

**GAMBARAN *BODY IMAGE* ATLET PEREMPUAN DI SEKOLAH  
OLAHRAGA RAGUNAN JAKARTA**



Oleh:  
Anggun Sabtiwi  
1125130059  
Psikologi

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

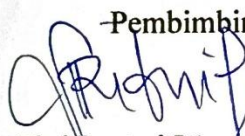
**2017**



**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**Gambaran *Body Image* Atlet Perempuan  
Di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta**

Nama Mahasiswa : Anggun Sabiwi  
 Nomor Registrasi : 1125130059  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : Jumat, 21 Juli 2017



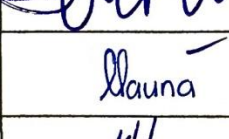
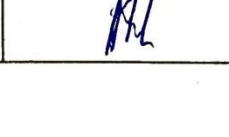

Pembimbing I  


Fitri Lestari-Issom, M. Si  
 NIP. 198005212008012008

Pembimbing II  


Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi  
 NIP. 198304182008122006

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Landatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)**		31 Juli 2017
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		28 Juli 2017
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA (Ketua Penguji)***		28 Juli 2017
Mauna, M.Psi (Anggota)****		31 Juli 2017
Iriani Indri Hapsari, M.Psi (Anggota)****		31 Juli 2017

**Catatan:**

- \* Dekan FPPsi
- \*\* Wakil Dekan 1
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Anggun Sabiwi  
Nomor Registrasi : 1125130059  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Gambaran *Body Image* Atlet Perempuan Di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2017.
2. Bukan merupakan diuplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2017

Yang Membuat Pernyataan



Anggun Sabtiwi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggun Sabtiwi  
NIM : 1125130059  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikolog Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Gambaran *Body Image* Atlet Perempuan di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta ”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2017



(Anggun Sabtiwi)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kahadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karuni-NYA sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Komparasi Sosial Tubuh pada *Public Figur* Terhadap *Body Image* Atlet Perempuan Di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta” dapat selesai. Pada Kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Aryani, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas izin yang diberikan sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
3. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing I yang sangat mengayomi, memberi semangat, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen pmbimbing I yang telah memberi ketenangan bagi penulis dalam proses penelitian ini.
5. Ibu Mauna, M.Psi selaku dosen penguji I dan ibu Iriani indri Hapsari, M.Psi selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, khususnya ibu Irma Rosalinda, M.Si dan Ibu Mira Aryani, M.Si yang sangat membantu sebagai Expert Judgment dalam proses penyusunan skala dalam penelitian ini. Ibu Dr.Lussy S.F M.Pd yang sangat membantu proses penelitian ini dan bersedia untuk diganggu dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti.
7. Kepada Ibu dan Ayah penulis, Ibu Puji Astuti dan Bapak Dudin, yang telah memberi dukungan moril maupun materil, mendidik, mengasahi dan merawat penulis hingga dapat menjadi seperti sekarang. Sekaligus menjadi sumber semangat bagi penulis.
8. Kepada MAHABARATA terutama teman-teman BPH periode 2017, Yatna, Seruni, Ekas, Salmi, Tio, Nurul, dan Aim yang telah menghibur dan menemani penulis. Serta memberi ruang waktu bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada keluarga besar KSR PMI Unit UNJ yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
10. Kepada teman-teman satu divi PENGMAS yang selalu memberikan dukunganserta bersedia di tinggal peneliti selama menyelesaikan penulisan skripsi.
11. Kepada Tri Purnamasari yang telah bersedia diganggu dan selalu membantu penulis dalam proses penelitian ini dan menjadi teman menginap peneliti setiap malam selama proses penulisan skripsi ini berlangsung.
12. Kepada Windi Asti Rahayu, Dika Aisyah, dan Maria Oktaviana yang menjadi teman seperjuangan dalam proses penelitian yang menjadi penghibur dan penyemangat selama proses penulisan skripsi ini.
13. Kepada teman-teman satu mimbangan olahraga yang telah membantu penulis selama proses penelitian berlangsung..
14. Kepada seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2013 yang secara sadar ataupun tidak telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
15. Dan kepada seluruh teman-teman penulis yang telah mendukung dan mendoakan untuk kelancaran penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka untuk kritik dan saran yang membangun untuk masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 14 Juli 2017

Penulis

Anggun Sabtiwi

## LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(QS. Al-Insyirah,6-8)

Ujian setiap individu berbeda-beda  
karena kesanggupan dari setiap individu tidak sama.  
Maka bersyukurlah kamu karena menjadi orang yang berbeda dan terpilih  
untuk ujian dan kelas yang lebih tinggi  
(Anggun Sabtiwi)

**Skripsi ini saya persembahkan untuk ibunda tercinta saya, Puji Astuti.**



**GAMBARAN *BODY IMAGE* ATLET PEREMPUAN DI SEKOLAH  
OLAHRAGA RAGUNAN JAKARTA**

(2017)

**ANGGUN SANTIWI**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body image* atlet perempuan di sekolah olahraga Ragunan Jakarta. Penelitian dilaksanakan sejak bulan Februari sampai dengan Juli 2017. Subjek penelitian ini berjumlah 82 orang atlet siswa disekolah olahraga ragunan. Alat ukur penelitian ini menggunakan adaptasi instrumen MBSRQ-AS untuk mengukur *body image*. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dikatakan jika para atlet perempuan disekolah olahraga Ragunan masih ada yang memiliki penilaian negatif terhadap *body image* dirinya. Walaupun pada umumnya para atlet sudah memiliki postur tubuh yang dianggap ideal karena proses latihan fisik yang dijalannya tetapi dari hasil penelitian ini tidak semua atlet sudah memiliki konsep *body image* yang positif.

*Kata kunci* : *body image*, atlet perempuan

**DESCRIPTION OF BODY IMAGE FEMALE ATHLETES AT RAGUNAN  
SPORTS SCHOOL JAKARTA**

(2017)

**ANGGUN SABTIWI**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is describe body image of female athlete at Ragunan sport school Jakarta. The research was carried out from February to July 2017. The subject of this research was 82 students athletes at ragunan sport school. This measuring instrument uses an MBSRQ-AS instrument adaptation to measure body image. Based on the results of research it can conclude that the female athletes at Ragunan sports school is still there who have a negative assessment of body image himself. Although athletes generally have a posture that is considered ideal because the physical exercise process that lived but from the results of this study not all athletes already have a positive body image concept.*

*Keyword : Body Image, Female athletes*

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	7
2.1 <i>Body Image</i> 7	
2.1.1 <i>Pengertian Body Image</i> .....	7
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	11
2.1.3 Dimensi-dimensi <i>Body Image</i> .....	12
2.2 Remaja.....	12
2.2.1 Pengertian Remaja.....	12

2.2.2	Aspek-aspek Perkembangan Remaja .....	13
2.3	Atlet .....	15
2.3.1	Pengertian Atlet.....	16
2.3.2	Faktor Yang Menentukan Prestasi .....	17
2.3.3	Atlet Remaja Perempuan.....	18
2.3.4	Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta .....	19
2.4	Dinamika GAMbaran <i>Body Image</i> Atlet Perempuan di Sekolah Olahraga Ragunan .....	19
2.5	Kerangka Pemikiran.....	20
2.6	Penelitian Relevan.....	21
	<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	23
3.1	Tipe Penelitiann .....	23
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	23
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
3.2.2	Definisi Konseptual <i>Body Image</i> .....	24
3.2.3	Definisi Operasional <i>Body Image</i> .....	24
3.3	Populasi dan sampel .....	24
3.3.1	Populasi .....	24
3.3.2	Sampel.....	24
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1	Instrumen <i>Body Image</i> .....	26
3.4.1.1	Pembuatan .....	26
3.4.1.2	Tujuan Pembuatan Instrumen .....	27
3.4.1.3	Dasar teori Pembuatan Instrumen .....	27
3.4.1.4	Validitas dan Reliabilitas .....	27
3.4.1.5	Modifikasi Instrumen.....	27
3.5	Uji coba Instrumen.....	29
3.5.1	Uji Coba Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance (MBSRQ-AS)</i> .....	30

<b>BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian .....	33
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	33
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga .....	35
4.2 Prosedur Penelitian .....	37
4.2.1 Persiapan penelitian .....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	38
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	38
4.3.1 Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i> .....	38
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Image</i> .....	40
4.3.2 Gambaran <i>Body Image</i> Berdasarkan Responden.....	41
4.3.2.1 Gambaran <i>Body Image</i> Berdasarkan Usia .....	41
4.3.2.2 Gambaran <i>Body Image</i> Berdasarkan Cabang Olahraga.....	43
4.4 Pembahasan .....	45
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Implikasi.....	50
5.3 Saran.....	50
5.3.1 Subyek Penelitian (Atlet Remaja Perempuan).....	50
5.3.2 Pelatih.....	51
5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appreance Scale</i> (MBSRQ-AS) .....	28
Tabel 3.2 Penilaian MBSRQ-AS .....	29
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen MBSRQ-AS .....	31
Tabel 3.4 Kisi-kisi final instrumen <i>Body Image</i> MBSRQ-AS .....	32
Tabel 4.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	33
Tabel 4.2 Data Distribusi Cabang Olahraga Responden Penelitian .....	35
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Data Variabel <i>Body Image</i> .....	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Image</i> .....	41
Tabel 4.5 Gambaran <i>Body Image</i> Berdasarkan Usia .....	41
Tabel 4.6 Gambaran <i>Body Image</i> Berdasarkan Cabang Olahraga .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual .....	21
Gambar 4.1 Diagram Persentase Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	34
Gambar 4.2 Diagram Persentase Gambar Responden Penelitian Berdasarkan CabangOlahraga .....	36
Gambar 4.3 Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuisione .....	55
Lampiran 2 Item Drop Body Image .....	61
Lampiran 3 Reliabilitas Body Image .....	64
Lampiran 4 Data Demografi .....	67
Lampiran 5 Tendensi central.....	70
Lampiran 6 Hasil Crosstab.....	72





# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Meningkatkan kebugaran tubuh ini tidak hanya tergantung dari seberapa berat aktivitas fisik yang dilakukannya, tetapi juga dilihat dari intensitas melakukan aktivitas fisik tersebut. Selain itu olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, ini dapat terjadi karena olahraga menjadi salah satu aktivitas hiburan, baik pada remaja maupun orang dewasa. Jadi dapat dikatakan jika olahraga yang merupakan salah satu aktivitas manusia mempunyai manfaat dan mempengaruhi fisik maupun psikis seseorang. Tidak ada pengecualian dari usia atau gender karena olahraga baik bagi siapapun yang melakukannya, tidak terkecuali perempuan. Hanya saja yang perlu diperhatikan adalah jenis dari olahraga tersebut dan intensitas yang harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitas orang tersebut.

Dahulu kegiatan olahraga mungkin hanya identik dengan aktivitas untuk para kaum laki-laki dan masih dianggap “tabu” bagi para kaum perempuan yang terlibat dalam kegiatan olahraga. Perempuan digambarkan sebagai makhluk yang bersifat lemah lembut, penyayang, dan keibuan (Fakih, M. dalam Efrilia.C. 2013). Sehingga hal ini berdampak pada perempuan yang terlibat pada aktivitas olahraga, Tidak semua perempuan menyukai aktivitas olahraga ada beberapa perempuan yang tidak menyukai olahraga karena menganggap sebagai aktivitas berat tetapi ini tergantung dari jenis olahraga itu sendiri. Adanya anggapan ini dikarenakan olahraga dianggap sebagai kegiatan yang tidak feminim bagi perempuan. Padahal belum tentu jika para perempuan yang aktif di dunia olahraga itu tidak feminim. Saat ini para perempuan cukup besar memiliki kesempatan untuk ikut serta terlibat di bidang olahraga yang diinginkannya.

Kesepakatan internasional yang mengangkat kesetaraan gender dalam dunia olahraga ditandatangani di Brighton, Inggris pada tahun 1994. Deklarasi itu ditujukan kepada setiap pihak, pemerintah, otoritas, organisasi, dan sebagainya terlibat dalam advokasi perempuan dalam olahraga. Organisasi olahraga yang pertama kali menandatangani itu adalah IOC. Sejak saat itu sampai dengan saat ini sudah lebih dari 400 entitas yang menyokong deklarasi tersebut. (<http://www.cnnindonesia.com/olahraga,2015>).

Atlet perempuan saat ini dengan rentang usia bervariasi dari anak-anak, remaja dan dewasa bahkan banyak remaja yang memang sejak dini dibina sesuai dengan bakat dan minatnya untuk menjadi atlet saat dewasa nantinya. **Salah satu atlet** muda berprestasi yang menjuarai kejuaraan internasional yaitu Rosyita Eka Putri pemain Bulutangkis ganda putri salah satu prestasinya yaitu menjadi juara Vietnam Terbuka Grand Prix. Dia juga meraih tiga medali perak dari Kejuaraan Dunia Junior 2014 dan bersama pasangannya Della Destiara Haris masuk final pada German Open 2015 lalu (<http://www.brilio.net.com>). Berprestasi sejak remaja tentu saja menjadi kebanggaan tersendiri. Tidak banyak remaja memiliki kesempatan berprestasi secemerlang atlet-atlet muda tersebut. Pada dasarnya remaja adalah fase untuk berproses dan mencari jati dirinya.

Perkembangan remaja dapat terlihat dari perubahan fisiknya yaitu ketika mengalami pubertas seperti kematangan fisik yang cukup pesat yang akan melibatkan perubahan hormonal pada masa remaja awal. Pada masa inilah remaja mengalami transisi dari anak-anak menjadi remaja ditandai dengan perubahan fisik secara pesat. Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan (Papalia, Old, & Feldman, 2009).

Perubahan fisik yang dialami remaja dapat berpengaruh pada perkembangan psikologis remaja termasuk dalamnya konsep *body image*, yaitu suatu gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang ia pikirkan dan rasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap

dirinya menurut R. Hongman & David J. Castle, dalam (HusnidanIndrijati, 2014). Memiliki tubuh yang ideal, ramping dan menarik adalah impian bagi setiap remaja khususnya remaja putri. Selain itu, Menurut Amalia dalam (Nai'mah & Pambudi, 2008) proses pembentukan *body image* pada remaja perempuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Meskipun secara logika atlet perempuan akan memiliki bentuk tubuh yang baik dikarenakan proses latihan dan aktivitas olahraga yang rutin dan terkontrol oleh para pelatihnya dan tentu saja para atlet akan menjaga dan memperhatikan kebugaran dan penampilan fisiknya karena itu merupakan sebuah aset berharga bagi seorang atlet. Seperti dari pola makan, jenis latihan fisik yang digunakan serta durasi yang diperlukannya akan lebih terjaga dan terjadwalkan. Sehingga dapat diperkirakan para atlet akan memiliki bentuk tubuh yang baik.

Meskipun begitu perubahan fisik yang dialami akan menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Remaja yang merasa perubahan fisiknya tidak sesuai dengan harapan dan konsep idealnya, maka remaja tersebut akan tetap merasa ada kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain para atlet ini sudah dianggap menarik secara fisik.

