

HUBUNGAN ANTARA *SELF IMAGE* DENGAN INTENSITAS MELAKUKAN AKTIVITAS OLAH TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Guna
Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	NO. REG :	0-2610/psi/006
	ASAL BOKU :	
No. KLAS		
D-2010		
006		
psi		



Oleh :

RATIH KARTIKASARI
NIM. B07205030

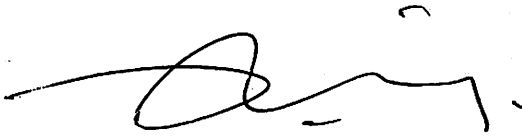
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2010**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Ratih Kartikasari ini telah diperiksa dan diujikan

Surabaya, 24 Pebruari 2010

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rizma Fithri', with a stylized, flowing script.

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si

NIP. 197403121999032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Ratih Kartikasari ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 Pebruari 2010

Mengesahkan
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Dakwah
Dekan,



Dr. Aswadi, M. Ag.
NIP. 196004121994031001

Ketua,


Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Sekretaris,


Siti Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji I,


Drs. Sjahudi Sirodj, M.Si
NIP. 195205041980031003

Penguji II,


dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

ABSTRAK

Ratih Kartikasari, NIM. BO7205030, 2010. Hubungan Antara *Self Image* dengan Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara *Self Image* dengan Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. Penelitian ini dilakukan pada para anggota senam di sanggar senam Narita Raga di Surabaya dengan usia yang ditentukan antara 20 tahun sampai 40 tahun. Dengan kriteria judul di atas mengenai *Self Image* dengan Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh pada Wanita Dewasa Awal maka peneliti memberikan 2 skala yaitu skala *Self Image* dengan skala Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh yang disusun berdasarkan indikator-indikator. Penelitian ini menggunakan *Metode Kuantitatif*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala Likert dengan teknik analisis data menggunakan Korelasi Nonparametrik Kendal Tau yang kemudian di uji Z untuk menggeneralisasikan korelasi analisis ini menggunakan bantuan komputer program *statistic package for social science (SPSS) versi 13.00 for Windows*.

Hasil Uji analisis Kendal Tau. Diperoleh hasil korelasi 0,286 dengan tingkat signifikan sebesar 0,000 harga $p = 0,000 > 0,005$. Dengan demikian berarti terdapat hubungan positif antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal di sanggar senam Narita Raga Surabaya. Dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis **diterima**.

Bagi peneliti selanjutnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal diharapkan meningkatkan kualitas dan kuantitas dengan memperhatikan variabel lain yang dapat mempengaruhi intensitas melakukan aktivitas olah tubuh misalnya keadaan pribadi individu, pengalaman yang tidak menyenangkan, hobi, konflik serta keadaan lingkungan dan kehilangan orang dekat.

Kata kunci : *Self Image*, Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh.

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi

BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah.....	9
3. Tujuan Penelitian	9
4. Manfaat Penelitian	9
5. Sistematika Pembahasan.....	10

BAB II : KAJIAN TEORI	12
1. Kajian Pustaka	12
A. Aktivitas Olah Tubuh.....	12
1. Pengertian Aktivitas Olah Tubuh	12
2. Tahapan dalam Senam Aerobik	15
3. Manfaat Senam Aerobik	16
4. Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh	18
B. <i>Self Image</i>	20
1. Pengertian <i>Self Image</i>	20
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Image</i>	23
3. Pembentukan <i>Self Image</i>	24
4. Perkembangan <i>Self Image</i>	25
5. Karakteristik <i>Self Image</i>	27
C. Dewasa Awal.....	30
1. Pengertian Dewasa Awal	30
2. Ciri-ciri Dewasa Awal	34
3. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	37
D. Wanita Dewasa Awal.....	38
E. Hubungan antara <i>Self Image</i> dengan Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh	41

2. Kajian Teoritik.....	43
3. Penelitian Yang Terdahulu.....	46
4. Hipotesis	48
BAB III : METODE PENELITIAN	49
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
2. Populasi dan Sampel.....	50
3. Variabel dan Indikator Penelitian	52
4. Definisi Operasional	54
5. Teknik Pengumpulan Data	56
6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	60
7. Teknik Analisis Data	63
BAB IV : PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	66
1. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	66
2. Penyajian Data.....	75
3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	91
BAB V : PENUTUP.....	96
1. Kesimpulan.....	96
2. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	

PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS	No. REG : D-2010/psi/006
	ASAL BOKU :
	TANGGAL :



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Blue Print Indikator Variabel <i>Self Image</i>	53
Tabel 4.2	: Tarif <i>Insidentil</i> , <i>Membership</i> , dan <i>Temporary</i>	69
Tabel 4.3	: Jadwal Senam Aerobik	73
Tabel 4.4	: Jadwal Penelitian	80
Tabel 4.5	: Blue Print <i>Self Image</i> setelah di Uji Cobakan	81
Tabel 4.6	: Item-item <i>Self Image</i> Yang Valid Setelah di Uji Cobakan	81
Tabel 4.7	: Hasil Rating dari 2 Orang Rater Terhadap 60 Orang Subyek	84
Tabel 4.8	: Hasil Uji Normalitas	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagaimana telah diketahui pada akhir-akhir ini banyak bermunculan pusat-pusat kebugaran dan tempat-tempat latihan kebugaran. Mulai dari tempat latihan yang sederhana dengan tarif murah sampai dengan sanggar senam yang elit dengan fasilitas yang lengkap dengan instruktur yang professional dan tentu saja bertarif mahal. Kondisi ini sebagai respon atas kebutuhan individu yang begitu besar terhadap aktivitas olah tubuh yang dilatar belakangi oleh berbagai macam alasan. Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh peneliti disekitar daerah tempat penelitian akan dilakukan, terdapat lebih empat sanggar senam yaitu, sanggar senam dan fitness Sumber Kasih, sanggar senam Narita Raga (Nanik), sanggar senam Natasya, dan sanggar senam Prima Sanur yang jaraknya tidak terlalu jauh dan diketahui memiliki peminat yang cukup banyak pula. Pusat kebugaran identik dengan tempat dimana orang melakukan aktivitas olah tubuh.

Senam aerobik sebagai salah satu aktivitas olah tubuh saat ini makin diminati masyarakat dari berbagai kalangan. Kegiatan ini sudah merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi, hal ini dapat dilihat dengan respon masyarakat yang begitu besar terhadap olah raga senam. Tidak hanya mendatangi pusat-pusat kebugaran yang ada, fasilitas umum yang

mengadakan senam aerobik masal juga selalu diserbu. Seperti ibu Minah, ia adalah anggota sanggar senam “Nanik” di Surabaya. Ia sudah dua tahun menjadi anggota di sanggar senam tersebut. Ibu Minah adalah seorang ibu rumah tangga yang mempunyai usaha warung di rumahnya. Setiap harinya ia menjaga warung dan mengerjakan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dari pagi sampai malam. Jika ada waktu luang ia langsung menuju sanggar senam “Nanik” untuk melakukan senam aerobik.

