakan mengurus keperluan pribadi saya	SS	S	TS	STS
17.	Saya tidak menyalahkan siapapun sebelum jelas masalahnya.	SS	S	TS	STS
18.	Saya yakin bahwa kesalahan yang saya lakukan adalah pengaruh orang lain.	SS	S	TS	STS
19.	Saya yakin mampu menjalani pekerjaan lebih baik.	SS	S	TS	STS
20.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah meskipun menurut teman-teman masalah saya ringan.	SS	S	TS	STS
21.	Saya gampang tersenyum pada semua orang.	SS	S	TS	STS
22.	Dengan kondisi yang saya miliki saat ini, membuat saya malas untuk bergaul.	SS	S	TS	STS

23.	Saya akan menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab saya.	SS	S	TS	STS
24.	Saya akan menyerahkan tugas-tugas kelompok yang diberikan guru kepada teman-teman saya.	SS	S	TS	STS
25.	Saya tidak akan memikirkan hal-hal yang menurut saya tidak mungkin.	SS	S	TS	STS
26.	Terkadang pikiran saya menerawang entah kemana	SS	S	TS	STS
27.	Meskipun mendapatkan suatu halangan, saya akan tetap berusaha mencapai keinginan saya	SS	S	TS	STS
28.	Biasanya, saya akan langsung mundur jika mendapat suatu halangan	SS	S	TS	STS
29.	Saya berusaha tidak menunjukkan kegembiraan saya jika ada teman yang sedang berduka.	SS	S	TS	STS
30.	Jika saya sedang senang, maka saya akan menunjukkannya dimanapun saya berada.	SS	S	TS	STS
31.	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan masalah.	SS	S	TS	STS
32.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah	SS	S	TS	STS
33.	Saya rela menunda kepentingan saya, jika ada teman yang lebih memerlukan bantuan.	SS	S	TS	STS
34.	Setelah keperluan saya selesai, saya baru bisa membantu keperluan teman.	SS	S	TS	STS
35.	Saya selalu melakukan koreksi diri	SS	S	TS	STS
36.	Saya merasa bahwa diri saya selalu benar	SS	S	TS	STS
37.	Saya mampu melakukan pekerjaan apa saja.	SS	S	TS	STS
38.	Saya tidak yakin bahwa saya mampu menyelesaikan masalah.	SS	S	TS	STS
39.	Sekalipun sedang ada masalah, namun saya tetap berusaha menunjukkan sikap saya sebagai orang yang periang.	SS	S	TS	STS
40.	Kondisi saya membuat saya selalu murung.	SS	S	TS	STS
41.	Saya bertanggung jawab atas apa yang telah saya lakukan.	SS	S	TS	STS
42.	Saya akan mencari alasan untuk terhindar dari berbagai tanggung jawab.	SS	S	TS	STS
43.	Jika saya tidak mampu mengerjakan sesuatu, maka saya akan meminta tolong kepada teman untuk membantu saya.	SS	S	TS	STS
44.	Daripada meminta tolong kepada teman, saya memilih untuk mengerjakan pekerjaan saya sendiri walau tak mungkin saya mampu menyelesaikannya.	SS	S	TS	STS
45.	Saya merasa yakin bahwa apa yang saya inginkan suatu saat akan tercapai.	SS	S	TS	STS
46.	Saya tidak suka memaksakan diri untuk mencapai	SS	S	TS	STS

	yang saya inginkan.				
47.	Bila teman menginginkan sesuatu yang tidak mampu diupayakannya, maka saya akan membantunya.	SS	S	TS	STS
48.	Sebaiknya tidak usah peduli dengan kondisi orang lain, karena kita masing-masing punya kesibukan.	SS	S	TS	STS
49.	Saya dapat menentukan sendiri apa yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
50.	Tanpa bantuan orang lain, maka saya tidak mampu berbuat banyak.	SS	S	TS	STS
51.	Meskipun kurang sehat, saya tetap berusaha memperhatikan kondisi teman-teman.	SS	S	TS	STS
52.	Jika saya sedang tidak enak hati, saya tidak mau diganggu siapapun.	SS	S	TS	STS
53.	Keadaan yang saya alami saat ini bukanlah disebabkan oleh orang lain.	SS	S	TS	STS
54.	Saya terlalu menyalahkan diri saya sendiri.	SS	S	TS	STS





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NO. 1 MEDAN ESTATE

TELP. (061) 7366878, 7364348, FAX. 7368012 MEDAN 20223

Email: univ\_medanarea@uma.ac.id Website: www.uma.ac.id

Nomor : 376 /FO/PP/2013

27 Februari 2013

Tempor : -

Hal : Pengambilan Data

kepada, Manager Fitness City Club Medan

Yang terhormat,

Sehubungan dengan ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Suryani  
NPM : 08.860.0184  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di *Fitness City Club Medan* guna penyusunan skripsi yang berjudul: *"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Members Fitness City Club Medan"*

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

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

Wakil Dekan Bid. Akademik,  
  
Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi.

Tembusan :

- Mahasiswa Ybs.



# FITNESS CITY

FITNESS • BODY BUILDING • AEROBIC • MARTIAL ARTS  
SAUNA • SWIMMING POOL • TENNIS COURT • SPORT CAFÉ

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 005/FCCM/HDTI/III/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Fitness Manager City Club Medan menerangkan bahwa:

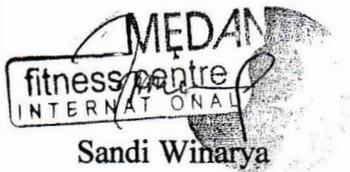
Nama : SURYANI  
NPM : 08.860.0184  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Universitas : Medan Area

Yang bernama tersebut di atas telah melaksanakan **Riset untuk tugas akhir** yang berjudul **"Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Body Image Pada Anggota Fitness City Club Medan (FCCM)"** di Fitness City Club Medan pada tanggal 01 – 06 Maret 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Medan, 07 Maret 2013

Fitness Manager

  
MEDAN  
fitness centre  
INTERNAT ONAL  
Sandi Winarya