Namun dari hasil wawancara dengan beberapa atlet cabang olahraga diantaranya subyek inisial S ketua cabang olahraga Karate, diketahui kebanyakan dari para atlet Karate menurutnya lebih memperhatikan pada berat badannya karena jika berat badannya naik atau turun akan mempengaruhi saat pelaksanaan pertandingan yang diikutinya terutama cabang olahraga beladiri yang menggunakan klasifikasi berat badan. Sedangkan pada atlet renang perempuan yang ditemui, subyek menganggap jika bagian tubuh perut keatas akan terlihat sedikit tidak proporsional karena akan membentuk bagian pundak dan dadamenjadi lebih besar dan bidang sedangkan bagian perut ke bawah akan lebih kecil. Sedangkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 Maret di Sekolah Olahraga Ragunan dengan atlet Voli, ada yang

mengatakan jika subyek kurang puas dengan bentuk fisik yang dimilikinya saat ini seperti bentuk kaki bagian tungkai atas yang menurutnya terlalu besar, postur tubuh yang terlalu kurus, terlalu gemuk atau warna kulit kurang putih. Serta ada subjek yang mengatakan jika penampilannya yang kurang feminim karena terlihat seperti laki-laki dengan rambut pendek dan berbadan besar terkadang dirinya dianggap laki-laki oleh kebanyakan orang. Sedangkan dari hasil *preliminary* pada Tanggal 28 Maret di tempat yang sama, dilakukan dengan menyebar angket terhadap beberapa atlet yang dipilih secara acak diketahui ternyata 9 dari 20 responden perempuan memiliki penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuh dirinya saat ini. Sehingga dapat dikatakan sekalipun individu yang aktif dan terlibat langsung dalam dunia olahraga dalam hal ini yaitu atlet perempuan remaja di Sekolah Olahraga Ragunan tidak memungkiri ada penilaian yang kurang positif terhadap tubuhnya yang tidak sesuai dengan pandangan bentuk tubuh ideal menurut dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Thompson dalam (Noky. H. M. 2015) tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terjadi dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi terhadap orang lain. Sedangkan menurut Cash & Pruzinsky (2002) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* yaitu ada media sosial, keluarga, dan hubungan interpersonal.

Pencitraan perempuan melalui televisi, majalah dan media sosial memiliki peran dalam menyampaikan informasi mengenai konsep ideal bagi remaja. Representasi citra ideal ditawarkan melalui penampilan perempuan yang dianggap sempurna secara fisik dan dianggap dapat mewakili figur ideal yang sesuai dengan standar nilai yang berkembang dimasyarakat tentang perempuan cantik, postur ideal dan lainnya. Hal ini memberi andil dalam memberikan skema perempuan ideal bagi remaja.

Terutama bagi para atlet adanya tuntutan untuk memiliki postur tubuh yang sesuai dengan kebutuhan untuk menunjang performa dari para atlet ini akan memberi

sumbangan pada penilaian *body image* para atlet remaja perempuan. Dengan adanya berbagai faktor tersebut maka dengan demikian tidak menutup kemungkinan para atlet perempuan akan memiliki *body image* yang negatif.

Meskipun begitu banyak para atlet pada umumnya sudah memiliki postur tubuh yang terbentuk. Postur tubuh bagi seorang atlet juga menjadi salah satu kunci kesuksesan, seperti yang dikatakann oleh seorang dokter yang dikutip dalam sebuah artikel yaitu Dokter Joiner menjelaskan “Dalam olahraga seperti senam, ada hubungan fisiologis dan fisik yang pelik antara berat dan kekuatan atlet. Rasio kekuatan dan berat tubuh adalah hal penting agar dapat melakukan trik-trik senam, kemungkinan lebih besar pada orang-orang bertubuh lebih kecil”(http://www.voaindonesia.com). Sehingga bagi seorang atlet postur tubuh tidak hanya sebagai standar bagus atau tidak bagus tetapi ini akan mempengaruhi performanya sebagai seorang atlet. Tidak terkecuali bagi atlet remaja. Tetapi pada masa remaja akan banyak perubahan yang dialami terutama dari segi fisik baik itu yang akan berhubungan dengan performanya saat bertanding ataupun tidak.

Para atlet yang kebanyakan beraktivitas di luar lapangan dan juga melakukan latihan fisik berat ini akan membentuk tubuh para atlet perempuan terlihat berotot dan cenderung lebih maskulin. Namun tidak sedikit pula para atlet yang memiliki postur tubuh yang dianggap ideal seperti tinggi dan berbadan langsing seperti para atlet cabang olahraga senam yang kebanyakan bertubuh tidak gemuk untuk dapat melakukan trik-trik senam.

Tidak sedikit masyarakat pada umumnya yang ingin memiliki postur tubuh seperti para atlet-atlet yang dianggap ideal menurut konsep idealnya. Sebagaimana yang sudah diketahui jika para atlet sudah tentu postur tubuhnya akan dilatih dan dibentuk dan akan berbeda dengan para remaja pada umumnya. Pada penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia hanya berfokus pada *body image* para remaja perempuan dan dewasa, tidak banyak penelitian yang ditujukan untuk para atlet. Oleh sebab itulah penulis merasa tertarik untuk mengkaji lebih jauh dan mendalam mengenai “Gambaran Body Image Atlet Perempuan Di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui, yaitu:

- a. Bagaimana gambaran *body image* atlet perempuan di sekolah olahraga Ragunan Jakarta?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan jelas dalam pembahasannya, maka peneliti hanya akan membahas dan membatasi masalah pada “Gambaran *body image* atlet perempuan di sekolah olahraga Ragunan Jakarta”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Perumusan masalah yang akan diteliti ialah: “Bagaimana gambaran *body image* di atlet perempuan di sekolah olahraga Ragunan Jakarta?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* pada atlet perempuan di sekolah olahraga Ragunan Jakarta.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis dalam bidang Psikologi Olahraga mengenai gambaran *body image* pada para atlet perempuan. Peneliti mengharapkan adanya kepedulian yang lebih dari para pelatih mengenai *body image* atlet-atletnya dan mejadi sumber informasi terutama untuk atlet remaja perempuan. Sehingga tidak ada atlet yang memiliki pemahaman *body image* buruk yang dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri dan harga diri pada atlet yang dapat menurunkan performa atlet tersebut.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Body Image***

##### **2.1.1 *Pengertian Body Image***

Salah satu sumber dalam pembentukan persepsi tentang diri adalah *image* (gambaran) tentang tubuh atau raga, sering disebut juga sebagai *body image*, yaitu penampilan diri, sikap terhadap raga sendiri dan konstitusi raga dalam persepsi individu tentang raga. Hal ini menyangkut bagaimana individu melihat tubuhnya pada saat bercermin dan juga pengalaman yang pernah dialami dan dirasakannya mengenai tubuhnya itu (Anindita, 2011).

Schilder dalam Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* merupakan "gambaran tubuh kita sendiri yang kita bentuk dalam pikiran kita sendiri". Dengan kata lain gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri.

Penilaian dan evaluasi secara positif dan negatif bisa dikatakan merupakan bagian utama dari evaluasi seseorang terhadap diri yang disebut gambaran tubuh atau *body image* (Cash dan Pruzinsky, 2002). Diperkuat oleh Schlundt dan Jhonson (dalam Sari, 2009) yang mengemukakan bahwa *body image* merupakan suatu gambaran mental yang dimiliki setiap orang baik pria maupun wanita mengenai tubuhnya. *Body image* menunjuk pada perasaan yang dialami tentang tubuh dan bentuk tubuh tentang penilaian positif dan negatif.

*Body image* menurut Arthur (2010) dalam (Ridha 2012) merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya.



*Body Image* adalah konstruksi multidimensional yang terdiri dari persepsi diri, Kognisi, emosi, dan perilaku yang terkait dengan atribut fisik seseorang (Cash, 1998 dalam Seawell dan Donarf-Burg, 2005).

*Body image* adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya (Rice, dalam Siddik 2015).

Honigman dan castle (dalam Anindita, 2011) mengatakan bahwa *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuhnya, bagaimana seseorang menilai dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana “kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya”. Sebenarnya apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

menurut Amalia (2007) dalam (Ridha 2012) setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum sebelum seorang anak mampu mengungkapkan pikiran-pikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata.

Menurut Dunn & Gokee (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), menerima *feedback* mengenai penampilan fisik berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana orang lain memandang dirinya. Keadaan tersebut dapat membuat mereka melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik.

Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi oranglain. Dalam konteks perkembangan, gambaran tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana

seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi dan karakteristik psikologis (Chase, 2001).

Jadi dapat disimpulkan *body image* ialah gambaran mental, persepsi, pikiran dan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang dapat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Gambaran mental tersebut mengenai apa yang dirasakan individu, seperti kepuasan terhadap tubuhnya, perhatian dan kecemasan terhadap tubuh, dan sikap berupa penilaian negatif atau positif terhadap tubuhnya dan hal ini berdasarkan persepsi dirinya, yang juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya.

Orang-orang pada umumnya menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang cukup penting dalam kehidupan. Hal ini dapat terjadi pada usia remaja. Mereka yang beranggapan jika tubuh yang kurus dan langsing adalah ideal bagi wanita, wanita yang langsing sering kali dianggap cantik dan sehat dan menjadi daya tarik tersendiri untuk lawan jenis.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan gambaran tubuh antara lain sebagai berikut:

#### **a. Media massa**

Tiggeman (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media yang muncul memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang, Tiggemann (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) juga menyatakan telah ditemukan bahwa media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Para remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan mengakses Media massa (televisi, majalah, koran, internet, sosial media, dll). Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang

kurus dan hal ini berarti dengan level kekurusan yang dimiliki. Tubuh yang kurus langsing berarti cantik dan sehat.

b. Keluarga

Menurut teori *social learning*, orangtua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anak, remaja melalui modelling, feedback dan instruksi. Fisher dan Stark (dalam, Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa gambaran tubuh melibatkan bagaimana orangtua menerima keadaan bayinya baik terhadap jenis kelamin bayinya dan bagaimana wajah bayinya kelak. Ketika bayinya lahir, orangtua menyambut bayi tersebut dengan pengharapan akan adanya bayi ideal dan membandingkan dengan penampilan bayi sebenarnya.

Harapan fisik bayi oleh orangtua juga sama seperti harapan anggota keluarga lain yaitu tidak cacat tubuh. Ikeda dan Narworsky (dalam, Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa komentar yang dibuat orangtua dan anggota keluarga mempunyai pengaruh yang besar dalam gambaran tubuh anak-anak. Orangtua yang secara konstan melakukan diet dan berbicara tentang berat mereka dari sisi negatif akan memberikan pesan kepada anak bahwa mengkhawatirkan berat badan adalah sesuatu yang normal.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang merasa cemas mengenai penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen dan koleganya (dalam, Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa *feedback* terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Ada berapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* pada diri seseorang menurut Blyth (1985) adalah:

- a. Reaksi dari orang lain, individu berusaha membangun interaksi dengan orang lain agar dapat diterima oleh orang lain, sehingga individu akan lebih memperhatikan pendapat atau reaksi yang disampaikan oleh lingkungan mengenai fisik atau tubuhnya.
- b. Perbandingan dengan orang lain atau perbandingan *cultura idea*, para remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan seringkali membandingkan diri sendiri dengan orang lain, teman sebaya, ataupun lingkungan sekitar.
- c. Identifikasi terhadap orang lain, beberapa individu merasa perlu mengubah penampilan agar serupa atau mendekati *public figure* yang diidolakan untuk mendapat pengakuan dan penerimaan lingkungan.

### 2.1.3 Dimensi-Dimensi *Body Image*

*Body image* menurut Cash dkk, (dalam Seawell & Danoff-Burg, 2005) adalah:

- a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)  
Mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah penilaian perasaan menarik atau tidak menarik. Serta memuaskan dan tidak memuaskan terhadap penampilan secara keseluruhan.
- b. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)  
Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)  
Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Mengukur kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari, seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan, serta membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Mengukur bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan melihat berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

## 2.2 Remaja

### 2.2.1 Pengertian Remaja

Fase remaja merupakan perkembangan yang sangat penting bagi individu. Masa remaja berarti suatu fase dalam perkembangan yang dijalani seseorang dimana sudah berakhirnya masa kanak-kanak dan mulai memasuki masa dewasa (Potter & Peery dalam Chairiah, 2012).

Remaja adalah periode perkembangan selama masa individu mengalami proses pertumbuhan biologis. Sedangkan masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan kemampuan berpikir secara abstrak (Papalia & Olds, 2001). Wong dalam Chairiah (2012) membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja tengah 15-17 tahun, remaja akhir 18-20 tahun.

Menurut Sarwono (2005), Sebagai pedoman umum definisi remaja bagi masyarakat Indonesia dapat digunakan batasan 11-24 tahun, belum menikah dan beberapa pertimbangan seperti, di kebanyakan masyarakat Indonesia, usia 11 tahun dianggap sudah akil balik, sehingga tidak diperlukan sebagai anak-anak lagi. Sedangkan dari sisi psikologi, pada usia tersebut mulai muncul tanda-tanda identitas diri (*ego identity* Erik Erikson), tercapainya fase genital pada perkembangan psikoseksual (Freud) dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (Piaget) maupun moral (Kohlberg).

Sehingga dapat dikatakan jika fase remaja merupakan fase penting bagi individu karena pada fase ini peralihan dari berakhirnya masa kanak-kanak dan mulai memasuki dewasa awal. Fase ini terjadi di rentang usia 11 sampai 20 tahun dimana seseorang akan mengalami proses perkembangan dari segi fisik, kognitif, dan psikososial serta menunjukkan kematangan baik dari biologis dan psikologis. Sehingga difase ini juga terjadi pencarian jati diri sehingga penting bagi remaja.

## **2.2.2 Aspek-aspek Perkembangan Remaja**

### **a. Perkembangan Fisik**

Perubahan yang menandai pubertas saat ini dimulai pada usia 8 tahun bagi anak perempuan dan 9 tahun bagi anak laki-laki. Tanda eksternal pubertas yang pertama umumnya jaringan payudara dan rambut kemaluan pada anak perempuan serta pembesaran testis pada anak laki-laki (Susman & Rogol, 2004 dalam Papalia & Feldman, 2014). Sedangkan kematangan organ reproduksi ditandai dengan dimulainya menstruasi pada anak perempuan dan produksi sperma pada anak laki-laki (Papalia & Feldman, 2014).

Perubahan yang terjadi pada remaja terutama perubahan fisik terkadang menyebabkan kebingungan dan ketakutan. Keadaan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kurang percaya diri pada remaja (Santrock, 2003 dalam Murtiyanto 2016)

### **b. Perkembangan Kognitif**

Remaja berbeda dari anak-anak ini dapat terlihat dari cara berpikir, berbicara, dan kecepatan pengolahan informasi juga meningkat. Meskipun beberapa cara berpikir masih kurang matang, namun kebanyakan remaja mampu membuat penalaran abstrak dan penilaian moral yang cukup baik (Papalia & Feldman, 2014).