Ada juga yang melakukan aktivitas olah tubuh yaitu melakukan senam aerobik yaitu ibu rumah tangga yang baru saja melahirkan. Seperti ibu Sinta, ia baru saja melahirkan anak pertamanya dan berat badannya pun bertambah. Setelah 2 tahun melahirkan ibu Sinta memutuskan untuk mengikuti aktivitas olah tubuh di sanggar senam “Nanik” bertujuan untuk mempercantik penampilan fisik dan ibu Sinta ingin selalu tampak lebih sehat dan bugar meskipun ia baru melahirkan. Kebetulan di sanggar senam “Nanik” banyak wanita yang baru saja melahirkan dan wanita karier, ibu rumah tangga melakukan senam aerobik di sanggar tersebut. Ibu Sinta sudah menjadi anggota di sanggar senam tersebut selama satu tahun.

Selain itu juga terdapat beberapa fakta empirik yaitu seorang ibu yang bernama Rosita (nama samaran) mengikuti senam aerobik dikarenakan suaminya berpaling (selingkuh) dengan wanita lain dan ia ingin memperbaiki penampilannya agar terlihat lebih cantik dan menarik sehingga suaminya tidak berpaling pada wanita lain. Serta ada juga para ibu dan wanita dewasa awal lainnya melakukan senam aerobik di sanggar

senam tersebut yaitu untuk membuat badan tetap sehat dan bugar, ingin memperbaiki penampilan fisik agar terlihat lebih menarik.

Begitu besar keinginan individu mengikuti senam aerobik disebabkan karena banyaknya manfaat yang didapatkan, diantaranya dengan melakukan senam aerobik secara teratur membuat badan menjadi segar dan sehat, segala kelelahan setelah bekerja menjadi hilang, terlebih lagi daya tahan tubuh menjadi meningkat. Melaksanakan senam aerobik secara teratur akan memberi keuntungan bagi tubuh. Keuntungan tersebut terutama bagi jantung dan paru-paru. Jantung dapat memompa darah dalam jumlah yang lebih banyak dan berdenyut lebih teratur dan paru-paru akan bertambah kapasitas pernapasannya.

Selain itu juga berkhasiat membuat tubuh menjadi langsing, membakar timbunan lemak dan mengencangkan otot, latihan aerobik juga akan memberi dampak positif secara psikologis, diantaranya dapat mencegah stress, perasaan cemas dan tegang. Hal ini juga dapat mendukung individu untuk membentuk *self image* agar lebih baik. Menurut ibu Minah selaku anggota tetap sanggar senam “Nanik” mengungkapkan bahwa manfaat dari senam aerobik yaitu, membuat badan lebih sehat, adanya perubahan pada fisik, membuat kulit menjadi lebih kencang, menambah pengalaman dan banyak teman, menambah keharmonisan dalam rumah tangga, dan juga membuat badan menjadi tidak mudah cepat lelah.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan survey awal dengan menggunakan wawancara dan observasi. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di satu tempat aerobik yang cukup terkenal, pengikut terbanyak dari kalangan remaja putri dan wanita dewasa awal, dimana pengikut senam aerobik yang menjadi survey awal peneliti sebanyak enam orang. Keenam orang tersebut adalah wanita berusia dewasa awal, dengan berat badan yang berbeda, ada yang memiliki berat badan yang normal, obesitas atau overweight. Pengikut senam yang termasuk dalam kelompok berat badan normal atau bisa dikatakan ideal “merasa bermasalah” dan terganggu dengan berat badan dan bentuk tubuhnya. Wanita pengikut aerobik yang secara kasat mata memiliki bentuk tubuh langsing dengan berat badan normal atau ideal, dari hasil wawancara ternyata merasa berat badannya belum cukup ideal.

Fenomena ini diperkuat oleh pendapat Hurlock, 1980 yang mengatakan bahwa bahaya fisik yang umum terjadi pada wanita dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 40 tahun adalah bentuk fisik dan penampilan yang kurang menarik yang dianggap akan mempersulit penyesuaian diri pribadi dengan kehidupan sosial, dan hal ini pula yang menyebabkan timbulnya minat yang begitu besar khususnya pada penampilan, pakaian dan tata rias yang merupakan lambang-lambang kedewasaan dan status.¹

¹ E.B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980) hal. 246

Sebagaimana dijelaskan Mathes dan Kahn dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan. Salah satu keuntungan yang sering diperoleh adalah mudah berteman, mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai positif oleh orang lain dibandingkan teman-teman lainnya yang kurang menarik. Penampilan yang menarik bagi wanita dewasa awal sangatlah penting sehingga cara apapun dilakukan demi mendapatkan dan sangat mungkin pula hal ini dilakukan untuk mencapai *self image* yang positif.

Waktu yang ideal untuk melakukan senam menurut Marta, sebenarnya tergantung dari tujuan senam atau olah raga itu sendiri dan juga disesuaikan dengan waktu luang yang dimiliki, sehingga tidak ada patokan khusus kapan waktu yang paling tepat untuk melakukannya. Suatu latihan yang efektif memerlukan penggunaan seluruh tubuh dengan terus menerus selama 30 sampai 60 menit per hari dan idealnya dilakukan 3 kali seminggu.²

Sebagian sanggar senam yang ada biasanya menentukan hari latihan yang bisa diikuti, namun ada juga sanggar senam yang setiap harinya membuka jadwal latihan sehingga peserta senam dapat menentukan sendiri waktu dan berapa kali akan mengikuti latihan dalam seminggunya. Jika melihat intensitas yang ideal dalam melakukan latihan senam, maka tentunya yang dipilih adalah 2 kali atau 3 kali seminggu, namun tidak sedikit orang memilih mengikuti latihan melebihi waktu ideal

² Marta Dinata. *Langsing dengan Aerobik* (Ciputat: Cerdas Jaya, 2007) hal. 18

yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa begitu besarnya keinginan individu untuk merubah *self imagenya* agar lebih baik dengan melakukan aktivitas senam secara berlebihan tanpa mencermati dampak yang akan terjadi.

Senam yang berlebihan juga berbahaya untuk kesehatan, melakukan latihan secara berlebihan dapat menimbulkan efek oksidasif dan terlalu banyak oksidasi dapat membahayakan tubuh juga dapat merusak otot bukan malah membangunnya. Para dokter percaya bahwa latihan aerobik yang berlebihan dapat menimbulkan masalah metabolik dan bahkan dapat menderita beberapa penyakit. Olah raga mempunyai dosis yang optimal, bila dosisnya kurang keuntungannya minimal, bila berlebihan akan timbul efek yang merugikan.³

Orang yang lebih bugar akan mempunyai kemungkinan yang lebih kecil mengalami cedera. Keadaan tersebut juga dapat meningkatkan sirkulasi dan penyerapan insulin serta menurunkan kadar kolesterol, kebugaran aerobik dapat mengurangi resiko timbulnya stress. Program yang tidak tepat tapi sering dilakoni adalah berolahraga secara ekstrim. Misalnya, berlatih dua jam setiap hari. Bukan hasil yang didapat, justru tubuh yang tersiksa karena pada dasarnya aktivitas olah raga memproduksi radikal bebas dan meningkatkan hormon stress.

