

**HUBUNGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN CITRA TUBUH
PADA WANITA DEWASA MADYA DI MAHKOTA GYM
PRABUMULIH**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Diajukan oleh :

RESTIKA

18.18.100.75

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN CITRA TUBUH
PADA WANITA DEWASA MADYA DI MAHKOTA GYM PRABUMULIH**

SKRIPSI

Sebagai Persyaratan Guna Mencapai Derajat
Sarjana (S1) Psikologi

Diajukan oleh

Restika

181810075

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pada tanggal Maret 2023

Dosen Pembimbing

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIDN. 0210038104



HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN CITRA TUBUH
PADA WANITA DEWASA MADYA DI MAHKOTA GYM PRABUMULIH

Yang disusun dan dipersiapkan oleh :

Restika
181810075

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Tanggal, Maret 2023
Susunan Dewan Penguji

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIDN. 0210038104

Ketua

Dr. Itrvah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0228098001

Anggota

Mulia Lasutri Tama, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0222058404

Anggota

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Tanggal, Maret 2023

Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIDN. 0012097607

SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Restika

Nim : 181810075

Program Studi : Psikologi

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir/skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk penelitian guna mendapatkan gelar akademik sarjana di Universitas Bina Darma.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian yang telah saya buat sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
4. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, Maret 2023

Yang Menyatakan,



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur tak henti-hentinya saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat serta pertolongannya selama ini. Sehingga pencapaian ini dapat terselesaikan dengan baik tidak lain atas izin Allah SWT dan Do'a dari kedua orang tua saya.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk

Mama dan Ayah yang sangat saya sayangi dan saya cintai...

Terimakasih atas limpahan doa serta dukungan dengan sepenuh hati, yang memberikan semangat, perhatian dan pengorbanan, kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Untuk keluargaku tersayang, saudariku, teman-temanku yang tak henti-hentinya selalu memberikan semangat, dukungan serta doa.

Terimakasih kepada dosen pembimbingku Ibu Dwi Hurriyati, M.Si. yang selalu membimbing dan meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu serta membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih juga kepada dosen-dosen Program Studi Psikologi atas ilmu dan bimbingannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih teman-teman Psikologi 2018 yang telah memberi warna dan cerita selama 4 tahun ini. Terimakasih telah sudah menjadi bagian cerita saya selama 4 tahun terakhir ini, Semoga kita sukses selalu untuk kedepannya.

Tiada kata yang indah dan berarti selain kata Terima Kasih yang saya ucapkan atas semuanya, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian semuanya.

-Restika -

HALAMAN MOTTO

“Progress, Faithfulness & Millions dreams about happines with u”

- Restika –



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin, Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti diberikan kemudahan serta pertolongan dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini dengan baik. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memberikan kita syafa'at hingga hari akhir kelak. Proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang dengan judul **“Hubungan Motivasi Olahraga dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Madya di Mahkota Gym Prabumulih”**

Dengan segala kerendahan hati peneliti mengakui bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti, karena itu agar kiranya dimaklumi.

Dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada :

1. Dr. Sunda Ariana, M.PD., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang

3. Ibu Dr. Itryah, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang
4. Ibu Dwi Hurriyati, M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kepada seluruh Dosen Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu pengetahuan, dukungan dan motivasi yang diberikan.
6. Kepada orangtua yang saya cintai yang selalu memberikan dukungan, nasehat dan selalu mendoakan selalu yang terbaik kepada saya.
7. Kepada manager mahkota gym prabumulih dan juga kepada member wanita madya di mahkota gym yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Kepada teman sepembimbing yang saling menguatkan dan saling membantu selama proses penyusunan proposal ini berlangsung
9. Kepada semua teman-teman Program Psikologi 2018.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang dapat membantu penulis

Palembang, Maret 2023
Peneliti

Restika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK ...	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	17
C. Manfaat Penelitian	17
1. Manfaat Teoritis	18
2. Manfaat Praktis	18
D. Keaslian Penelitian	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	23
A. Citra Tubuh	23
1. Pengertian Citra Tubuh	23
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh	25
3. Aspek-Aspek Citra Tubuh	29
B. Motivasi Berolahraga	31
1. Pengertian Motivasi Berolahraga	31
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Olahraga	33
3. Aspek-Aspek Motivasi Berolahraga	35
C. Dinamika hubungan motivasi berolahraga dengan citra tubuh pada dewasa madya di Mahkota Gym Prabumulih	37

D. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
1. Citra Tubuh	46
2. Motivasi Berolahraga.....	46
C. Subjek Penelitian.....	47
D. Metode Pengumpulan Data.....	48
1. Skala Citra Tubuh.....	50
2. Motivasi Berolahraga.....	51
E. Teknik Analisis Data	52
1. Uji Validitas dan Reabilitas.....	52
2. Uji Asumsi / Prasyarat	54
F. Jadwal Rencana Penelitian.....	55
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	56
A. Orientasi Kanch dan Persiapan.....	56
1. Orientasi Kanch	56
2. Persiapan	56
B. Pelaksanaan Penelitian	57
1. Uji Coba Alat Ukur.....	57
2. Pelaksanaan Penelitian.....	58
C. Hasil Penelitian	58
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	58
2. Analisa Data Penelitian.....	63
3. Hasil Analisis Penelitian	66
D. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN HASIL SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Penilaian Aitem.....	49
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Citra Tubuh.....	50
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Motivasi Berolahraga	51
Tabel 3.4 Rincian dan Tahap Kegiatan.....	55
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Hasil <i>Try Out</i> Skala Citra Tubuh.....	59
Tabel 4.2 Distribusi Skala Citra Tubuh untuk penelitian.....	60
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Hasil <i>Try Out</i> Skala Motivasi Berolahraga	61
Tabel 4.4 Distribusi Skala Motivasi Berolahraga untuk penelitian	62
Tabel 4.5 Usia Subyek	63
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian	64
Tabel 4.7 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Citra tubuh	65
Tabel 4.8 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Motivasi Berolahraga	66
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Normalitas untuk tiap variabel	67
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Analisa Linieritas.....	68
Tabel 4.11 Hasil Analisa Hipotesis.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Grafik Member mahkota Gym Prabumulih	9
Gambar 1.2 Kerangka Berpikir	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Awal.....	78
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	80
Lampiran 2.a Skala Sebelum Uji Coba.....	80
Lampiran 2.b Skala Setelah Uji Coba.....	88
Lampiran 3. Validitas dan Reabilitas Hasil <i>Try Out</i> Motivasi Olahraga.....	95
Lampiran 4. Validitas dan Reabilitas Hasil <i>Try Out</i> Citra Tubuh.....	105
Lampiran 5. Uji Deskriptif.....	115
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	119
Lampiran 7. Uji Linearitas.....	120
Lampiran 8. Uji Hipotesis.....	122
Lampiran 9. SK Pembimbing.....	124
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	125
Lampiran 10.a Surat Izin Penelitian.....	125
Lampiran 10.b Surat Balasan.....	126
Lampiran 11. Logbook.....	127
Lampiran 12. LOA.....	137
Lampiran 13. Tabel Isac.....	139
Lampiran 14. Dokumentasi.....	140
Lampiran 15. Lembar Bimbingan.....	144

**MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN CITRA TUBUH PADA WANITA
DEWASA MADYA DI MAHKOTA GYM PRABUMULIH**

RESTIKA

18.18.100.75

**Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma Palembang**

ABSTRAK

Penampilan menjadi hal pokok yang mendukung kesempurnaan seseorang. Penampilan yang baik menjadi sebuah representasi diri di hadapan individu lain. Tidak terkecuali bagi wanita dewasa madya yang mulai memasuki usia tua. Jika biasanya masalah ini terjadi pada usia remaja, namun fenomena ini ternyata juga terjadi pada usia dewasa madya. Dalam menjaga penampilan, banyak wanita dewasa madya yang melakukan berbagai cara untuk mendapatkan postur tubuh yang diinginkan. Salah satunya dengan melakukan olahraga. Olahraga bisa menjadi motivasi untuk mempertahankan bentuk tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berolahraga dengan citra tubuh para wanita dewasa madya. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu (1) wanita dewasa madya di mahkota gym dengan rentang usia 35-50 tahun, (2) berat badan lebih dari 50 kg, (3) rutin mengikuti kelas senam minimal seminggu sekali. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan survei. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji analisis regresi linier sederhana yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang positif antara motivasi berolahraga dengan citra tubuh wanita dewasa madya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $r = 0,321$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 atau dengan kata lain $p \leq 0,01$. Penelitian ini juga memberikan pemahaman tentang peran positif motivasi berolahraga dalam mendapatkan citra tubuh yang positif pada wanita dewasa madya. Berdasarkan hal tersebut wanita dewasa madya diharapkan memiliki motivasi olahraga yang tinggi sehingga wanita dewasa madya mendapatkan citra tubuh yang positif pula, sehingga hal ini membuat mereka lebih percaya diri. Penelitian ini berfokus pada psikologi perkembangan dewasa madya.

Kata Kunci: motivasi berolahraga; citra tubuh; wanita dewasa madya

**EXERCISE MOTIVATION WITH BODY IMAGE ON MIDDLE ADULT
WOMEN AT MAHKOTA GYM PRABUMULIH**

RESTIKA

18.18.100.75

**Faculty of Social Humanities Psychology Study Program
University of Bina Darma**

ABSTRACT

Appearance is the main thing that supports a person's perfection. Good appearance becomes a self-representation in front of other individuals. No exception for middle adult women who are starting to enter old age. If this problem usually occurs in adolescence, this phenomenon also occurs in middle adulthood. In maintaining appearance, many middle-aged women do various ways to get the desired body posture. One of them is by doing sports. Exercise can be a motivation to maintain an ideal body shape. This study aims to determine the relationship between exercise motivation and body image of middle-aged women. This type of research is quantitative research. The technique used in this study was purposive sampling, while the characteristics of the sample in this study were (1) middle adult women at the crown gym with an age range of 35-50 years, (2) body weight over 50 kg, (3) regularly attending classes exercise at least once a week. Data collection techniques using interviews and surveys. Furthermore, the data were analyzed using a simple linear regression analysis test which showed the results of a positive relationship between exercise motivation and body image of middle-aged women. This can be seen from the value of the correlation coefficient $r = 0.321$ with a significance value (p) = 0.000 or in other words $p \leq 0.01$. This study also provides an understanding of the positive role of exercise motivation in obtaining positive body image in middle-aged women. Based on this, middle adult women are expected to have high sports motivation so that middle adult women get a positive body image as well, so this makes them more confident. This research focuses on the developmental psychology of middle adulthood.

Keywords: *exercise motivation; body image; middle-aged woman*