Menurut Piaget (dalam Papalia & Feldman, 2014) remaja memasuki tingkat perkembangan kognitif tertinggi, yaitu operasi formal, ketika remaja mengembangkan kapasitas pemikiran abstrak. Perkembangan yang memberi remaja cara manipulasi informasi yang baru dan lebih kompleks. Saat remaja mencapai tingkat kognitif yang lebih tinggi, mereka menjadi mampu dalam penalaran

yang lebih kompleks mengenai isu-isu yang ada. Remaja tentu akan memiliki kemampuan yang lebih baik dibandingkan anak kecil untuk dapat menerima sudut pandang orang lain, memecahkan masalah, untuk mengatasi hubungan interpersonal dan untuk melihat kondisi sosial mereka sendiri. Semua kecenderungan tersebut membentuk perkembangan moral (Papalia & Feldman, 2014).

### **c. Perkembangan Psikososial**

Salah satu aspek psikososial dalam remaja yaitu pencarian identitas (Papalia & Feldman, 2014). Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2014) mengartikan pencarian identitas sebagai konsep koheren tentang diri, membuat tujuan, nilai-nilai, dan keyakinan saat individu berkomitmen kuat, dan menjadi fokus selama periode masa remaja. Tugas utama remaja (Erikson, 1986 dalam Papalia & Feldman, 2014) adalah untuk melawan krisis identitas versus kebingungan identitas atau identitas versus kebingungan peran, sehingga menjadi dewasa yang unik dengan perasaan diri yang koheren dan nilai peran dalam kelompok sosial.

### **d. Perkembangan Psikologis**

Perubahan psikologis pada masa remaja mempengaruhi cara berpikir individu seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Menurut Steinberg (dalam Gattario, 2013) cara berpikir individu mendekati cara berpikir orang dewasa, mereka tidak hanya berfokus pada masa kini dan disini tapi juga pada masa lalu dan masa yang akan datang. Cara berpikir ini membuat remaja mulai memahami pikirannya sendiri dan pemikiran orang lain. Menurut Schwartz dkk (dalam Gattario, 2013) dalam hal ini remaja akan mengembangkan karakter *adolescent egocentrism* yang berarti remaja juga mulai fokus terhadap dirinya sendiri. Remaja juga akan mengembangkan sikap "*Imaginary Audience*" ini merupakan kecenderungan yang dimiliki remaja untuk berpikir bahwa dirinya akan selalu dinilai dan diperhatikan oleh orang lain.

Dari uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan yang telah dijelaskan. Semua perubahan ini menuntun remaja dalam berperilaku dan bersikap terutama mengenai *body image* atau citra tubuhnya. Sebagai remaja, pubertas dan terutama proses perkembangan fisik membuatnya lebih sadar akan

penampilannya, remaja juga akan menjadi lebih egosentris dan self-absorb dimana dia merasa semua orang akan memeperhatikan dan menilai dirinya. Pada masa ini pula *public figure* yang di idolakannya akan memberi peran bagi remaja sebagai sosok yang dianggap ideal dari standar yang berkembang di masyarakat. Hal ini akan membuat remaja lebih sadar akan penampilannya dan mempengaruhi dalam membentuk konsep akan *body image*-nya.

## **2.3 Atlet**

### **2.3.1 Pengertian Atlet**

Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti pencapaian atau prestasi, karena itu istilah atlet berhubungan dengan penampilan (khususnya dalam olahraga) yang melebihi rata-rata (Araujo & Scharhag, 2016). Secara harfiah, menurut Echols dan Shadily (1975) dalam (Bektiningtyas, 2015) Atlet merupakan olahragawan. Atlet juga merupakan seseorang yang mengikuti suatu kompetisi olahraga untuk mencapai prestasi. Sedangkan pengertian lain mengatakan bahwa atlet adalah manusia-manusia yang terbiasa mengejar kesuksesan. Mereka terbiasa berkompetisi, dan mereka berkembang berkat kompetisi itu (Santoso, 2016) Atlet adalah seorang manusia yang terlatih sesuai dengan cabang olahraga masing-masing dimana program latihannya berdasarkan seorang pelatih yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kebugaran dalam meraih prestasi dibidang olahraga.

Menurut penegertian diatas sesuai dengan aktivitas maka seorang atlet merupakan olahragawan yang memiliki prestasi diatas rata-rata khususnya dalam olahraga, sehingga harus mempunyai kondisi fisik dan kemampuan yang baik agar dapat meraih prestasi atau kesuksesan saat berkompetisi dalam cabang olahraga masing-masing.



### 2.3.2 Faktor Yang Menentukan Prestasi

Menurut Alderman (1947) dalam (Herman, 2011) bahwa penampilan atlet dapat ditentukan oleh beberapa factor antara lain:

- a) Faktor kesegaran jasmani yang meliputi; system kardiovaskuler-respiratori, dayatahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelentukan dan kelincahan, dan sebagainya.
- b) Faktor ketrampilan meliputi; koordinasi gerak, keindahan gerak, waktu reaksi, dan sebagainya.
- c) Faktor pembawaan fisik seperti; segi-segi antropometrik antara lain tinggi dan berat badan, panjang lengan, tungkai, lebar bahu, kemampuan gerak, dan lain sebagainya.
- d) Faktor psikologi dan tingkah laku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasidiri, kemandirian, agresivitas, emosi, percayadiri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa sosial, hasra tingin menang dan sebagainya.

Disamping faktor-fak tortersebut ada banyak lagi faktor lain juga turut menentukan prestasi atlet antara lain; factor struktur tubuh, posturtubuh, gizi, dan lingkungan meliputi; orang tua, keluarga, dan masyarakat, alam sekitar (cuaca dan iklim), sarana-prasarana dan fasilitas latihan dan bertanding, dana, pelatih yang professional, organisasi yang baik, penghargaan kepadaatlet, pelatih, Pembina olahraga, pengalaman bertanding yang banyak dan factor keturunan (heriditi).

James (1982) dalam (Herman,2011) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Singgih (1989) dalam (Herman,2011) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikhis yang mendasarinya. Kondisifisik yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, dayatahan, dan power otot, struktur anatomis-fisologi dan ketrampilan yang tinggi tidak cukup, Karen aharus ada yang mengemudikan dan mengarahkan, sehingga

penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, dimana factor psikhis acap kali menjadi penentu dan berperan lebih besar.

### **2.3.2 Atlet Remaja Perempuan**

Seringkali atlet perempuan dibandingkan dengan atlet laki-laki dari segi performansi, prestasi dan daya tahan fisik. Anggapan yang mengatakan jika perempuan tidak bisa tampil lebih baik dari laki-laki, hal ini sangat menghambat karena akan membatasi peluang, hingga membatasi perempuan untuk membangun kemampuannya. Sebelum masa pubertas, perbedaan performansi antara anak laki-laki dan perempuan lebih disebabkan oleh pengalaman bukan dari faktor fisik atau potensi performannya. Banyak manfaat yang akan didapat perempuan ketika menggeluti dunia olahraga.

Sesuai dengan pendapat Coakley & Westcott dalam Asri (2014) bahwa olahraga berpotensi memberikan pengalaman-pengalaman positif terhadap perkembangan perempuan, yakni sebagai berikut:

- 1) Partisipasi olahraga dapat menekankan pembangunan identitas anak perempuan dalam kelompoknya yang berdasarkan pencapaian keahlian yang dihargai kelompok. Identitas seperti ini lebih mengutamakan melakukan sesuatu dari pada menjadi sesuatu, jadi aktif bukannya pasif. Partisipasi dalam olahraga membuat perempuan dapat mengejar aspirasi mereka dengan lebih serius.
- 2) Partisipasi olahraga dapat membuat perempuan menjadi individu yang mandiri, dimana aktivitas dan tantangannya tidak ditentukan atau dikendalikan oleh keluarga.
- 3) Olahraga dapat memberikan jenis dan figur pemimpin yang dapat dikaitkan dengan diri mereka. Dengan menggambarkan figur pemimpin dalam situasi dan kemampuan yang berbeda, maka perempuan akan melihat pemimpin sebagai manusia biasa yang tidak selalu benar dan sempurna. Begitu pula jika mereka melihat kepemimpinan orang tua mereka. Hal ini akan membuat

perempuan menjadi lebih berani dalam hubungannya dengan orang lain dan bukan menjadi takut akan kekuatan atau kekuasaan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa atlet remaja perempuan adalah perempuan yang berusia 11 sampai 20 tahun dan sedang mengalami perkembangan secara fisik, kognitif, psikososial dan psikologis serta telah terdaftar secara formal dalam federasi olahraga di tempatnya berada dan melakukan aktifitas olahraga sebagai kegiatan utama terutama dalam latihan fisik dan mengikuti kejuaraan dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan memperoleh prestasi dan memiliki banyak manfaat bagi perempuan seperti membangun identitas dalam kelompok, mandiri, memberi gambaran mengenai jenis dan figur pemimpin yang dapat dikaitkan dengan dirinya.

### **2.3.3 Sekolah Keolahragaan Ragunan Jakarta**

Di Indonesia terdapat sekolah khusus olahragawan yang terletak di daerah Ragunan, Jakarta Selatan, yaitu sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta. Sekolah inidirikan pada tanggal 15 Januari 1977 melalui Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 012/0/1977. Berdirinya SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta mempunyai tujuan :

1. Mempunyai semangat sebagai seorang warga Negara Pancasila.
2. Mempunyai prestasi yang optimal baik Nasional maupun Internasional.
3. Mempunyai kepribadian dan semangat olahragawan sejati.

Pada awal berdirinya SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta terbentuk atas kerjasama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Komite Nasional Olahraga Indonesia dan Pemerintah Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Namun, pada tanggal 24 Februari 1998 Penyelenggara Pemusatan Pendidikan dan Pelatihan Olahragawan Pelajarn Nasional SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta menjadi tanggung jawab Menteri Pemuda dan Olahraga, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, KONI Pusat dan Gubernur DKI Jakarta.

Kini sekolah sudah menampung sekitar 359 siswa SMA dan 116 SMP dari 22 yaitu cabang olahraga Atletik, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Gulat, Loncat indah, Panahan, Pencak Silat, Renang, Senam, Sepak Bola, Taekwondo, Tenis Lapangan, Tenis Meja, Angkat Besi, Takraw, Judo, Selancar, Anggar, Sepatu Roda, Squash, Tinju.

#### **2.4 Dinamika Gambaran *Body Image* pada Atlet Perempuan di Sekolah Olahraga Ragunan**

Diketahui masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan lainnya. Dapat dikatakan juga masa remaja ini dimana seseorang mencari jati dirinya. Masa ini bukanlah masa yang mudah untuk dilalui, salahsatunya perubahan fisik yang dialami remaja dapat berpengaruh pada perkembangan psikologis remaja termasuk dalamnya konsep *body image*. Pada masa remaja tingkah laku sangat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya dan bagaimana dirinya, sikap yang dimiliki remaja juga dipengaruhi oleh penilaian dan evaluasi terhadap tubuhnya, baik secara positif maupun secara negatif. Penilaian atau evaluasi secara positif dan negatif bisa dikatakan merupakan bagian utama dari evaluasi seseorang terhadap diri yang disebut gambaran tubuh atau *body image* (Cash dan Pruzinky, 2002).

Memiliki tubuh yang ideal, ramping dan menarik merupakan harapan sebagian besar remaja terutama perempuan. Pengharapan dan kenyataan yang dialami oleh individu mengenai postur tubuhnya dapat berdampak pada tingkat kepuasan tubuhnya yang menimbulkan penilaian positif ataupun negatif. Menurut Thompson dalam Noky, H.M. (2015) Tingkat penerimaan *body image* sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terjadi dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Perubahan fisik yang dialami remaja akan menyebabkan kebingungan. Sehingga keadaan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kurang percaya diri pada remaja (Santrock 2003 dalam

Murtiyanto 2016). Hal ini akan memberi penilaian positif ataupun negatif terhadap dirinya.

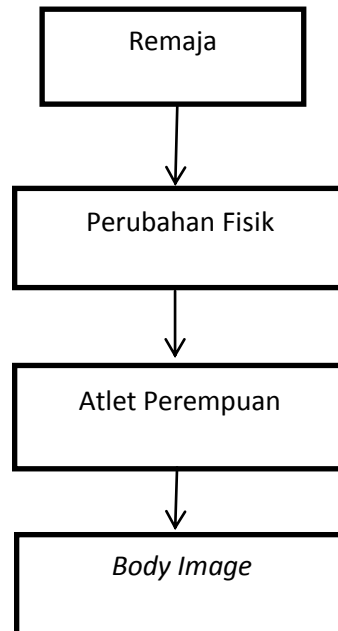
Walaupun pada umumnya para atlet sudah memiliki postur tubuh yang dianggap ideal karena proses latihan fisik yang dijalannya namun tidak semua atlet sudah memiliki konsep *body image* yang positif. Hal ini dapat saja terjadi ketika para atlet merasa perubahan fisik yang dialami tidak sesuai dengan harapan dan konsep idealnya, maka atlet tersebut akan tetap merasa ada kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain para atlet tersebut sudah dianggap menarik secara fisik.

Pandangan postur tubuh pada diri atlet ini akan mempengaruhi banyak hal dari diri atlet tersebut seperti rasa percaya diri, tingkat kepuasan dan performa dari atlet tersebut. Sehingga diharapkan atlet perempuan memiliki *body image* yang baik maka semakin baik pula prestasi yang akan diraihinya.

## **2.5. Kerangka Pemikiran**

Perubahan fisik yang dialami pada fase remaja akan memberikan banyak pengaruh salah satunya pada penilaian *body image* dalam dirinya. Ketika remaja tersebut merasa perubahan yang terjadi tidak sesuai dengan harapan dan konsep ideal yang berkembang dalam dirinya ini akan memberikan penilaian negatif terhadap *body imagenya*. Ditambah dengan konsep ideal yang berkembang tidak lepas dari peran media massa yang merepresentasikan sosok perempuan dengan gambaran ideal yang terlalu tinggi seperti berbadan langsing, tinggi, berkulit putih, dan berparas cantik. Ketidak sesuain antara harapan dan kondisi tubuh yang dimiliki akan mempengaruhi pandangannya terhadap citra tubuh atau *body image* dirinya. Bagi seorang atlet membentuk, melatih dan merawat postur tubuh yang dimilikinya adalah sebuah keharusan karena fisik seorang atlet adalah sebuah aset berharga yang akan menunjang performa dan prestasinya. Walaupun para atlet ini melatih fisiknya dan dianggap memiliki fisik yang lebih baik dibandingkan dengan remaja pada umumnya, tetapi masih ada yang memiliki penilaian yang kurang positif terhadap *body image* dirinya.

Gambar 2.1 Kerangka konseptual



## 2.6 Penelitian Relevan

Beberapa penelitian di bawah ini merupakan penelitian-penelitian yang relevan dengan variabel-variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini, diantaranya:

- a) Penelitian yang dilakukan oleh Tri Na'imah dan Pambudi Rahardjo pada tahun (2008) yang berjudul "Pengaruh Komparasi Sosial pada *Public Figure* Di Media Massa terhadap *Body Image* Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas". Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh dari komparasi sosial pada *public figure* di media massa terhadap *body image* pada remaja di kecamatan Patikraja, dengan subyekusia 11,5 tahun sampai 13 tahun yang masih duduk dikelas VII Sekolah Menengah pertama sebanyak 130 pelajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komparasisosial *public figure* di media massa berpengaruh terhadap *body image* remaja. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis *product moment* harga ( $r$ )=-0,297 dengan ( $p$ )=0,020 dan menunjukkan ada pengaruh negatif dan signifikan ini artinya ada perbedaan pengaruh komparasi sosial pada

*public figure* di media massa berpengaruh terhadap *body image* antara remaja putra dengan remaja putri.