³ Jane Fonda. *Ramping Bersama Jane Fonda* (Jakarta: Gaya Favorit Press, 1985) hal. 50

Manfaat yang diperoleh dari aktivitas olah tubuh dapat sekaligus menjadi faktor pendorong alasan orang yang mengikuti senam aerobik tidak untuk menurunkan berat badan atau tidak peduli dengan berat badan yang dimiliki, namun tetap melakukan olah raga senam karena sudah merupakan kebiasaan dan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain untuk menjaga kesehatan tubuh, tentu saja setiap individu memiliki bermacam-macam alasan lainnya, walaupun tujuan utama kadang terabaikan atau dengan kata lain individu dalam mengikuti program kebugaran supaya mendapatkan pengakuan dari kelompok atau keinginan meniru agar sama dengan kelompok dan upaya dapat diterima dalam suatu kelompok.

Perbedaan tujuan yang ingin dicapai dari aktivitas olah tubuh menandakan adanya perbedaan *self image* yang dimiliki oleh masing-masing individu. *Self image* atau gambaran diri merupakan gambaran individu terhadap dirinya sendiri atau pikiran individu tentang pandangan orang lain terhadap dirinya sendiri. Proses terbentuknya *self image* dalam diri individu akan mempengaruhi harga diri individu. Kesadaran diri juga dapat berpengaruh pada pembentukan *self image* yang mana akan menempatkan implikasi-implikasi yang sungguh-sungguh pada pengalaman manusia.⁴

⁴ R.B. Burn. *Konsep Diri: Pengukuran Perkembangan dan Perilaku* (Jakarta: Area, 1993) hal. 4

Persepsi seseorang tentang dirinya dan lingkungannya dapat mempengaruhi terbentuknya *self image* atau citra diri. Persepsi ini terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari orang lain yang berpengaruh dalam kehidupan seseorang seperti orang tua, suami atau istri, anggota keluarga di rumah ataupun teman-teman. *Self image* merupakan suatu kepercayaan mengenai keadaan diri sendiri. Selanjutnya dikatakan bahwa *self image* tidak dapat lepas dari sikap penerimaan diri dan nilai harga diri seseorang tentang dirinya.

Self image akan mempengaruhi tingkah laku seseorang. Individu yang memiliki *self image* positif akan tampak percaya diri, aktif dan berani menghadapi masalah. Individu yang memiliki kemampuan untuk menilai dan memandang dirinya secara positif akan dapat menerima diri apa adanya dan berani menjadi dirinya, sehingga dalam melakukan aktivitas olah tubuh dengan sewajarnya dan tidak memaksakan diri, karena tujuannya untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Lain halnya dengan individu yang memiliki *self image* yang negatif lebih menunjukkan sikap tidak percaya diri, tidak dapat menerima diri apa adanya dan berusaha menutupi kekurangannya dengan melakukan aktivitas olah tubuh secara berlebihan dan dengan intensitas yang tinggi.

Atas dasar permasalahan tersebut, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh khususnya olah raga senam pada wanita dewasa awal yang resah dengan penampilan dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik dan

permasalahan seperti ini mendorong penulis untuk mengangkat penelitian yang berjudul: **“Hubungan Antara *Self Image* Dengan Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Adakah hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal ?”

C. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak pada masalah yang diuraikan di atas maka hasil penelitian ditujukan untuk mengetahui adakah hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya psikologi sosial dan perkembangan.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada masyarakat umumnya dan

khususnya bagi wanita yang memasuki masa dewasa awal mengenai hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh, yang selanjutnya informasi ini dapat dijadikan pertimbangan dalam upaya menjalin hubungan sosial maupun keluarga yang harmonis.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh, skripsi ini terdiri dari lima bab, antara bab yang satu dengan bab yang lain berbeda pembahasannya, tetapi masih mempunyai keterkaitan. Maka penulis menyusun sistematika pembahasan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini dibahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II KERANGKA TEORETIK

Dalam bab ini berisi Kajian Pustaka, yang menampilkan beberapa refferensi yang digunakan untuk menelaah obyek kajian, mulai dari pemahaman makna setiap konsep yang akan diteliti. Kemudian dilanjutkan dengan Kajian Teoretik, Pengajuan Hipotesis, dan Penelitian Terdahulu yang Relevan.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini dijelaskan mengenai Pendekatan dan Jenis Penelitian, Subyek Penelitian, Teknik Sampling, Definisi Operasional, Variabel dan Indikator Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

Dalam bab ini disajikan tentang Gambaran Umum Obyek Penelitian, Penyajian Data, Pengujian Hipotesis dan Analisis, dan Pembahasan Hasil Penelitian.

BAB V PENUTUP

Bab lima ini merupakan bab terakhir yang berisi Kesimpulan dan Saran yang patut dikemukakan dalam skripsi ini.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Aktivitas Olah Tubuh

a. Pengertian Aktivitas Olah Tubuh (Senam Aerobik)

Aktivitas olah tubuh lebih dikenal dengan olah raga. Olah raga merupakan hal yang sangat penting dalam program hidup sehat. Olah raga telah mendapat tempat yang penting, bukan lagi dianggap milik orang-orang mudah saja. Olah raga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu.⁵

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka olah raga dibagi menjadi; olahraga prestasi-tekanannya pada pencapaian prestasi, olahraga rekreasi-tekanannya pada rekreasi, olahraga kesehatan-tekanannya pada pencapaian kesehatan, dan olahraga pendidikan-tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan. Kesegaran jasmani dapat menggambarkan derajat kesehatan seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik. Salah satu bentuk aktivitas olah tubuh adalah olah raga senam. Senam adalah latihan tubuh atau gerakan yang diciptakan dengan sengaja disusun secara

⁵ Santoso Giriwijoyo. *Manusia dan Olah Raga* (Bandung: ITB, 2005) hal. 10

sistematis dan dilaksanakan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Olah tubuh, apapun bentuknya, hasilnya akan banyak berpengaruh pada tubuh. Sehat sudah pasti, efek lainnya adalah membentuk tubuh dan otomatis membuat postur badan menjadi lebih berbentuk dan indah dilihat. Aktivitas olah tubuh bagi wanita sangatlah penting sekali tak hanya bermanfaat untuk kebugaran penampilan saja tapi bagi berbagai profesi, penting melakukan olah tubuh untuk mempercantik diri dan menimbulkan rasa percaya diri sendiri bahwa penampilannya sangat menarik.⁶

Latihan aerobik adalah latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Aerobik berarti menggunakan oksigen. Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.⁷

Menurut Sumanto Y dan Sukijo, Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara

⁶ <http://mabellemaison.multiply.com/photos/hi-res/upload>.