- b) Penelitian yang dilakukan Kinanti Indika pada tahun (2010) yang berjudul “Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas. Alatukur yang digunakan adalah skala citra tubuh dengan reliabilitas ( $r$ ) = 0,933 yang disusun peneliti berdasarkan teori citra tubuh terhadap lima dimensi citra tubuh. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Teknik Sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*. Sampel berjumlah 100 orang remaja yang obesitas di medan. Hasil penelitian ini menunjukkan secara umum, citra tubuh pada remaja yang obesitas lebih banyak berada dalam kategori netral. Perincian citra tubuh pada remaja yang obesitas adalah 28 orang (28%) termasuk kedalam kategori negatif, 39 orang (39%) termasuk kedalam kategori netral, dan 33 orang (33%) termasuk kedalam kategori positif.
- c) Penelitian yang dilakukan Muhammad Ridha pada tahun 2012 dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh yang berada di Asrama Yogyakarta. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Body Image* dan Skala penerimaan diri. Metode analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body Image* dan Penerimaan Diri pada mahasiswa Aceh yang berada di AsramaProvinsi Yogyakarta dengan koefisien korelasi( $r$ )= 0,318, ( $p$ )= 0,013. Sumbangan efektif *Body Image* dengan penerimaan adalah sebesar 10,11%. Hasil ini menginformasikan bahwa semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi penerimaan diri.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini tergolong dalam tipe penelitian kuantitatif, menurut E.G. Carmines, dan R.A. Zeller (2006) dalam Sangadji & Sopiah (2010) Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data berbentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Data statistik deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap subyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis, dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2008). Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diteliti (Nazir, 2003).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yang disebut juga sebagai variabel antededen atau variabel yang meramalkan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Body Image*. Menurut Sangadji & Sopiah (2010) variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena-fenomena



### 3.2.2 Definisi Konseptual *Body Image*

*Body Image* adalah sebuah persepsi, pikiran dan bersifat subjektif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan dirinya sebagai bentuk evaluasi diri yang terbentuk berdasarkan pengalaman maupun pengaruh dari lingkungan dirinya.

### 3.2.3 Definisi Operasional *Body Image*

Definisi operasional dari *Body Image* adalah skor total hasil dari pengisian instrumen MBSRQ-AS. Dalam pengukuran *Body Image* menggunakan instrumen MBSRQ-AS penulis dapat mengukur sikap terhadap citra tubuh secara menyeluruh meliputi komponen persepsi, afeksi, kognitif, dan perilaku yang disusun oleh Thomas. F. Cash. Instrumen ini mencakup 5 dimensi dari citra tubuh, yaitu *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Area Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight*.

## 3.3 Populasi Dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan (Sangadji, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet remaja perempuan yang bersekolah di sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta Selatan yang berjumlah sekitar 204 orang.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sangadji, 2015). Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu dan harus representasi (mewakili).

Peneliti menggunakan sejumlah subyek dari populasi yang akan dijadikan sebagai sampel dengan karakteristik yaitu atlet remaja yang bersekolah di sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta Selatan.

Dalam mengambil sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu metode penetapan sampel berdasarkan kriteria tertentu dan dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sangadji, 2015). Dalam hal ini peneliti telah menentukan populasi dalam penelitian ini yaitu atlet disekolah keolahragaan Ragunan. Kemudian peneliti menentukan kriteria yang layak digunakan dalam penelitian.

Kriteria subyek yang diuat peneliti antara lain (1) perempuan; (2) atlet cabang olahraga apapun; (3) bersekolah di SMP/SMA Negeri Keolahragaan Ragunan Jakarta; (4) berusia 11-20 tahun. Sampel yang diambil dari populasi itu dan harus representasi (mewakili).

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pengambilan data penelitian terdapat berbagai macam cara yaitu melalui wawancara, kuesioner, dan observasi. Wawancara merupakan teknik memperoleh data dengan cara mengajukan pertanyaan kepada yang diwawancarai (Cristensen, 2012 dalam Sugiyono 2014). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data kepada responden untuk mengisi pertanyaan atau pernyataan secara lengkap mengembalikan kepada peneliti (Creswell, 2012 dalam Sugiyono 2014). Observasi merupakan teknik pengumpulan data melalui pengamatan terhadap perilaku manusia pada situasi tertentu (Cristensen, 2012 dalam Sugiyono 2014). Dalam penelitian ini pengambilan data wawancara dan observasi dilakukan pada saat studi pendahuluan untuk mengetahui gambaran masalah secara objektif dan pengambilan data kuantitatif yaitu dengan menggunakan kuesioner untuk meminta jawaban mengenai permasalahan yang terjadi secara luas.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *body image*. Peneliti menggunakan skala yang berisi pernyataan mengenai aspek yang telah disusun dan respon dari setiap individu terhadap pernyataan yang ada dalam kuisisioner

dapat di beri skor dan di interpretasikan. Alat ukur dalam penelitian menggunakan kuesioner yang berisi Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010). Jawaban setiap *item* instrumen yang menggunakan Skala likert mempunyai 5 pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, Ragu, setuju, dan sangat setuju.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan kontak langsung dengan responden/sampel penelitian karena pengambilan data penelitian dilakukan langsung pada sampel penelitian, yaitu atlet perempuan disekolah olahraga Ragunan.

Pada penelitian ini tahapan dalam melakukan pengambilan data yaitu:

- a. Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara.
- b. Menentukan konsep jenis penelitian yang akan dilakukan serta variabel yang tepat.
- c. Peneliti mempersiapkan kuesioner.
- d. Melakukan *expert judgement* pada ahli.
- e. Melakukan uji keterbacaan pada 4 responden yang sesuai dengan kriteria.
- f. Peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung kepada 40 responden untuk uji coba kuesioner.
- g. Uji validitas dan reliabilitas dari instrumen untuk mendapatkan instrumen final.
- h. Setelah instrumen final didapatkan, peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung pada sampel penelitian, yaitu atlet perempuan disekolah olahraga Ragunan.

### 3.4.1 Instrumen *Body Image*

#### 3.4.1.1 Pembuatan

Pengukuran *body image* menggunakan instrumen *Multidimensional Body Image-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSR-AS) yang dikembangkan oleh Thomas. F. Cash yang telah ditranslasi dalam bahasa dan dimodifikasi oleh Nadia Rosaline (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Pelatihan Peningkatan Citra Tubuh pada Mahasiswi Universitas Negeri Jakarta”.

#### 3.4.1.2 Tujuan Pembuatan Instrumen

MBSRQ-AS dibuat oleh Thomas F. Cash dan dikembangkan pada tahun 2000 (revisi ketiga) dalam Rosaline (2016). MBSRQ-AS dikembangkan dengan tujuan untuk mengetahui sikap seseorang terhadap tubuhnya, ditinjau dari segi kognitif, afektif dan komponen perilaku.

#### 3.4.1.3 Dasar teori Pembuatan Instrumen

MBSRQ-AS merupakan dari MBSRQ versi singkat yang digunakan untuk mengukur persepsi citra tubuh yang berhubungan dengan aspek penampilan (*Appearance Related*), diluar dari aspek-aspek *fitness* dan kesehatan fisik. MBSRQ-AS mengukur aspek-aspek *body image* yang terdapat pada 5 dimensi, yaitu *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Overweight Preoccupation*, *Self-Classified Weight* dan *Body Area Satisfaction*. MBSRQ-AS merupakan versi sederhana dari MBSRQ orisinal yang terdiri dari 10 dimensi citra tubuh.

#### 3.4.1.4 Validitas dan Reliabilitas

Uji coba instrumen *Body Image* yang telah diadaptasi oleh Rosaline (2016) mendapat hasil uji reliabilitas sebesar 0,859. Berdasarkan kaidah reliabilitas Guilford (dalam Ranguti & Wahyuni, 2016) menunjukkan instrumen *body image* MBSRQ-AS yang digunakan adalah reliabel.

#### 3.4.1.5 Modifikasi Instrumen

MBSRQ-AS yang digunakan dalam penelitian ini sudah ditranslasi bahasa dan dimodifikasi oleh Rosaline (2016), yakni butir soal 23 yang berisi pernyataan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa dan melakukan diet ketat”. Item ini kemudian dimodifikasi menjadi dua pernyataan yang berbeda pada dua butir soal yang berbeda, yaitu “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ketat” pada butir 24. Sehingga, jumlah total item setelah di modifikasi berjumlah 35 butir soal dengan jumlah item *favorabel* 29 butir dan item *unfavorabel* 6 butir.

**Tabel 3.1 Blueprint Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-  
Appearance Scale (MBSRQ-AS)**

<b>No</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Fav</b>	<b>Item Unfav</b>	<b>Total</b>
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	3, 9	19	3
		Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	5, 12, 15	18	4
2.	<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 6, 7, 13	14,20	7
		Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.	10, 17, 21	11,16	5
3.	<i>Body Area Satisfication</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35		9
4.	<i>Overweight Preocupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.	4, 8	-	2
		Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	22	-	1
		Membatasi pola makan.	23, 24	-	2
5.	<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sangat gemuk.	25, 26	-	2
<b>TOTAL</b>			29	6	35

Penelitian ini menggunakan lima respon jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Item pada setiap dimensi terbagi menjadi item *favorable* dan *unfavorable*. Item yang *favorable* adalah item yang memiliki pernyataan mendukung, memikat, atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur. Serta item *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung atau menggambarkan ciri atribut yang diukur. Penilaian *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appreance Scale* (MBSRQ-AS) dilakukan dengan cara berikut :

**Tabel 3.2 Penilaian MBSRQ-AS**

Respon Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidaksetuju	1	5

### 3.5 Ujicoba Instrumen

Uji coba dilakukan untuk menentukan validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan. Uji reliabilitas untuk melihat seberapa jauh pengukuran yang dilakukan dapat menghasilkan informasi yang sama tidak hanya sekali. Uji validitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran oleh instrumen yang digunakan dapat mengukur atribut yang seharusnya diukur. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software Winstep 3.73*.

### 3.5.1 Uji Coba Coba Instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance (MBSRQ-AS)*

Sampel uji coba penelitian berjumlah 40 responden. Uji coba dilakukan di Ragunan, Jakarta, dengan karakteristik atlet berusia 11-20 tahun, perempuan, yang bersekolah di sekolah keolahragaan Ragunan Jakarta. Pengolahan data diuji dengan menggunakan Model *Rasch* dengan bantuan *software Winstep 3.73*.

Reliabilitas instrumen mengacu pada kekonsistensian atau keterpercayaan hasil ukur instrumen dan mengandung makna kecermatan pengukuran. Artinya, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur untuk mengukur gejala yang sama (Sugiyono, 2015). Dari uji reliabilitas yang dilakukan Instrumen *MBSRQ-AS* memiliki skor reabilitas komposit sebesar 0,8727.

Instrumen *MBSRQ-AS* ini disusun dalam bentuk kuesioner dengan model Skala *Likert* sebanyak 35 item. Dari hasil analisis menggunakan Model *Rasch*, terdapat 7item yang gugur. Berikut adalah *item* yang gugur pada tabel 3.3 dibawah ini:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen MBSRQ-AS

No	Dimensi	Indikator	Item Fav	Item Unfav	Item Drop
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	3, 9	19	12. Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana 15. Saya suka bentuk pakaian yang pas pada tubuh saya (ketat)
		Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	5, 12, 15	18	
2.	<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 6, 7, 13	14,20	11. Saya sedikit sekali menggunakan produk perawatan tubuh 2. Saya lebih memilih olahraga agar bentuk badan saya bagus
		Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.	10, 17, 21	11,16	
3.	<i>Body Area Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35		34. Tinggi badan 28. Rambut (warna,ketebalan, tekstur)
4.	<i>Overweight Preoccupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.	4, 8	-	24. Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ketat
		Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	22	-	
		Membatasi pola makan.	23, 24	-	
5.	<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sangat gemuk.	25, 26	-	-
<b>TOTAL</b>			29	6	



Berdasarkan tabel 3.3 *item* yang dipertahankan berjumlah 28 *item* dan *item* yang gugur sebanyak 7 *item*. Kisi-kisi instrumen final MBSRQ-AS terdapat pada tabel 3.4 dibawah ini:

**Tabel 3.4 Kisi-kisi final instrumen *Body Image* MBSRQ-AS**

No.	Dimensi	Indikator	<i>Item Fav</i>	<i>Item Unfav</i>	Total
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	2, 8	15	3
		Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	4	14	2
2.	<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 5, 6, 10	11,16	6
		Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.	9, 12, 13	17	3
3.	<i>Body Area Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28		7
4.	<i>Overweight Preoccupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.	3, 7	-	2
		Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	18	-	1
		Membatasi pola makan.	19	-	1
5.	<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sangat gemuk.	20, 21	-	2
<b>TOTAL</b>			2	5	28



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 82 orang dengan kriteria remaja perempuan berusia 11-20 tahun. Responden merupakan siswa-siswi SMP/SMA Olahraga Ragunan yang merupakan para atlet dari berbagai cabang olahraga.

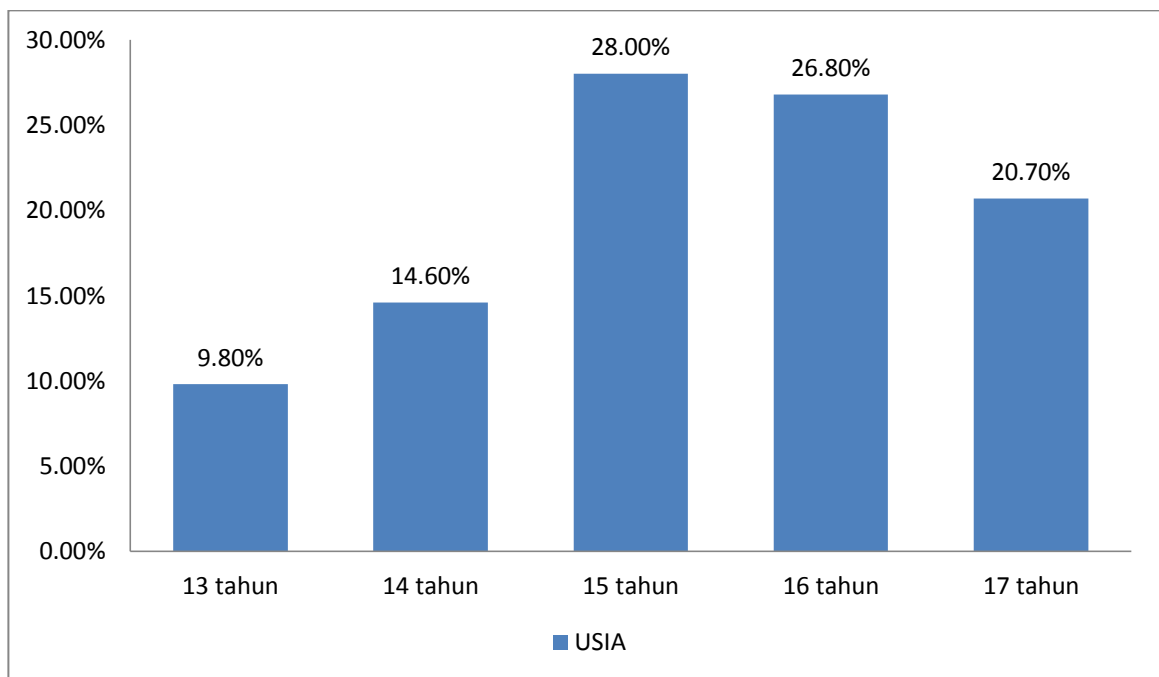
##### 4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Berikut gambaran responden penelitian berdasarkan usia pada tabel 4.1:

**Tabel 4.1**  
**Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>Persentase</b>
13	8	9,8 %
14	12	14,6 %
15	23	28,0 %
16	22	26,8 %
17	17	20,7 %
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas, terdapat responden berusia 13 tahun sebanyak 8 orang (9.8%), 14 tahun sebanyak 12 orang (14.6%), 15 tahun sebanyak 23 orang (28.0%), 16 tahun sebanyak 22 orang (26,8%), 17 tahun sebanyak 17 orang (20,7%). Responden berusia 13 tahun merupakan jumlah tersedikit dan responden berusia 15 tahun merupakan jumlah terbanyak dalam penelitian ini. Gambaran responden penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada histogram berikut.



**Gambar 4.1**

**Diagram Persentase Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia**

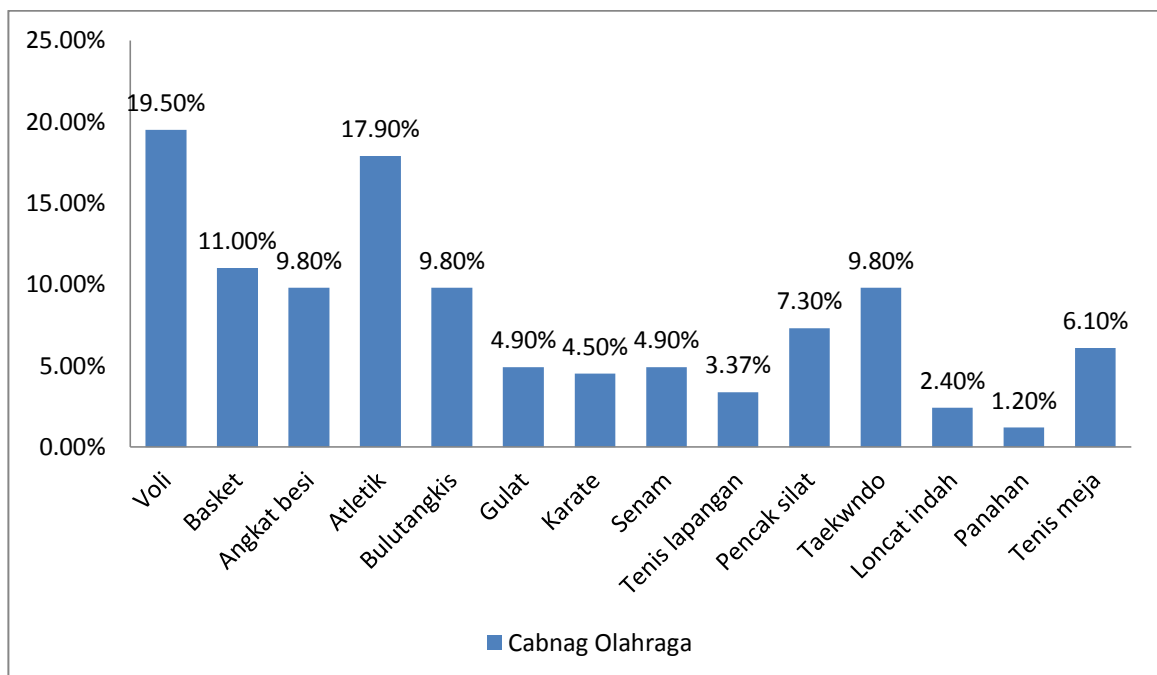
#### 4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga

Berikut gambaran responden penelitian yang terbagi berdasarakan cabang olahraga pada tabel 4.2:

**Tabel 4.2**  
**Data Distribusi Cabang Olahraga Responden Penelitian**

<b>Cabang Olahraga</b>	<b>N</b>	<b>Persentase</b>
Voli	16	19.5%
Basket	9	11.0%
Angkat besi	3	3.7%
Atletik	9	11.0%
Bulutangkis	8	9.8%
Gulat	4	9.8%
Karate	4	4.9%
Senam	4	4.9%
Tenis lapangan	3	3.7%
Pencak silat	6	7.3%
Taekwondo	8	9.8%
Loncat indah	2	2.4%
Panahan	1	6.1%
Tenis meja	5	6.0%
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, terdapat responden dari cabang olahraga Voli 16 orang (19.5%), Basket sebanyak 9 orang (11.0%), Angkat besi 3 oarang (9.8%), Atletik sebanyak 9 oarang (11,9%), Bulutangkis sebanyak 8 orang (9.8%), Gulat sebanyak 4 orang (4.9%), Karate sebanyak 4 orang (4.5%), Senam sebanyak 4 oarang (4.9%), Tenis lapangan sebanyak 3 orang (3.37%), Pencak silat sebanyak 6 orang (7.3%), Taekwondo sebanyak 8 orang (9.8%), Loncat indah sebanyak 2 orang (2.4%), Panahan sebanyak 1 orang (1.2%), Tenis meja sebanyak 4 orang (6.1%). Responden dari cabang olahraga Voli merupakan jumlah terbanyak pada penelitian ini. Gambaran responden penelitian bedasarkan cabang olahraga dapat dilihat pada histogram berikut:



**Gambar 4.2**

## **Diagram Persentase Gambar Responden Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga.**

### **4.2 Prosedur Penelitian**

#### 4.2.1 Persiapan penelitian

Pada awal penelitian, peneliti melihat fenomena kecenderungan para remaja terutama remaja perempuan akan lebih memperhatikan penampilannya dikarenakan pada masa ini merupakan fase perkembangan baik dari fisik maupun psikis sehingga akan banyak terjadi perubahan terutama dari segi fisik. Peneliti kemudian mengunjungi sekolah keolahragaan di Ragunan untuk mencari data dan informasi lebih lanjut mengenai *body image* para atlet remaja disekolah keolahragaan Ragunan. Para atlet remaja perempuan cenderung memiliki pandangan yang negatif terhadap *body imagenya*. Penulis menetapkan atlet remaja perempuan sebagai kriteria responden yang akan diteliti. Setelah mencari informasi dari berbagai literatur, Jika *body image* akan mempengaruhi banyak hal tidak terkecuali bagi para talet remaja tersebut, salah satunya ini akan berdampak pada kepercayaan dirinya pada saat bertanding ataupun diluar pertandingan sehingga mempengaruhi prestasi dari atlet perempuan tersebut.

Peneliti melakukan diskusi dengan dosen pembimbing yang telah ditunjuk dari pihak jurusan mengenai fenomena yang sedang terjadi dan variabel yang akan diteliti. Setelah disetujui oleh dosen pembimbing, penulis menetapkan gambaran *body image* sebagai variabel, serta atlet remaja perempuan sebagai kriteria responden. Penulis memutuskan menggunakan instrumen MBSRQ-AS untuk variabel *body image*, peneliti kemudian membuat *blueprint* sesuai dengan dimensi yang ada pada teori. Tahap selanjutnya, dilakukan proses *expert judgement* oleh satu orang dosen psikologi UNJ.

Uji keterbacaan dilakukan kepada empat orang remaja sesuai karakteristik dengan responden penelitian. Peneliti mengadaptasi instrumen MBSRQ-AS yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Nadia Rosalin (2016).

selanjutnya penulis melakukan uji coba pada 40 responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian. Uji coba dilakukan untuk mendapatkan reliabilitas dan validitas instrumen. Hasilnya terdapat 7 butir soal instrumen MBSRQ-AS yang harus dihilangkan yakni dari 35 butir menjadi 28 karena memiliki nilai *INFIT* yang tinggi.

#### 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan di sekolah SMP/SMA Olahraga Ragunan, Jakarta Selatan. sekolah cukup kooperatif dalam membantu penulis untuk mengambil data penelitian. Pengambilan data uji coba dilakukan pada tanggal 9 Juni 2017 dan pengambilan data final pada 14 juni 2017. Penulis mengambil data secara langsung dengan cara memberikan kuesioner kepada siswa yang memiliki kriteria yang sama dengan responden penelitian. Kuesioner dibagikan saat di asrama sekolah, responden mengisi kuesioner dalam sebuah ruangan secara bersama-sama.

### 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

#### 4.3.1 Data Deskriptif Variabel *Body Image*

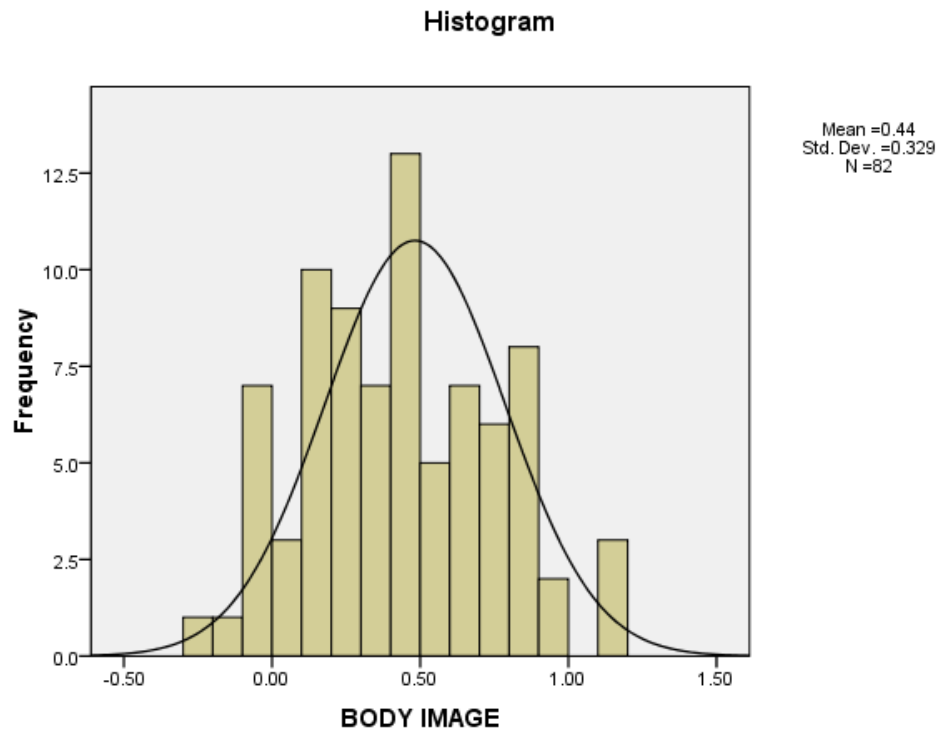
Pengukuran variabel *Body Image* menggunakan instrumen MBSRQ-AS yang telah di terjemahkan dan dimodifikasi oleh Nadia Rosaline (2016). Instrumen MBSRQ-AS yang memiliki 28 butir soal dengan jumlah responden sebanyak 82 orang. analisis data penelitian menggunakan skor murni dari model *Rasch* yang dikonversikan ke *Statistical Package of Social Science (SPSS) versi 17 for Windows*. Berikut merupakan hasil analisis data yang diperoleh:



**Tabel 4.3**  
**Distribusi Deskriptif Data Variabel *Body Image***

<b>Pengukuran</b>	<b>Nilai</b>
Mean	0.44
Median	0.41
Varians	0.108
Standar Deviasi	0.33
Minimum	-0.23
Maksimum	1.18

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa variabel *body image* memiliki *mean* 0.44, *median* 0.41, *varians* 0.108, *standar deviasi* 0.33, nilai minimum -0.23, nilai maksimum 1.18. Grafik histogram dan kurva normal variabel *body image* dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut ini:



**Gambar 4.3**  
**Data Deskriptif Variabel *Body Image***

#### 4.3.1.1 Kategorisasi Skor Variabel *Body Image*

Kategorisasi *body image* dari dua skor kategorisasi yaitu positif dan negatif. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari model Rach dapat dilihat pada lampiran. Berikut Penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel *body image*:

Positif Jika :  $X > Mean$  dimana  $X > 0.44$  logit

Negatif Jika :  $X < Mean$  dimana  $X < 0.44$  logit

**Tabel 4.4**  
**Kategorisasi Skor Variabel *Body Image***

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Positif</b>	X > 0.44 logit	40	48.78%
<b>Negatif</b>	X < 0.44 logit	42	51,22%
<b>Total</b>		82	100%

Berdasarkan tabel 4.4 Diperoleh hasil persentase *body image* sebanyak 40 responden (48.78%) pada kategori positif dan 42 responden (51,22%) pada kategori negatif. Dengan demikian, sebaran pada *body image* lebih banyak berada pada kategori negatif.

### 4.3.2 Gambaran *Body Image* Berdasarkan Responden

#### 4.3.2.1 Gambaran Tingkat *Body Image* Berdasarkan Usia

**Tabel 4.5**  
**Gambaran *Body Image* Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Positif</b>	<b>Persentase</b>	<b>Negatif</b>	<b>Persentase</b>
<b>13</b>	4	4,9%	4	4,9%
<b>14</b>	2	2,4%	10	12,2%
<b>15</b>	10	12,2%	13	15,9%
<b>16</b>	14	17,1%	8	9,8%
<b>17</b>	10	12,2%	7	8,9%
<b>Total</b>	40	48,8%	42	51,2%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa responden berusia 13 tahun dengan kategori positif dan negatif memiliki jumlah yang sama yaitu 4 orang (4,9%), Responden berusia 14 tahun dengan kategori positif berjumlah 2 orang (2,4%), dan kategori negatif berjumlah 10 orang (12,2%).

Sedangkan responden yang berusia 15 tahun dengan kategori positif berjumlah 10 orang (12,2%), dan kategori negatif berjumlah 13 orang (15,9%). Responden berusia 16 orang dengan kategori positif berjumlah 14 orang (17,1%), dan kategori negatif berjumlah 8 orang (9,8%). Sedangkan responden yang berusia 17 tahun dengan kategori positif berjumlah 10 orang (12,2%), dan kategori negatif berjumlah 7 orang (8,9%).