⁷ Marta Dinata. *Langsing dengan Aerobik* (Ciputat: Cerdas Jaya, 2007) hal. 9

harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Senam aerobik juga merupakan serangkaian gerakan yang diciptakan secara sengaja dengan iringan musik untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran bagi setiap pelaku secara optimal. Senam aerobik ialah gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat dengan gerakan dasar kaki jalan-loncat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri.⁸

Umumnya senam aerobik dilakukan secara massal atau bersama-sama diruangan tertutup ataupun terbuka disertai dengan iringan musik yang energik, dinamis serta ceria, sehingga menciptakan suasana gembira dan terbebas dari perasaan menjenuhkan. Aktivitas ini biasanya dikelola secara terorganisir oleh sanggar senam aerobik bahkan ada juga yang mengorganisir masyarakat sekitar dengan mengadakan senam missal yang berlokasi di tempat-tempat tertentu dan bukan di sanggar senam.

Senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan. Adapun tujuannya yang lain yaitu, pembentukan tubuh. Gerakan

⁸ <http://senamaerobik.co.id>

yang dipilih harus mengandung *kalestenik* yang memenuhi tuntutan teknik dan ketentuan anatomis tertentu. Irama musik juga digunakan dalam senam aerobik mempunyai dua sisi yang sama pentingnya. Di satu sisi, musik bertindak sebagai patokan kecepatan. Di sisi lain, musik bertindak sebagai penjaga motivasi serta semangat dari para pelaku latihan agar tetap “on” (menyala).⁹

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa senam aerobik adalah senam yang dinamis, gerakannya melibatkan semua otot tubuh, dilakukan bersama-sama mengikuti gerakan instruktur dan diiringi dengan musik yang energik yang bertujuan untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kebugaran tubuh.

b. Tahapan dalam Senam Aerobik

Tahapan dalam senam aerobik yaitu antara lain :

- 1) Warming up/ pemanasan, kegiatan ini merupakan kegiatan pendahuluan yang pelaksanaannya mengandung unsur sebagai berikut; a) peningkatan suhu tubuh dan secara bertahap meningkatkan jumlah denyut nadi, dari denyut nadi istirahat ke denyut nadi latihan. Peningkatan suhu tersebut biasanya dilakukan dengan gerakan, seperti jalan ditempat atau gerakan dasar yang sederhana seperti mengayunkan kepala ke samping kiri dan kanan dan gerakan lengan atau kaki yang sederhana. b)

⁹ Marta Dinata. *Langsing dengan Aerobik* (Ciputat: Cerdas Jaya, 2007) hal. 12

peningkatan elastisitas otot dan ligamentum di sekitar persendian. Latihan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamentum ini dapat dilakukan dengan gerakan peregangan terhadap kelompok otot besar yang ditahan dalam waktu tertentu. Pelaksanaannya harus dilakukan secara perlahan-lahan dan tidak terlampau memaksa. c) untuk mempersiapkan tubuh baik fisik maupun mental kreativitas yang akan dilaksanakan.

- 2) Kegiatan inti, kegiatan inti biasanya merupakan gerakan yang sudah lebih aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup. Kegiatan ini hendaknya mengikuti alur tertentu yang sudah direncanakan sebelumnya, gerakan yang dipilih dinilai dari bagian atas tubuh kebawah atau dari bagian kepala, bahu, lengan, pinggang ke gerakan gabungan.
- 3) Pendinginan, kegiatan tahap akhir dari senam aerobik ini harus melakukan gerakan-gerakan yang menurunkan frekuensi denyut nadi untuk kembali mendekati denyut nadi yang normal. Pelaksanaan gerakan pendinginan ini harus merupakan penurunan secara bertahap dari gerakan dengan intensitas tinggi ke gerakan yang berintensitas rendah.

c. Manfaat Senam Aerobik

Bila latihan aerobik dilakukan dengan sistematis dan dengan porsi yang tepat, maka akan mendapatkan banyak manfaat

diantaranya manfaat psikologis, sosial, dan fisik. Orang yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik atau *good physical fitness*. Manfaat utama dari senam aerobik adalah, meningkatkan detak jantung, meningkatkan suplai oksigen ke otot, meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan stamina, membantu mengurangi berat badan dengan membakar lemak dalam jangka waktu tertentu, dan membakar kalori yang berlebih.¹⁰

Manfaat secara psikologis yang didapat ialah, dapat mengurangi ketegangan jiwa, meningkatkan citra dan harga diri, semakin besarnya rasa sehat dan berkurangnya perasaan-perasaan murung. Untuk manfaat di bidang sosial yaitu mendapat pengakuan atau kebanggaan dari orang lain dan menjadikan hubungan atau relasi dengan orang lain bisa kian bertambah, dan manfaat yang didapat bagi fisik yaitu, ketahanan dan kekuatan otot yang lebih baik, kemampuan dalam latihan aerobik dapat menjadikan kerja jantung dan paru-paru lebih baik, mobilitas dan kelenturan otot meningkat, berkurangnya resiko terkena penyakit, melunturkan lemak tubuh sehingga mempunyai penampilan lebih ramping,

¹⁰ Sally Lewis. *Ramping Kembali* (Jakarta: Erlangga, 2006) hal. 30

postur tubuh lebih baik dan penampilan umum lebih baik demikian pula kulit dan rambut.¹¹

Aktivitas senam aerobik diminati oleh kaum remaja dan wanita dewasa awal karena aktivitas ini penting dalam meningkatkan kesehatan, memperbaiki penampilan dan menjaga kebugaran, selain itu senam aerobik dapat pula melepaskan seseorang dari perasaan jenuh dan tekanan yang ada di lingkungan rumah, masyarakat maupun tempat kerja. Kesibukan yang padat menuntut kaum wanita dewasa awal untuk tampil dalam kondisi fit dan berpenampilan menarik. Salah satu keuntungannya adalah seseorang mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai positif dan memungkinkan untuk mencapai citra diri atau *self image* yang positif.

d. Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh

Intensity atau intensitas adalah : 1) Satu sifat kuantitas dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya, seperti kecemerlangan suatu warna, atau kerasnya suatu bunyi, 2) Kekuatan sebarang tingkah laku atau sebarang pengalaman, seperti intensitas suatu reaksi emosional, 3) Kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap.¹²

¹¹ Ibid, hal 30

¹² J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000) hal. 254

Yang dimaksud intensitas latihan adalah suatu dosis latihan yang harus dilakukan oleh seseorang menurut program yang dilakukan. Intensitas yang baik dilakukan adalah 60% sampai 80% dari denyut nadi maksimal, bahkan untuk atlet yang berlatih dapat sampai 90% dari denyut maksimal. Lama latihan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Beban yang lebih berat memerlukan waktu yang lebih sedikit dan beban yang ringan. Lama latihan yang baik dalam arti tidak terlalu berat, antara 15 sampai 25 menit di dalam daerah latihan. Frekuensi latihan juga bergantung pada sifat olah raga yang dilakukan, frekuensi latihan 3-4 perminggu untuk daya tahan adalah cukup efektif. Sedangkan untuk meningkatkan kapasitas aerobik frekuensi 3 kali seminggu cukup efektif.¹³

Dari definisi di atas maka dapat disimpulkan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh adalah kekuatan atau frekuensi seringnya individu melakukan aktivitas olah tubuh atau olah raga senam yang dipengaruhi oleh tujuan yang akan dicapai dari aktivitas olah raga tersebut, jadi tinggi rendahnya intensitas individu dalam melakukan olah tubuh tergantung dari tujuan masing-masing individu.

¹³ Marta Dinata. *Langsing dengan Aerobik* (Ciputat: Cerdas Jaya, 2007) hal. 22

2. *Self Image*

a. Pengertian *Self Image*

Self image atau citra diri dapat diartikan sebagai pandangan atau gambaran seseorang mengenai dirinya yang merupakan produk dari pengalaman masa lalu, berkaitan dengan keberhasilan dan kegagalan, penghinaan, kemenangannya dan bermacam-macam reaksi orang lain terhadap dirinya.¹⁴ *Self image* didefinisikan sebagai sebuah gambaran diri yang diinginkan oleh individu, baik secara fisik maupun psikologis. Gambaran ini merupakan standar harapan dan aspirasi yang sudah terinternalisasikan dalam diri individu. *Self image* adalah cermin dari apa yang dipercaya individu bagaimana orang-orang penting dalam hidupnya, seperti orang tua, saudara, guru, dan teman-teman sebaya, melihat diri individu baik secara fisik maupun psikologis.¹⁵

Self image merupakan pondasi dasar dari keseluruhan kepribadian individu. *Self image* mempunyai dua bentuk yaitu : bentuk positif dan negatif. Individu yang memiliki untuk menilai dan memandang dirinya secara positif dan dapat menyelesaikan setiap permasalahan secara rasional, seseorang yang memiliki *self image* yang positif secara alamiah akan membangun rasa percaya diri, semangat juang yang tinggi, percaya bahwa dirinya jauh lebih berharga dari hal apapun. *Self image* yang negatif menggambarkan

¹⁴ M. Maltz. *Kekuatan Ajaib Psikologi Citra Diri* (Jakarta: Mitra Utama, 1992) hal. 3

¹⁵ <http://konsepdiri.co.id>

pandangan yang pesimis, penuh ketakutan (terhadap dunia, kemampuan menghadapi tantangan), situasi baru sukar untuk menerima orang lain, selalu membuktikan diri, gaya hidup, sulit menerima diri apa adanya, tidak percaya orang lain menerima dirinya.¹⁶

Self image sama dengan suatu bangunan kokoh yang tersusun dari kesimpulan-kesimpulan tentang diri sendiri. *Self image* merupakan keseluruhan diri individu tersebut, mencakup cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa refleksi dari orang lain menjadi kaca mata yang dapat dipakai untuk melihat diri sendiri. *Self image* mempunyai suatu identitas dan karakter yang unik dan mengungkapkan dirinya dalam motif-motif dan keputusan-keputusan. *Self image* merupakan gambaran perilaku perasaan dan merupakan kesadaran seseorang tentang keberadaan dirinya, konsep tentang siapa dirinya.¹⁷

Self image adalah jati diri seperti yang digambarkan atau dibayangkan akan menjadi di kemudian hari. Gambaran diri ini bisa sangat berbeda dengan diri sendiri yang sebenarnya.¹⁸ Gambaran diri tersebut dapat sangat berbeda dengan diri yang

¹⁶ A.B. Susanto. *Pengembangan Potensi Pribadi untuk Meningkatkan Citra Diri Berkualitas* (Jakarta: Grasindo, 1997) hal. 6

¹⁷ E.B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980) hal. 172

¹⁸ J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000) hal. 451

sebenarnya. *Self image* dapat membuat individu mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan dan penghargaan orang lain terhadap dirinya. Disadari maupun tidak masing-masing individu selalu memiliki gambaran tentang dirinya sendiri. Biasanya gambaran yang nampak ini kabur dan yang nampak seringkali tidak sama dengan yang sebenarnya. *Self image* adalah suatu asumsi dasar, atau landasan di atas mana seluruh kepribadian individu, perilaku dan bahkan keadaan-keadaan individu dibangun. Akibatnya pengalaman-pengalaman individu tampaknya membuktikan sehingga menguatkan *self image* individu dan terciptalah lingkarannya entah lingkaran setan atau lingkaran keberuntungan.

Self image merupakan sebuah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang akan membentuk gambaran diri dan berkaitan dengan penilaian terhadap kemampuan dalam melakukan suatu tugas, kondisi fisik, apa yang dirasakan serta bagaimana menjalin relasi dengan orang lain. Penilaian tersebut meliputi penilaian dari orang lain dan dari dalam diri sendiri.

Self image adalah konsepsi individu tentang siapa dirinya dan gambaran ini terbentuk atas keyakinan-keyakinan tentang individu. Individu seringkali beranggapan sekali gambaran itu muncul maka seterusnya dianggap sebagai sesuatu yang benar, dan langsung menganggapnya sebagai acuan yang sah dalam bersikap

dan bertingkah laku. Maka secara singkat dapat dikatakan bahwa *self image* berpengaruh pada perilaku sehari-hari. Konsepsi individu didasarkan pada konsep diri yang dimiliki oleh masing-masing individu. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita sendiri. Persepsi tentang diri sendiri boleh bersifat psikologi, sosial, dan fisis.¹⁹

Dari beberapa pernyataan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa *self image* adalah suatu gambaran atau pandangan individu tentang dirinya baik pemikiran, perasaan maupun perilaku sehingga individu itu mengerti mengenai dirinya. *Self image* sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan pola tingkah laku individu dalam kehidupan sehari-hari dan hubungan dengan lingkungan sekitar.

b. Faktor-faktor yang dapat Mempengaruhi Terbentuknya *Self Image*

Self image bukan merupakan pembawaan sejak lahir, melainkan berkembang dari segala macam pengalaman yang terkumpul sedikit demi sedikit dalam proses berkembangnya kehidupan seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan akan membawa pengaruh terhadap gambaran tentang dirinya.