4.3.2.2 Gambaran Tingkat *Body Image* Berdasarkan Cabang Olahraga

**Tabel 4.6**  
**Gambaran *Body Image* Berdasarkan Cabang Olahraga**

<b>Cabang Olahraga</b>	<b>Positif</b>	<b>Persentase</b>	<b>Negatif</b>	<b>Persentase</b>
<b>Voli</b>	11	13,4%	5	6,1%
<b>Basket</b>	5	6,1%	4	4,9%
<b>Angkat Besi</b>	2	2,4%	1	1,2%
<b>Atletik</b>	3	3,7%	6	7,3%
<b>Bulutangkis</b>	2	2,4%	6	7,3%
<b>Gulat</b>	0	0%	4	4,9%
<b>Karate</b>	4	4,9%	0	0%
<b>Senam</b>	1	1,2%	3	3,7%
<b>Tenis Lapangan</b>	1	1,2%	2	2,4%
<b>Pencak Silat</b>	2	2,4%	4	4,9%
<b>Taekwondo</b>	6	7,3%	2	2,4%
<b>Loncat Indah</b>	1	1,2%	1	1,2%
<b>Panahan</b>	0	0%	1	1%
<b>Tenis Meja</b>	2	2,4%	3	3,7%
<b>Total</b>	40	48,8%	42	51,2%

Berdasarkan tabel 4.6, dapat dilihat bahwa respon yang berasal dari cabang olahraga voli dengan kategori positif berjumlah 11 orang (13,4%), dan kategori negatif berjumlah 5 orang (6,1%). Responden cabang olahraga basket dengan kategori positif 5 orang (6,1%), dan kategori negatif berjumlah 4 orang (4,9%). Responden cabang olahraga angkat besi dengan kategori positif berjumlah 2 orang (2,4%), dan kategori negatif berjumlah 1 orang (1,25). Responden cabang olahraga atletik dengan kategori positif 3 orang (3,7%), dan kategori negatif dengan berjumlah 6 orang (7,35). Responden cabang olahraga bulutangkis dengan kategori positif 2 orang (2,4%), dan kategori negatif berjumlah 6 orang (7,3%). Responden cabang olahraga gulat dengan kategori positif tidak ada (0%),

Sedangkan dengan kategori negatif berjumlah 4 orang (4,9%). Responden cabang olahraga karate kategori positif 4 orang (4,9%), dan dengan kategori negatif tidak ada (0%). Responden cabang olahraga senam kategori positif 1 orang (1,25%), dan kategori negatif berjumlah 3 orang (3,75). Responden cabang olahraga tenis lapangan dengan kategori positif 1 orang (1,2%), dan kategori negatif berjumlah 2 orang (2,4%). Responden cabang olahraga pencak silat dengan kategori positif 2 orang (2,4%), dan kategori negatif berjumlah 4 orang (4,9%).

Responden cabang olahraga taekwondo dengan kategori positif 6 orang (7,3), dan kategori negatif berjumlah 2 orang (2,4%). Responden cabang olahraga loncat indah dengan kategori positif 1 orang (1,2%), dan dengan kategori negatif berjumlah 1 orang (1,2%). Responden cabang olahraga panahan dengan kategori positif tidak ada (0%), dan kategori negatif berjumlah 1 orang (1%). Sedangkan cabang olahraga tenis meja kategori positif 2 orang (2,4%), dan dengan kategori negatif berjumlah 3 orang (3,7%).

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari kategorisasi skor menunjukkan bahwa gambaran *body image* pada atlet remaja perempuan, sebesar 40 responden (48.78%) memiliki *body image* yang positif dan responden dengan *body imagenegatif* berjumlah 42 orang (51,22%). Responden yang memiliki *body imagenegatif* lebih banyak hal ini bukan berarti dapat digeneralisasikan jika semua atlet tersebut memiliki penilaian negatif terhadap *body image*. Sehingga dari hasil tersebut dapat dilihat ternyata masih ada para atlet yang memiliki *body imagenegatif*.

Jika dilihat dari usia para responden, maka responden yang memiliki *body image* yang positif cenderung dimiliki oleh responden berusia 16 tahun. Sedangkan responden yang berusia 15 tahun memiliki *body image* yang cenderung negatif. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pada fase ini merupakan masa transisi yang dialami para remaja dengan berbagai perubahan yang dialami salah satunya perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja lebih pesat dari pada anak-anak dan perubahan yang pesat ini akan menimbulkan berbagai respon tersendiri bagi remaja, dapat berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya menurut Hurlock, 1999 dalam (Indika, 2010).

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan pernyataan Santrock yaitu perubahan yang terjadi pada remaja terutama perubahan fisik terkadang menyebabkan kebingungan dan ketakutan. Keadaan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kurang percaya diri pada remaja (Santrock, 2003 dalam Murtiyanto 2016). Sehingga ini akan menimbulkan pandangan yang negatif terhadap *body image* pada remaja tersebut dalam hal ini tidak terkecuali para atlet remaja.

Diperkuat dengan pernyataan Dacey & Kenny, 2001 dalam (Indika, 2010) yang menyatakan jika remaja sering merasa tidak puas akan perubahan dan penampilan mereka. Sehingga ini akan memberi pengaruh terhadap *body image* dari para remaja tersebut.

Jika dilihat dari hasil perhitungan berdasarkan cabang olahraga dari setiap responden maka ada dua cabang olahraga yang hasilnya signifikan dibandingkan

cabang olahraga lainnya, yaitu cabang olahraga Gulat, tidak ada yang memiliki penilaian positif (0%), dan responden yang memiliki penilaian negatif berjumlah 4 orang (4,9%). Berdasarkan hasil ini artinya atlet Gulat masih memiliki penilaian yang rendah dan kurang puas terhadap *body image* yang dimilikinya. Hal ini dapat terjadi karena cabang olahraga Gulat memerlukan fisik yang kuat sehingga akan membentuk postur tubuh atlet gulat menjadi besar dan berotot untuk menunjang kemampuan dan performanya saat bertanding. Dengan kondisi fisik yang dimilikinya dan jika itu tidak sesuai dengan harapan dan konsep idealnya maka akan berpengaruh terhadap penilaian *body image* atlet Gulat perempuan tersebut. Sedangkan pada umumnya postur tubuh ideal bagi perempuan yang berkembang di masyarakat adalah berbadan langsing, tinggi, kulit putih, dan berwajah cantik. Hal ini bertolak belakang dengan postur tubuh yang dimiliki oleh para atlet Gulat sehingga para atlet Gulat ini akan memiliki penilaian yang negatif terhadap *body image* dirinya.

Sedangkan pada cabang olahraga Karate responden yang memiliki penilaian positif berjumlah 4 orang (4,9%), dan yang memiliki penilaian negatif tidak ada (0%). Berdasarkan hasil tersebut artinya para atlet Karate sudah merasa cukup puas dengan penampilan dan postur tubuh yang dimilikinya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan untuk atlet cabang olahraga Karate tidak terlalu berpengaruh terhadap pembentukan fisik yang dimilikinya meskipun sama memerlukan kekuatan fisik tetapi hasil yang didapat dari latihan fisik untuk atlet Karate cukup berbeda dengan atlet gulat yang akan memberi efek pada fisik menjadi berotot dan postur tubuh yang lebih besar. Sehingga pada atlet Karate cenderung memiliki penilaian yang positif terhadap *body image* dirinya dibandingkan dengan atlet Gulat.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat sekalipun responden adalah para atlet tetapi mereka masih ada yang memiliki kecenderungan *body image* negatif. Hal ini dapat dikarenakan *body image* atau gambaran tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif ataupun negatif yang bersifat subyektif. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak hal seperti perubahan fisik yang dialami oleh para atlet remaja yang mengalami perkembangan fisik selama fase remaja yang tidak sesuai dengan harapan dan konsep idealnya.



Adanya tuntutan untuk memiliki postur tubuh yang sesuai dengan kebutuhan untuk menunjang performa saat bertanding.

Faktor lain yang dapat memberi peran terhadap *body image* yaitu dari media massa yang mencitrakan perempuan ideal dengan terlalu tinggi. Hal ini dapat membentuk gambaran perempuan ideal bagi para remaja, ditambah dengan asumsi para remaja yang meyakini bahwa gemuk adalah suatu yang jelek dan langsing adalah sesuatu yang dianggap cantik, menurut Dacey & Kenny 2001 dalam (Indika, 2010). Selain itu faktor keluarga juga memberi peranan dalam pandangan *body image* para remaja sedangkan hubungan interpersonal juga akan membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang diterimanya akan mempengaruhi konsep dalam diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisiknya. Bagi para atlet memiliki postur tubuh yang baik adalah sebuah keharusan kategori baik dalam hal ini bukan berarti harus bertubuh langsing, tinggi, dan berkulit putih. Tetapi memiliki postur tubuh yang sesuai dan dapat menunjang performa dan penampilannya dalam bertanding guna meningkatkan prestasi.

Bagi seorang atlet penting untuk memiliki *body image* yang positif, menurut Agustiani (2006) dalam (Indika, 2010) mengatakan bahwa penilaian positif individu terhadap dirinya akan lebih merasa menarik, percaya diri meningkat dan adekuat secara sosial sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik saat dipertandingan ataupun luar pertandingan, dengan begitu akan meningkatkan prestasi bagi para atlet tersebut. Sebaliknya, para atlet remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap *body image*nya akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya individu tersebut mempersepsi adanya kekurangan dalam segi fisik, tampilan yang tidak menyenangkan dan secara sosial tidak adekuat, dan juga rasa percaya diri yang rendah. Sehingga hal ini akan memicu menurunnya performa dan prestasi bagi para atlet perempuan tersebut.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan, antara lain:

- a. Sulitnya memperoleh referensi dan penelitian terkait gambaran *bodi image* pada atlet di Indonesia karena masih sebagian kecil yang meneliti topik tersebut
- b. Kurangnya referensi yang membahas mengenai para atlet
- c. Banyak subyek yang tidak dapat mengisi kuisioner dikarenakan ada jadwal latihan sehingga jumlah responden yang didapat peneliti berkurang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil deskripsi yang peneliti lakukan dan jelaskan di bab sebelumnya ternyata masih ada para atlet yang memiliki *body image* yang negatif.

Jika dilihat dari hasil perhitungan maka ada dua cabang olahraga yang hasilnya cukup menonjol dibandingkan cabang olahraga lainnya, yaitu cabang olahraga Gulat, tidak ada yang memiliki penilaian positif dan responden yang memiliki penilaian negatif berjumlah 4 orang (4,9%). Sedangkan pada cabang olahraga Karate responden yang memiliki penilaian positif berjumlah 4 orang (4,9%), dan tidak ada yang memiliki penilaian negatif.

Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa para atlet perempuan disekolah olahraga Ragunan masih ada yang memiliki penilaian negatif terhadap *body image* dirinya. Walaupun pada umumnya para atlet sudah memiliki postur tubuh yang dianggap ideal karena proses latihan fisik yang dijalannya tetapi dari hasil penelitian ini tidak semua atlet sudah memiliki konsep *body image* yang positif. Hal ini dapat terjadi ketika para atlet merasa kurang nyaman dan kurang dengan postur tubuh yang dimilikinya. Ketika para atlet merasa perubahan fisik yang terjadi tidak sesuai dengan harapan dan konsep idealnya, maka dia akan tetap merasa ada kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain para atlet tersebut sudah dianggap menarik secara fisik.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu parameter dalam pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat digunakan dalam lingkungan psikologi khususnya psikologi olahraga. Selain itu juga dapat diharapkan dengan adanya penelitian ini, pihak-pihak yang bersangkutan dapat melihat lebih luas kemungkinan permasalahan apa saja yang dapat terjadi pada para atlet khususnya atlet remaja perempuan.

Implikasi yang lain adalah mengenai *body image* dari para atlet yang ternyata masih ada yang cenderung negatif karena jika para atlet memiliki pandangan yang negatif ini dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya individu tersebut mempersepsi adanya kekurangan dalam segi fisiknya, tampilan yang tidak menyenangkan dan secara sosial tidak adekuat, dan juga rasa percaya diri yang rendah. Sehingga hal ini akan memicu menurunnya performa dan prestasi bagi para atlet perempuan tersebut. Oleh karena itu penting bagi para atlet untuk memiliki penilaian yang positif terhadap *body image* dirinya sendiri. Sehingga hal ini memerlukan analisis yang lebih mendalam dan matang sehingga para atlet dapat memiliki pandangan dan penilaian yang positif terhadap *body image* dirinya.

## 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

### 5.3.1 Subyek Penelitian (Atlet Remaja Perempuan)

Bagi para atlet perempuan diharap untuk memiliki dan mengembangkan penilaian yang positif terhadap *body image* dirinya sehingga akan lebih merasa menarik, percaya diri meningkat dan adekuat secara sosial sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik saat dipertandingan ataupun luar pertandingan, dengan begitu akan meningkatkan prestasi bagi para atlet tersebut.

### 5.3.2 Pelatih

Pelatih memberikan pemahaman dan edukasi kepada para atlet mengenai *body image* untuk dapat menerima dan mengembangkan penilaian yang positif terhadap *body image* dirinya. Karena akan banyak merugikan bagi seorang atlet jika dia memiliki *body image* yang negatif yang akan berdampak pada performa dan prestasinya.

Dikarenakan penelitian ini jauh dari kata sempurna, dan agar penelitian di masa yang akan datang dapat menjadi lebih baik, penulis ingin mengemukakan beberapa saran yang semoga dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi penulis selanjutnya yang tertarik meneliti gambaran *body image* para atlet perempuan. Adapun saran yang dapat penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Penulis menyarankan untuk penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan jumlah responden yang lebih besar agar dapat menggambarkan dengan lebih baik.
2. Selain jumlah responden, penulis menyarankan untuk mengembangkan pada karakteristik responden yang lebih spesifik yaitu pada salah satu cabang olahraga seperti atlet renang perempuan agar dapat mengetahui hasil yang lebih spesifik jika dalam pengkategorian cabang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, T. D. (2011). *Hubungan persepsi body image dan kebiasaan makan dengan status gizi pada atlet senam dan renang di sekolah atlet ragunan jakarta*(Skrpsi)Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian bogor, Bogor..
- Araujo, C. G. S., & Scharhag, J. (2016). Athlete: a Working Definition for Medical and Health Sciences Research. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 26,4-7.
- Bektiningtyas, Novita. (2015). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Tingkat Stres Ditinjau Dari Tipe Kepribadian* (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang, h.30-31.
- Blyth, D.a., Roberta, G.S., & david F.Z. (1985). Satisfaction with Body Image for Early Adolescent Female: The Impact of Pubertal Timing Within Diferent School Environments. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.14, No.3
- Brilio Net. (2015). 12 Atlet Muda Indonesia Layak Jadi Panutan Anak Muda Masa Kini. <https://www.brilio.net/news/12-atlet-muda-indonesia-ini-layak-jadi-panutan-anak-muda-masa-kini>. Tanggal diakses 03 April 2017
- Cash, Thomas F. & Pruzinsky, Thomas. (2002). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ed.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp.3-12). New York: The Guilford Press.
- Chase, M. E. (2001). *Identity Development and Body Image Dissatisfaction in College Females*. New York: Guilford Publications.
- CNN Indonesia. (2015). *Olahraga*. <http://www.cnnindonesia.com/olahraga>. Tanggal diakses pada tanggal 03 April 2017
- Efrilia.C. (2013).*Citra TubuhPerempuan Taekwondo: FeminitasdanMaskulinitasTanpa Batas*. (Skripsi) FakultasIlmuSosialdanIlmuPolitikUniversitas Indonesia. Depok