¹⁹ Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005) hal. 99

Seperti pada pernyataan di atas bahwa *self image* tidak terbentuk sejak lahir namun terbentuk dalam perkembangan dirinya, maka ada faktor yang membentuk citra diri/ *self image*, antara lain : 1) Citra tubuh, faktor ini adalah tentang evaluasi terhadap diri fisik sebagai obyek yang jelas dan berbeda dengan orang lain; 2) Kemampuan untuk mengkonseptualkan dan memverbalisasikan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain; 3) Umpan balik dari orang lain, pandangan dan pendapat orang lain dan lingkungannya akan membawa seseorang mendapat masukan yang ada pada akhirnya ia akan memiliki pandangan tentang dirinya sendiri bahwa inilah saya; 4) Identifikasi terhadap orang lain, proses ini sangat erat kaitannya dalam interaksi sosial maupun dengan lingkungannya, dimana kadang seseorang mencoba untuk meniru orang lain, baik itu mengenai pola pikir, keyakinan dan juga perbuatan orang lain.²⁰

c. Pembentukan *Self Image*

Walgito mengatakan bahwa terbentuknya *self image* dalam diri individu akan mempengaruhi harga diri individu. Dengan *self image* individu mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang

²⁰ R.B. Burn. *Konsep Diri: Pengukuran Perkembangan dan Perilaku* (Jakarta: Area, 1993) hal. 155

berkaitan dengan penerimaan dan penghargaan orang lain terhadap dirinya.²¹

Jadi *self image* yang terbentuk dalam diri individu berhubungan dengan pengalaman yang diterimanya sejak kanak-kanak dan pengalaman tersebut berkaitan erat dengan bagaimana sikap dan perilaku orang lain terhadap dirinya. Hal inilah yang membuat individu dapat membentuk *self image* dalam dirinya baik *self image* positif atau negatif.

d. Perkembangan Self Image

Ada beberapa faktor yang berperan dalam perkembangan *self image*, yaitu : 1) penilaian diri (*self appraisal*), individu menunjukkan *self image* yaitu dengan “label” yang diberikan oleh lingkungan berdasarkan pola perilaku dominan yang dapat diterima atau tidak oleh masyarakat; 2) penilaian yang direfleksikan (*reflected appraisal/ looking glass self*), seseorang menerima *self image* dari orang lain, besar pengaruhnya tergantung dari karakteristik penilai dan orang yang menilai. Penilaian yang paling besar pengaruhnya terhadap pembentukan *self image* individu adalah orang tua, teman dekat, sahabat, kolega dan orang-orang yang dikagumi; 3) perbandingan sosial (*social comparison*), *self image* seseorang tergantung pada bagaimana orang tersebut melihat

²¹ Isabella Hasiana. *Studi tentang Self Image dan Aspirasi Masyarakat Penghuni Stren Kali Surabaya* (skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Untag) hal. 16

dirinya berinteraksi dengan orang lain, individu menerima dirinya tergantung pada persepsi yang dipengaruhi status yang dibandingkan dalam kelas sosialnya di kelompok lain yang berpengaruh terhadap dirinya; 4) bias pengamatan (*based scanning*), perkembangan *self image* dalam aspirasi diri dan bias pengamatan dari lingkungan sebagai informasi untuk mempertegas bagaimana seseorang sesuai dengan aspirasinya. Seseorang akan mencari informasi yang sesuai dengan *self imagenya* dan menyaring informasi yang berlawanan, pengamatan perceptual kita mengetahui bias sehingga melihat diri kita seperti yang kita inginkan (*self gratification*).²²

Self image bekerja pada tiga tingkatan, yaitu : 1) *Self image* yang benar, bagaimana individu melihat atau menilai dirinya, hal yang dipikirkan individu dengan sebenarnya; 2) *Self image* yang dihadapkan, bagaimana orang lain menilai atau menerima individu tersebut; 3) *Self image* yang direfleksikan, penerimaan individu terhadap diri sendiri sesuai dengan penerimaan orang lain terhadap dirinya.

Self image yang dihadapkan dan *self image* yang direfleksikan merupakan dasar yang kuat dalam membentuk sikap, perasaan dan tindakan individu, namun yang paling utama adalah *self image* yang benar. Artinya sejauh mana individu mengenal,

²² Irene Bartania. *Citra Diri Perokok Perempuan* (skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Ubaya) hal. 13

menghargai dan menilai dirinya akan berpengaruh terhadap bagaimana penerimaan orang lain terhadapnya.

e. Karakteristik *Self Image*

Seseorang yang memiliki *self image* yang dominan adalah orang yang memiliki kesadaran atas segala tindakan, perasaan dan tingkah laku yang bersumber dari keyakinan-keyakinan terhadap diri sendiri. Jika seseorang mempunyai *self image* yang baik maka kesalahan-kesalahan yang kecil sama sekali tidak menjadi ancaman, baginya semua itu akan terlewati begitu saja dan tidak memusingkan individu sehingga tidak merusak kebahagiaan di masa yang akan datang.

Ciri-ciri seseorang yang memiliki *self image* yang positif antara lain : 1) Memiliki rasa percaya diri yang kuat, hal ini dapat dikembangkan dengan belajar menyenangkan diri sendiri. Seseorang tidak akan mampu mengembangkan *self image* positif sebelum mereka mengubah sikap negatif dan belajar mengasihi diri mereka sendiri; 2) Berorientasi pada ambisi dan sasaran, individu akan mempunyai ambisi yang kuat dan mampu menentukan sasaran hidup bila individu memiliki *self image* positif, karena orang yang tidak mempunyai sasaran hidup akan terombang ambing dalam kehidupan ini dan tidak memperoleh apa-apa; 3) Terorganisasi dengan baik dan efisien, kemampuan memanfaatkan waktu dan tidak menunda-nunda sesuatu merupakan kebiasaan baik yang

dapat menguntungkan bagi individu; 4) Bersikap “mampu”, sikap ini secara otomatis akan muncul jika individu memiliki *self image* yang positif; 5) Memiliki kepribadian yang menyenangkan, mudah bergaul dan disenangi banyak orang; 6) Mampu mengendalikan diri, individu akan dapat mengendalikan kehidupannya jika bisa meninggalkan kebiasaan mencari kesenangan sendiri.²³

Seseorang yang memiliki *self image* yang positif akan dapat :

- a) Mampu membuat rencana yang baru untuk mencapai sukses dan tetap berpegang teguh pada rencana tersebut;
- b) Mampu dalam menyelesaikan suatu masalah yang rasional;
- c) Mengontrol stress sehingga tidak akan menjadi suatu hambatan;
- d) Menjadikan orang penuh percaya diri;
- e) Mengarahkan pikiran untuk mampu menghadapi suatu keadaan yang kritis;
- f) Mampu menempatkan diri sendiri pada kondisi apapun dan memiliki pemikiran yang positif;
- g) Mampu menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya, sedangkan individu dengan *self image* negatif akan menampilkan sikap :

- 1) Merasa rendah diri dan menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berharga;
- 2) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup;
- 3) Lebih suka menunda-nunda sesuatu;
- 4) Menutup diri dan tidak mudah menerima orang lain,

²³ J.K. Fleet. *Mengenal dan Mengembangkan Kekuatan Tersembunyi di Dalam Diri* (Jakarta: Spektrum, 1997) hal. 71

bahkan sulit untuk menerima dirinya sendiri; 5) Lemah dan merasa tidak “mampu” (pesimis).²⁴

Self image yang negatif tidak selalu berhubungan dengan kenyataan, *self image* ada karena diadakan dan bukan karena hal itu merupakan sesuatu yang ada dengan sendirinya. Segala sesuatu yang diadakan atau dibuat tentunya juga bisa diubah atau bahkan dihilangkan. Langkah-langkah menuju *self image* yang baru akan melalui lima tahapan yang biasa disebut CRAFT (bangunan), CRAFT adalah : 1) *Cancel* atau penghapusan data lama yang negatif. Pemusatan pikiran pada penghapusan keyakinan negatif dan yakin bahwa semua itu dapat dilakukan; 2) *Replace* atau ganti dengan data baru yang positif, begitu keyakinan negatif dapat dihapus ganti dengan hal baru yang positif yang akan membuktikan bahwa hal yang selama ini dianggap tidak dapat dilakukan menjadi bisa dan berhasil dilakukan; 3) *Affirm* atau tegaskanlah citra baru itu kepada diri sendiri, ingatlah selalu bahwa keberhasilan telah diraih dan tegaskan diri sendiri bahwa telah berhasil dan memang anda bisa melakukannya; 4) *Focus* atau pusatkan perhatian pada citra sebagai pribadi yang penuh keberhasilan; 5) *Train* atau biasakanlah menjalani perubahan. Jadi *self image* mengendalikan

²⁴ Summer & M. Falstein. *Psiko-sibernetika 2000*(Jakarta: Mitra Utama, 1995) hal. 39

apa yang bisa dan tidak bisa dilakukan dan apa yang sulit atau mudah untuk dilakukan.

3. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah salah satu bagian dari masa perkembangan individu. Masa dewasa awal (*early adulthood*) adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia dua puluhan tahun dan berakhir pada usia tiga puluhan tahun, masa ini merupakan pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir dan bagi banyak orang sebagai masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab memulai keluarga dan mengasuh anak-anak.²⁵

Usia dewasa awal atau "*early adulthood*" dimulai pada usia 18 sampai kira-kira usia 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologisnya menyertai berkurangnya kemampuan reproduksi.²⁶ Batasan kedewasaan sebetulnya timbul secara historis dan tidak mutlak ditentukan pada usia 25 atau 18 tahun. Sesuai dengan tinjauan yuridis dan sosiologis di Negara Indonesia telah ditentukan bahwa batasan usia kedewasaan adalah usia 21 tahun

²⁵ John W. Santrock. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga, 2002) hal.73

²⁶ E.B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980) hal. 246

sejak seseorang sudah menikah (meskipun belum berusia 21 tahun). Berarti pada usia tersebut seseorang sudah dianggap mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatannya dan mendapatkan hak-hak tertentu dalam pemerintahan.²⁷

Kedewasaan bisa diartikan sebagai suatu pertanggungjawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri, dan atas pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab itu bisa diartikan sebagai memahami arti dari norma-norma susila serta berusaha mencapai nilai-nilai yang sudah dikenalnya. Banyak persoalan baru yang dialami pada masa dewasa awal, baik persoalan pekerjaan atau jabatan, persoalan teman hidup maupun keuangan, kesemua itu diperlukan adanya penyesuaian didalamnya.²⁸

Masa dewasa awal sebagai suatu tahap perkembangan dimana individu diharapkan dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Orang dewasa awal diharapkan mampu memainkan peran baru sebagai suami atau istri, orang tua serta menggabungkan sikap, minat, serta secara fisik dan psikis dalam memainkan peranannya bersama dengan individu lain dalam masyarakat.

Orang dewasa awal termasuk dalam masa transisi diantaranya : 1) transisi secara fisik (*physically transition*), pada

²⁷ F.J. Monks. *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: UGM. Press, 2004) hal. 290

²⁸ Kartini Kartono. *Psikologi Wanita* (Bandung: Mandar Maju, 2006) hal. 172

masa ini seseorang tidak lagi disebut sebagai masa tanggung (akil baliq), tetapi sudah tergolong sebagai pribadi yang benar-benar dewasa (*maturity*); 2) transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), dalam taraf ini individu telah mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berfikir abstrak, logis, dan rasional; 3) transisi peran sosial (*social role trantition*), pada masa ini individu akan menindaklanjuti hubungan dengan pacarnya (*dating*), untuk segera menikah agar dapat membentuk kehidupan rumah tangga yang baru yakni terpisah dengan orang tua.²⁹

Dikatakan bahwa menginjak masa dewasa, maka sikap pada umumnya, ialah bahwa mereka telah mulai dapat : 1) menemukan pribadinya, yang dimaksud dengan mulai dapat menemukan pribadinya, ialah ia mulai menyadari kemampuannya, menyadari kelebihan dan kekurangannya sendiri, mulai dapat menempatkan diri di tengah masyarakat dengan jalan menyesuaikan diri dengan masyarakat tetapi tiada tenggelam di dalam masyarakat; 2) menentukan cita-citanya, yang dimaksud mulai dapat menentukan cita-citanya, ialah bahwa sebagai kelanjutan dari kemampuannya untuk menyadari kemampuan, menyadari kelebihan-kelebihannya itu sebagai suatu himpunan kekuatan-kekuatan yang dipergunakan sebagai sarana untuk

²⁹ John W. Santrock. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga, 2002) hal.74

kehidupan selanjutnya, agar dengan sarana itu ia tidak akan kehilangan haknya untuk ikut serta bersama-sama dengan anggota masyarakat yang lain mengolah isi alam raya ini untuk kehidupannya; 3) menggariskan jalan hidupnya, ialah bahwa jalan yang akan dilalui di dalam perjuangannya mencapai cita-citanya itu. Sebenarnya penemuan jalan ini bersama-sama dengan terbentuknya cita-cita itu. Jalan ini adalah merupakan garis-garis proyeksi yang ditarik dari himpunan kemampuan dan kelebihan dan kekuatan itu ke arah cita-cita; 4) bertanggung jawab, ialah bahwa ia telah mengerti tentang perbedaan antara yang benar dan yang salah, yang boleh dan yang dilarang, yang dianjurkan dan yang dicegah, yang baik dan yang buruk, dan ia sadar bahwa ia harus menjauhi segala yang bersifat negatif dan mencoba membina diri untuk selalu menggunakan hal-hal yang positif; 5) menghimpun norma-norma sendiri, ialah bahwa ia telah mulai dapat menentukan sendiri hal-hal yang berguna, dan menunjang usahanya untuk mencapai cita-citanya itu, sejauh norma-norma itu tidak bertentangan dengan apa yang menjadi tuntunan masyarakatnya, apa yang menjadi tuntunan negara, bangsa dan kemanusiaan pada umumnya.³⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dewasa awal yaitu masa perkembangan individu pada rentang usia 21 tahun,

³⁰ Agoes Soejanto. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005) hal. 265

dimana pada masa ini individu telah memiliki kesiapan secara fisik maupun psikis, dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Selanjutnya dapat memainkan perannya bersama dengan individu lain dalam masyarakat sesuai dengan tugas perkembangannya.

b. Ciri-ciri Dewasa Awal

Ciri-ciri masa dewasa awal adalah sebagai berikut :

- 1) Masa dewasa awal sebagai “masa pengaturan”. Pada masa ini telah tiba saatnya individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa, pria muda mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditangani sebagai karirnya, sedang wanita muda diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.
- 2) Masa dewasa sebagai “usia reproduktif”, individu pada usia reproduktif diharapkan dapat menjalankan perannya sebagai orang tua bagi anak-anaknya.
- 3) Masa dewasa sebagai “masa bermasalah”, dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang dihadapi yang berbeda dari masalah-masalah yang dialami sebelumnya.
- 4) Masa dewasa awal sebagai “masa ketegangan emosional”, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tanggung jawab baru menyebabkan orang dewasa awal mengalami keresahan emosional.