- Gattario, Kristina Holmqvist. (2013). *Body Image in Adolescence: Throught the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Unpublished Master Thesis. Swedan: University of Ghotenburg.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Jurnal Ilira*. Vol.11.No.2.1-7
- Husni. H.K, .dan Indrijati. H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Volume 3, No.3, 2014.
- Indika, K. (2010). *Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas*(skripsi)Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan..
- Murtiyanto, H. S. P. (2016). *Hubungan Antara Body Image Dan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja*(Skripsi)Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, h.22.
- Na'imah. T., dan Pambudi. R. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas.*Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 9, No. 2, 2008, 165-17.
- Rangkuti, Anna Armeini, & Wahyuni, Lussy Dwiutami (2016). *Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory Dan Item Response Theory (Rasch Model)*.
- Rosalin, N. (2016). *Pelatihan Peningkatan Citra Tubuh pada Mahasiswi Universitas Negeri Jakarta*(Skripsi)Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di yogyakarta. *Jurnal Empathy*. Vol.1,No.1.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development: psikologi perkembangan* (10th ed.) (Brian Marwensdy, Terjemahan). Jakarta: Kencana.
- Papalia, Diane. E., & Feldman, Ruth Duskin (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Fitriana Wuri Herarti, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara *Body Image* dengan Peneimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Journal Emphaty*. Vol.1.No.1
- Sangadji, Etta Mamang, & Sopiah (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejora*, Vol.1. No.1
- Sari, Tiurma Yustisi. (2009). *Hubungan antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image Pada Remaja Putri*(Skripsi)Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Seawell, A. H., & Danorf-Burgh, S. (2005). Body Image and Sexuality in Women With and Without Systemic Lupus Erythematosus. *JournalSex Roles*, 53, 865-876.
- Sugiyono (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaratri, Ratna Dyah, & Rangkuti, Anna Armeini (2014). *Statistika Deskriptif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, h. 157.
- VOA Indonesia. (2012). Bentuk tubuh Atlet Tentukan Prestasi. <http://www.voaindonesia.com/a/dokter-as-bentuk-tubuh-atlet-tentukan-prestasi>. Tanggal diakses 03 April 2017



## LAMPIRAN

### Lampiran – 1 Lembar Kuisioner

#### INFORMED CONSENT

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Yang betanda tangan di bawah ini, saya:

Nama :  
Jenis kelamin :  
Usia :  
Cabang Olahrag :  
No. Telepon :

Dengan ini menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, . . . . Juni 2017

---

Responden

## PENJELASAN PENELITIAN

Sebagai bagian dari tugas akhir, kami, mahasiswa jurusan Psikologi UNJ 2013 akan mengadakan penelitian. Saya mohon ketersediaan Anda untuk menjadi respondendalam penelitian tersebut dengan mengisi kuesioner ini. Data yang didapat hanya untuk keperluan penelitian saja, dan saya menjamin **kerahasiaan** jawaban Anda.

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang menggambarkan diri anda. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan tentukan seberapa sesuai pernyataan tersebut dalam menggambarkan diri anda. Berilah tanda (√) pada salah satu pilihan dari lima pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda.

Setiap pernyataan memiliki lima (5) kemungkinan jawaban, yaitu:

- 1 : Bila Anda **Sangat Tidak Sesuai (STS)** dengan pernyataan tersebut.
- 2 : Bila Anda **Tidak Sesuai (TS)** dengan pernyataan tersebut.
- 3 : Bila Anda **Ragu-ragu (R)** dengan pernyataan tersebut,
- 4 : Bila Anda **Sesuai (S)** dengan pernyataan tersebut,
- 5 : Bila Anda **Sangat Sesuai (SS)** dengan pernyataan tersebut.

1	2	3	4	5
STS	TS	R	S	SS

Kerjakanlah dengan teliti agar tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan di bawah ini.

### Contoh :

1. Saya menyukai pekerjaan saya

STS	TS	R	S	SS
				√

**Berdasarkan jawaban di atas, anda Sangat Sesuai (SS) dengan pernyataan yang diberikan yaitu menyukai pekerjaan anda.**

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
1	Saya memperhatikan penampilan sebelum berada di depan umum.					
2.	Saya cermat dalam membeli pakaian yang akan memperlihatkan penampilan terbaik.					
3	Penampilan tubuh saya memiliki daya tarik seksual.					
4	Saya terus menerus khawatir gemuk atau takut menjadi gemuk.					
5	Saya menyukai penampilan tubuh saya seperti apa adanya.					
6	Saya memeriksa/mengecek penampilan saya di cermin kapanpun saat ada kesempatan.					
7	Sebelum keluar rumah atau bepergian saya biasanya memerlukan waktu untuk bersiap-siap.					
8	Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan saya, sekecil apapun.					
9	Kebanyakan orang menganggap bahwa penampilan tubuh saya menarik.					
10	Adalah penting bagi saya untuk selalu tampil menarik.					
11	Saya sedikit sekali menggunakan produk perawatan tubuh.					
12	Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana.					
13	Saya menyadari saat dandanan saya tidak					

	sesuai.					
14	Saya biasanya memakai pakaian yang paling mudah saya dapat, tanpa mempedulikan bagaimana penampilan saya jadinya.					
15	Saya suka bentuk pakaian yang pas pada tubuh saya (ketat)					
16	Saya tidak mempedulikan apapun yang orang lain pikirkan mengenai penampilan saya.					
17	Saya memberikan perhatian khusus pada perawatan rambut saya.					
18	Saya tidak menyukai penampilan tubuh saya.					
19	Menurut saya tubuh saya tidak menarik					
20	Saya tidak pernah memikirkan tentang penampilan tubuh saya.					
21	Saya berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya.					
22	Saya sedang menjalani program diet untuk menurunkan berat badan.					

**Untuk pernyataan di bawah ini, lingkari angka di depan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda.**

23. Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa.

1. Tidak pernah
2. Jarang
3. Kadang-kadang
4. Sering

5. Sangat sering

24. Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ketat.

1. Tidak pernah
2. Jarang
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat sering

25. Saya pikir saya termasuk:

1. Kekurangan berat badan tingkat berat
2. Kekurangan berat badan tingkat ringan
3. Berat badan normal
4. Kelebihan berat badan tingkat ringan
5. Kelebihan berat badan tingkat berat

26. Dengan melihat diri saya, orang akan berpikir bahwa saya termasuk:

1. Kekurangan berat badan tingkat berat
2. Kekurangan berat badan tingkat ringan
3. Berat badan normal
4. Kelebihan berat badan tingkat ringan
5. Kelebihan berat badan tingkat berat

**Untuk pernyataan di bawah ini, tunjukkan besarnya kepuasan atau ketidakpuasan terhadap berbagai area dari tubuh anda, dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu dari lima alternatif yang tersedia, dengan ketentuan sebagai berikut:**

- **Silanglah kolom 1, jika anda merasa sangat tidak puas.**

- Silanglah kolom 2, jika anda merasa **tidak puas**.
- Silanglah kolom 3, jika anda merasa **netral**.
- Silanglah kolom 4, jika anda merasa **puas**.
- Silanglah kolom 5, jika anda merasa **sangat puas**.

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
27	Wajah (bentuk wajah, corak warna)					
28	Rambut (warna, ketebalan, tekstur)					
29	Tubuh bagian bawah(pantat,pinggul,paha, kaki)					
<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
30	Tubuh bagian tengah (pinggang, perut)					
31	Tubuh bagian atas (dada/payudara, bahu, lengan)					
32	Tampilan otot					
33	Berat badan					
34	Tinggi badan					
35	Penampilan keseluruhan					

**Lampiran – 2**  
**Item Drop Body Image**

Person: REAL SEP.: .35 REL.: .11 ... Item: REAL SEP.: 3.82 REL.: .94

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT MATCH OBS%	EXP%	Item
6	99	40	1.46	.20	1.40	1.8	1.51	2.1	A .03	.36	47.5	50.1	BI11
2	152	40	-.69	.25	1.36	1.2	1.33	1.1	B .41	.26	67.5	70.9	BI2
3	136	40	.10	.20	1.25	1.3	1.35	1.5	C .19	.33	30.0	42.2	BI6
11	140	40	-.06	.21	1.09	.5	1.14	.6	D .34	.32	32.5	46.4	BI20
12	150	40	-.57	.24	1.09	.4	1.01	.2	E .27	.27	70.0	68.5	BI21
10	133	40	.22	.20	.96	-.2	.98	.0	F .53	.34	45.0	39.2	BI17
8	109	40	1.08	.19	.97	-.1	.98	.0	f .32	.38	42.5	36.2	BI14
4	161	40	-1.38	.30	.91	-.2	.93	-.1	e .29	.23	72.5	75.4	BI7
9	98	40	1.50	.20	.85	-.7	.85	-.6	d .25	.36	52.5	50.5	BI16
7	137	40	.06	.20	.85	-.7	.79	-.9	c .43	.33	45.0	42.3	BI13
5	142	40	-.15	.21	.69	-1.5	.67	-1.4	b .50	.31	60.0	51.3	BI10
1	163	40	-1.57	.31	.39	-2.4	.39	-2.4	a .38	.23	87.5	74.8	BI1
MEAN	135.0	40.0	.00	.23	.98	.0	1.00	.0			54.4	54.0	
S.D.	21.2	.0	.95	.04	.27	1.1	.30	1.2			16.6	13.8	

TABLE 10.3 Dimensi AO ZOU750WS.TXT Jul 9 13:40 2017  
 INPUT: 40 Person 12 Item REPORTED: 40 Person 12 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: .83 REL.: .41 ... Item: REAL SEP.: 6.07 REL.: .97

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT MATCH OBS%	EXP%	Item
4	96	40	1.30	.22	1.26	1.2	1.24	1.1	A .62	.52	37.5	51.7	BI12
2	161	40	-1.96	.26	1.19	.8	1.17	.7	B .46	.42	62.5	63.1	BI5
6	156	40	-1.63	.25	1.00	.1	1.01	.1	C .24	.43	57.5	61.2	BI18
1	88	40	1.69	.22	.96	-.1	.94	-.2	D .47	.51	55.0	52.7	BI3
5	86	40	1.79	.23	.93	-.3	.88	-.5	c .51	.50	70.0	52.5	BI15
7	148	40	-1.14	.24	.83	-.7	.85	-.6	b .44	.45	57.5	57.3	BI19
3	126	40	-.05	.21	.70	-1.6	.69	-1.6	a .56	.51	47.5	47.3	BI9
MEAN	123.0	40.0	.00	.23	.98	-.1	.97	-.1			55.4	55.1	
S.D.	30.4	.0	1.49	.02	.18	.8	.18	.8			9.7	5.2	

TABLE 10.3 Dimensi AE WINSTEP ZOU108WS.TXT Jul 9 13:11 2017  
 INPUT: 40 Person 7 Item REPORTED: 40 Person 7 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 1.66 REL.: .73 ... Item: REAL SEP.: 2.27 REL.: .84

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		Item	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
2	141	40	-1.47	.30	1.66	2.6	1.59	2.3	A	.31	.63	57.5	65.8	BI28
8	117	40	.85	.30	1.54	2.1	1.50	1.9	B	.70	.58	62.5	67.0	BI34
3	123	40	.28	.31	1.15	.6	1.01	.1	C	.50	.60	75.0	69.8	BI29
7	113	40	1.21	.30	.98	.0	.99	.0	D	.67	.57	62.5	64.4	BI33
4	122	40	.38	.31	.91	-.3	.92	-.2	E	.69	.59	72.5	69.4	BI30
6	121	40	.48	.31	.87	-.5	.91	-.3	d	.61	.59	75.0	68.8	BI32
5	128	40	-.21	.32	.64	-1.5	.65	-1.4	c	.55	.61	80.0	72.1	BI31
1	134	40	-.81	.31	.61	-1.7	.62	-1.6	b	.72	.63	82.5	71.7	BI27
9	133	40	-.71	.31	.53	-2.1	.47	-2.4	a	.75	.62	85.0	72.1	BI35
MEAN	125.8	40.0	.00	.31	.99	-.1	.96	-.2				72.5	69.0	
S.D.	8.4	.0	.82	.01	.38	1.5	.36	1.4				9.1	2.7	

TABLE 10.3 Dimensi BAS ZOU370WS.TXT Jul 9 13:57 2017  
 INPUT: 40 Person 9 Item REPORTED: 40 Person 9 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 1.75 REL.: .75 ... Item: REAL SEP.: 3.94 REL.: .94

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		Item	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
5	82	40	1.24	.22	1.18	.8	1.23	.9	A	.80	.74	45.0	52.9	BI24
4	94	40	.71	.20	1.13	.6	.99	.0	B	.71	.75	52.5	48.6	BI23
3	119	40	-.26	.19	1.02	.2	.99	.0	C	.81	.74	45.0	43.8	BI22
1	132	40	-.74	.19	.83	-.8	.88	-.5	b	.69	.71	45.0	45.0	BI4
2	138	40	-.96	.20	.75	-1.2	.83	-.7	a	.63	.70	52.5	46.7	BI8
MEAN	113.0	40.0	.00	.20	.98	-.1	.98	-.1				48.0	47.4	
S.D.	21.7	.0	.85	.01	.17	.8	.14	.6				3.7	3.2	

TABLE 10.3 Dimensi OP new ZOU968WS.TXT Jul 9 12:27 2017  
 INPUT: 40 Person 5 Item REPORTED: 40 Person 5 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73



Person: REAL SEP.: .83 REL.: .41 ... Item: REAL SEP.: 2.44 REL.: .86

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT MATCH OBS%	EXP%	Item
1	136	40	-.33	.41	1.00	.1	.97	.0	.80	.81	73.3	71.2	HD25
2	132	40	.33	.41	.98	.0	.96	.0	.83	.82	73.3	70.7	HD26
MEAN	134.0	40.0	.00	.41	.99	.0	.97	.0			73.3	71.0	
S.D.	2.0	.0	.33	.00	.01	.0	.01	.0			.0	.3	

TABLE 10.3 Dimensi SCW NEW ZOU106WS.TXT Jul 9 12:40 2017  
 INPUT: 40 Person 2 Item REPORTED: 38 Person 2 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

## Lampiran – 3

## Reliabilitas Body Image

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .45

## SUMMARY OF 7 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	123.0	40.0	.00	.23	.98	-.1	.97	-.1
S.D.	30.4	.0	1.49	.02	.18	.8	.18	.8
MAX.	161.0	40.0	1.79	.26	1.26	1.2	1.24	1.1
MIN.	86.0	40.0	-1.96	.21	.70	-1.6	.69	-1.6
REAL RMSE	.24	TRUE SD	1.47	SEPARATION	6.07	Item	RELIABILITY	.97
MODEL RMSE	.23	TRUE SD	1.47	SEPARATION	6.27	Item	RELIABILITY	.98
S.E. OF Item MEAN = .61								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00

280 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 560.20 with 231 d.f. p=.0000

Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .6717

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .19

## SUMMARY OF 12 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	135.0	40.0	.00	.23	.98	.0	1.00	.0
S.D.	21.2	.0	.95	.04	.27	1.1	.30	1.2
MAX.	163.0	40.0	1.50	.31	1.40	1.8	1.51	2.1
MIN.	98.0	40.0	-1.57	.19	.39	-2.4	.39	-2.4
REAL RMSE	.24	TRUE SD	.92	SEPARATION	3.82	Item	RELIABILITY	.94
MODEL RMSE	.23	TRUE SD	.92	SEPARATION	4.00	Item	RELIABILITY	.94
S.E. OF Item MEAN = .29								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.98

480 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 935.12 with 426 d.f. p=.0000

Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .7264

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .78

SUMMARY OF 9 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	125.8	40.0	.00	.31	.99	-.1	.96	-.2
S.D.	8.4	.0	.82	.01	.38	1.5	.36	1.4
MAX.	141.0	40.0	1.21	.32	1.66	2.6	1.59	2.3
MIN.	113.0	40.0	-1.47	.30	.53	-2.1	.47	-2.4
REAL RMSE	.33	TRUE SD	.75	SEPARATION	2.27	Item	RELIABILITY	.84
MODEL RMSE	.31	TRUE SD	.76	SEPARATION	2.45	Item	RELIABILITY	.86
S.E. OF Item MEAN = .29								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00  
 360 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 534.44 with 309 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .5117

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .78

SUMMARY OF 5 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	113.0	40.0	.00	.20	.98	-.1	.98	-.1
S.D.	21.7	.0	.85	.01	.17	.8	.14	.6
MAX.	138.0	40.0	1.24	.22	1.18	.8	1.23	.9
MIN.	82.0	40.0	-.96	.19	.75	-1.2	.83	-.7
REAL RMSE	.21	TRUE SD	.82	SEPARATION	3.94	Item	RELIABILITY	.94
MODEL RMSE	.20	TRUE SD	.82	SEPARATION	4.09	Item	RELIABILITY	.94
S.E. OF Item MEAN = .42								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00  
 200 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 440.64 with 153 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .7770

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .16

SUMMARY OF 2 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	134.0	40.0	.00	.41	.99	.0	.97	-.4
S.D.	2.0	.0	.33	.00	.01	.0	.01	.1
MAX.	136.0	40.0	.33	.41	1.00	.1	.97	-.4
MIN.	132.0	40.0	-.33	.41	.98	.0	.96	-.5
REAL RMSE	.32	TRUE SD	.35	SEPARATION	1.08	Item	RELIABILITY	.86
MODEL RMSE	.32	TRUE SD	.35	SEPARATION	1.08	Item	RELIABILITY	.86
S.E. OF Item MEAN = .48								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00

60 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 70.00 with 27 d.f. p=.0000

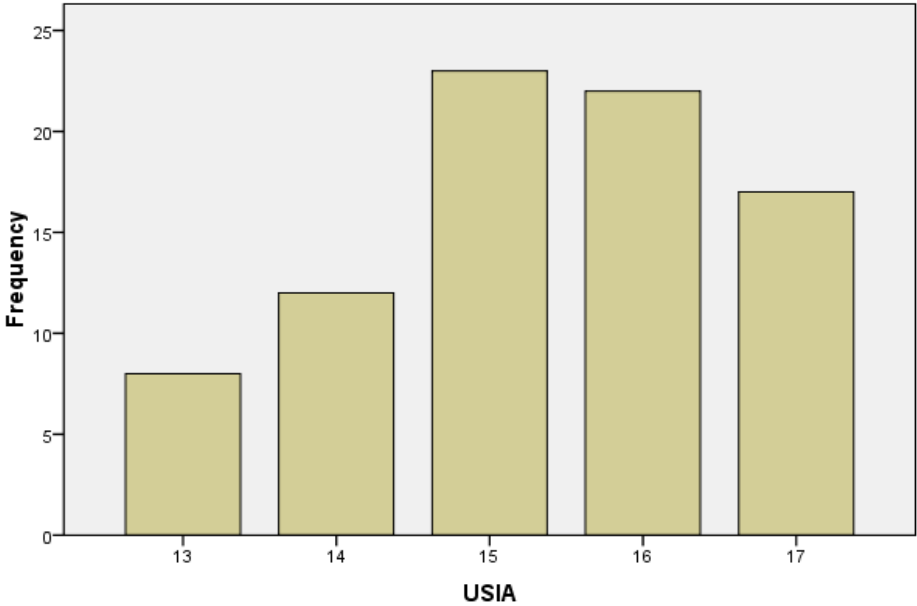
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .4442

**Lampiran – 4**  
**Data Demografi**

**USI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13	8	9.8	9.8	9.8
14	12	14.6	14.6	24.4
15	23	28.0	28.0	52.4
16	22	26.8	26.8	79.3
17	17	20.7	20.7	100.0
Total	82	100.0	100.0	

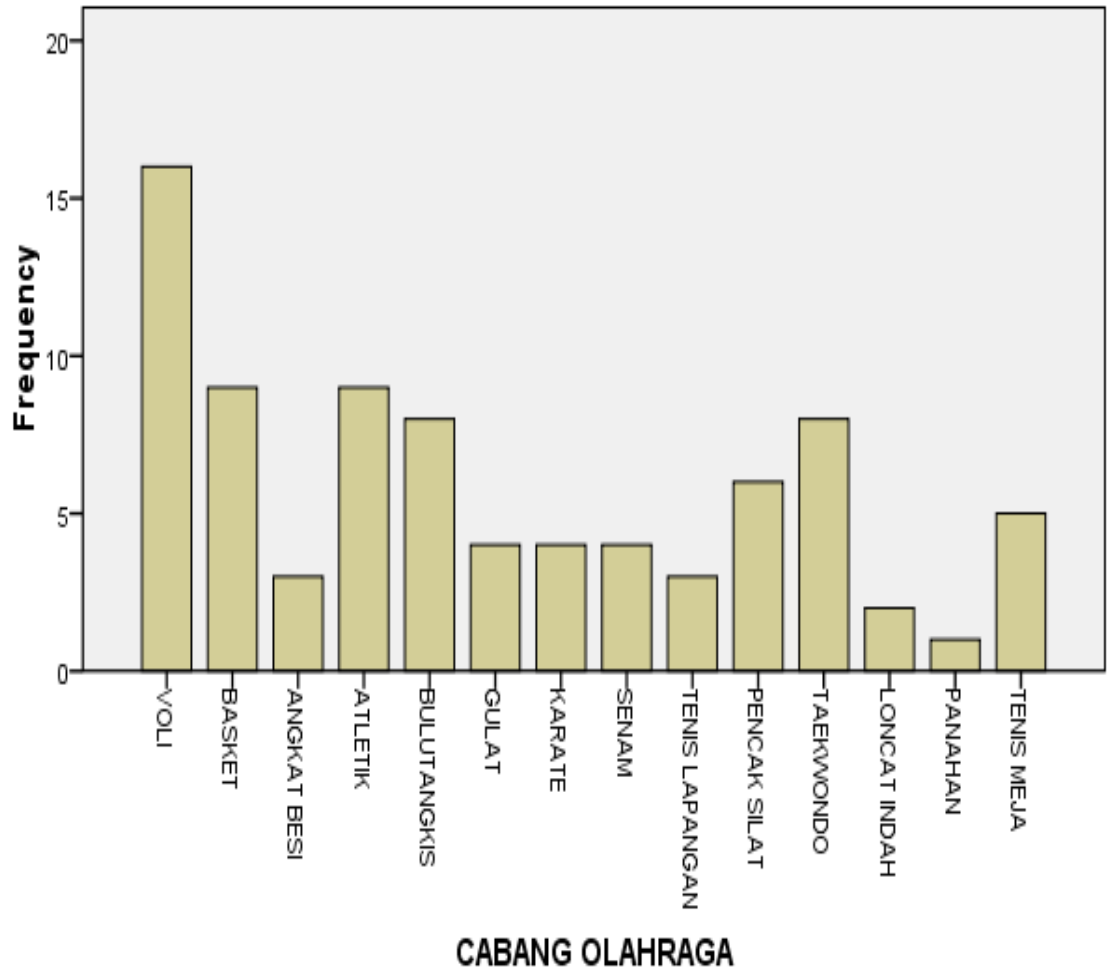
**USIA**



## CABANG OLAHRAGA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VOLI	16	19.5	19.5	19.5
	BASKET	9	11.0	11.0	30.5
	ANGKAT BESI	3	3.7	3.7	34.1
	ATLETIK	9	11.0	11.0	45.1
	BULUTANGKIS	8	9.8	9.8	54.9
	GULAT	4	4.9	4.9	59.8
	KARATE	4	4.9	4.9	64.6
	SENAM	4	4.9	4.9	69.5
	TENIS LAPANGAN	3	3.7	3.7	73.2
	PENCAK SILAT	6	7.3	7.3	80.5
	TAEKWONDO	8	9.8	9.8	90.2
	LONCAT INDAH	2	2.4	2.4	92.7
	PANAHAH	1	1.2	1.2	93.9
	TENIS MEJA	5	6.1	6.1	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

## CABANG OLAHRAGA



**Lampiran – 5**  
**Tendensi Central**

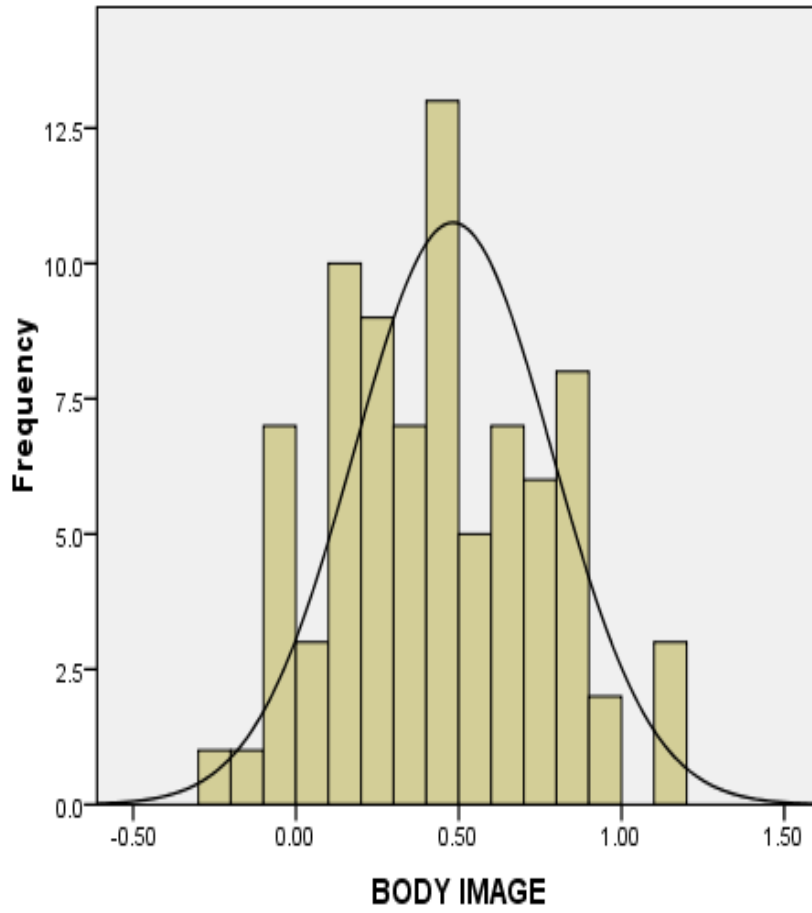
**Statistics**

BODY IMAGE

N	Valid	82
	Missing	0
Mean		.4360
Median		.4100
Mode		.88
Std. Deviation		.32900
Variance		.108
Skewness		.261
Std. Error of Skewness		.266
Kurtosis		-.517
Std. Error of Kurtosis		.526
Range		1.41
Minimum		-.23
Maximum		1.18
Sum		35.75
Percentiles	25	.1800
	50	.4100
	75	.6300



# Histogram



## Lampiran – 6

## Crosstab

USIA Crosstabulation

			Body Image		Total
			Poitif	Negatif	
USIA	13	Count	4	4	8
		% of Total	4.9%	4.9%	9.8%
	14	Count	2	10	12
		% of Total	2.4%	12.2%	14.6%
	15	Count	10	13	23
	% of Total	12.2%	15.9%	28.0%	
	16	Count	14	8	22
		% of Total	17.1%	9.8%	26.8%
	17	Count	10	7	17
		% of Total	12.2%	8.5%	20.7%
Total		Count	40	42	82
		% of Total	48.8%	51.2%	100.0%

### CABANG OLAHRAGA Crosstabulation

		Kategorisasi		Total	
		Positif	Negatif		
CABANG OLAHRAGA	VOLI	Count	11	5	16
		% of Total	13.4%	6.1%	19.5%
	BASKET	Count	5	4	9
		% of Total	6.1%	4.9%	11.0%
	ANGKAT BESI	Count	2	1	3
		% of Total	2.4%	1.2%	3.7%
	ATLETIK	Count	3	6	9
		% of Total	3.7%	7.3%	11.0%
	BULUTANGKIS	Count	2	6	8
		% of Total	2.4%	7.3%	9.8%
	GULAT	Count	0	4	4
		% of Total	.0%	4.9%	4.9%
	KARATE	Count	4	0	4
		% of Total	4.9%	.0%	4.9%
	SENAM	Count	1	3	4
		% of Total	1.2%	3.7%	4.9%
	TENIS LAPANGAN	Count	1	2	3
		% of Total	1.2%	2.4%	3.7%
	PENCAK SILAT	Count	2	4	6
		% of Total	2.4%	4.9%	7.3%
TAEKWONDO	Count	6	2	8	
	% of Total	7.3%	2.4%	9.8%	
LONCAT INDAH	Count	1	1	2	
	% of Total	1.2%	1.2%	2.4%	

PANAHAN	Count	0	1	1
	% of Total	.0%	1.2%	1.2%
TENIS MEJA	Count	2	3	5
	% of Total	2.4%	3.7%	6.1%
Total	Count	40	42	82
	% of Total	48.8%	51.2%	100.0%

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**

*EXPERT JUDGEMENT*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Irma Rosalinda, M.Psi  
NIP :197101282005012001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian :  
No. Handphone : 085715208899/08569813128

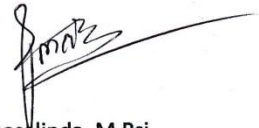
Menyatakan bahwa instrumen *Body Image* yang telah divalidasi dapat digunakan / perlu perbaikan / tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, ..... Mei 2017

Validator



Irma Rosalinda, M.Psi

## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Anggun satriwi  
 Nomor registrasi : 1125130053  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Nama penguji : \_\_\_\_\_  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	komparasi sosial pd public figure seperti / skilarsikan
02.	skala koreksi tepat
03.	sampel seperti
04.	tema seperti
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, .....2017

Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

Isani Isani H  
 NIP. ....

*Acid*  
 7/2017

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Anggun Sabtiwi dilahirkan di Temanggung pada tanggal 13 Agustus 1994. Merupakan anak tunggal. Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah SDN Tanah Merah 2 lulus pada tahun 2007. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Sepatan lulus pada tahun 2010. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang yang selanjutnya yaitu di SMAN 11 Kab. Tangerang lulus pada tahun 2013. Setelah lulus penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta jurusan Psikologi.

Pelatihan nasional yang pernah diikuti salah satunya Psikososial Support Program (PSP) pada tahun 2015. Pengalaman organisasi yang pernah diikuti yaitu menjadi pengurus dan kepala divisi pengabdian pada masyarakat (PENGMAS) di Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Jakarta (KSR PMI Unit UNJ) periode 2015-2016 dan periode 2017. Menjadi pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi (HMJ) periode 2014.