- 5) Masa dewasa awal sebagai “keterasingan sosial”, berakhirnya pendidikan formal dan mulai memasuki dunia kerja, perkawinan dan rumah tangga menyebabkan hubungan dengan teman menjadi renggang dan kegiatan di luar rumah menjadi kurang maka individu akan mengalami keterasingan sosial.
- 6) Masa dewasa awal sebagai “ masa komitmen”, perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar sepenuhnya tergantung atau bahkan sangat tergantung pada orang tua menjadi mandiri dan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab dan membuat komitmen-komitmen baru.
- 7) Merupakan masa ketergantungan, walaupun telah memasuki usia dewasa banyak orang muda masih agak tergantung pada orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda.
- 8) Sebagai masa perubahan nilai, banyak nilai masa kanak-kanak dan remaja berubah karena pengalaman dengan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia dan karena nilai-nilai itu kini dilihat dari kacamata orang dewasa.
- 9) Sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, masa dewasa awal merupakan periode yang paling banyak menghadapi perubahan oleh karena itu orang muda diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan pola hidup yang baru.

- 10) Masa dewasa sebagai masa kreatif, bentuk kreatifitas yang terlihat pada masa dewasa awal akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, ada yang menyalurkan kreatifitasnya melalui hobi atau melalui pekerjaan yang memungkinkan ekspresi kreatifitas.³¹

Gambaran pribadi individu yang dewasa adalah mampu mandiri dalam status kedewasaannya sehingga mampu melaksanakan semua tugas hidup dengan pertanggungjawaban sendiri atas dasar norma etis tertentu senantiasa berusaha memperbaiki diri dan menaikkan derajat dirinya.

Ciri-ciri penting dalam masa dewasa awal yaitu ; mampu mengaitkan realitas dunia luar yang obyektif dengan AKU-nya (kehidupan jiwanya) sendiri dan mampu mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam, untuk diarahkan pada tujuan yang berarti. Kedewasaan dicirikan pula dengan secara konsekuen melakukan identifikasi terhadap norma-norma susila yang dipilih sendiri.³²

Jadi, ciri-ciri masa dewasa awal adalah seseorang individu harus mampu dan mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditangani sebagai karirnya dan juga harus bisa mempertanggung jawabkan semua tindakan yang dilakukan. Selain itu juga, individu

³¹ E.B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980) hal. 247

³² Kartini Kartono. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju, 1995. hal. 243

harus mampu menjalankan semua norma-norma yang berada di lingkungan sosial. Selanjutnya individu dapat menjalankan peranannya menjadi orang tua yang baik bagi anak-anaknya. Individu juga harus bisa dan berani mengambil keputusan serta mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

c. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal

Tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat yang mencakup hal-hal seperti seseorang dikatakan telah menginjak dewasa awal diharapkan telah mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam kelompok sosial yang cocok.³³

Apabila seseorang berhasil dalam menyelesaikan suatu tugas, ia akan merasa bahagia dan diterima dengan baik oleh lingkungan. Keberhasilan ini mempunyai peranan yang penting dalam menyelesaikan tugas selanjutnya, bila individu tidak dapat menyelesaikan suatu tugas, maka ia merasa tidak bahagia, masyarakat kurang dapat menerima dan ia akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas berikutnya.

³³ E.B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980) hal. 252

Tingkat penguasaan tugas-tugas ini pada tahun-tahun awal masa dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka ketika mencapai puncak keberhasilan pada waktu setengah baya, apakah puncak itu dibidang pekerjaan, pengakuan sosial, atau kehidupan keluarga. Tingkat penguasaan ini juga akan menentukan kebahagiaan mereka saat itu maupun selama tahun-tahun akhir kehidupan mereka.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan pada masa dewasa awal berorientasi pada dunia luar, serta mengandung isi, harapan atau tuntutan dari lingkungan sekitar sesuai dengan tingkat perkembangan yang telah dicapainya.

d. Wanita Dewasa Awal

Berakhirnya masa adolesensi, tibalah anak gadis pada masa kedewasaan. Batas masa dewasa ini pun tidak jelas dan relative pada masing-masing individu mengambil bentuk penampilan yang berbeda pula, namun masih banyak ciri adolesensi yang melekat pada fase kedewasaan khususnya pada wanita dewasa muda.

Salah satu fase dalam kehidupan wanita ketika telah mencapai usia dewasa awal adalah menikah dan membentuk keluarga baru bersama suami sebagai pasangan hidupnya. Wanita usia dewasa awal mulai memahami konstitusi diri sendiri. Timbul semacam “ma’rifat diri” atau zekfkennis, dengan mana ia memahami “being” atau keadaan sendiri, dan batas-batas

kemampuannya. Atas landasan pemahaman ini ia mulai merencanakan satu pola hidup bagi masa depan, dan dengan modal ma'rifat diri wanita dewasa ada dalam dunia yang jelas, terang, terarah dan bertujuan hidup. Munculnya kondisi lingkungan yang baru atau situasi sosial yang berubah, maka akan timbul mekanisme adaptasi yang baru pada wanita terhadap alam sekitarnya, sehingga ikut berubah pada struktur kepribadiannya.

Pada usia kedewasaan unsur-unsur kemauan dan hati nurani (*conscience*) memegang peranan amat besar. Kemauan berfungsi sebagai unifactor bagi wanita dewasa, karena kemauan mengarahkan semua dorongan, impuls, kebiasaan, kecenderungan dan usaha manusia pada satu susunan hierarki nilai dan tujuan tertentu. Kemauan menciptakan satu orde dan kesatuan, mengatur semua aktivitas wanita dewasa menuju satu tujuan menurut satu pola ideal dan merupakan sentrum dari pengarahan terhadap nilai yang menjadi pendukung utama bagi aktivitas susila serta nilai-nilai susila. Hati nurani berfungsi sebagai pengemudi dan sebagai hakim terhadap segala tingkah laku dan pikiran manusia sehingga batas-batas tertentu berdasarkan norma-norma dan nilai-nilai etis tertentu.³⁴

³⁴ Kartini Kartono. *Psikologi Wanita* (Bandung: Mandar Maju, 2006) hal. 175

Ciri-ciri jasmaniah wanita itu sangat berbeda dengan kaum pria, perbedaan secara anatomis dan fisiologis menyebabkan perbedaan pola pada pola tingkah laku wanita. Beberapa sifat khas kewanitaan lainnya yang banyak dituntut dan disorot oleh masyarakat luas adalah : 1) Keindahan, unsur-unsur pengukur bagi keindahan psikis wanita yang sangat dihargai antara lain kehalusan, keramahan, keriang, *hameur* atau suasana hati yang positif, kelembutan dan tidak jahat; 2) Kelembutan, mengandung unsur kehalusan, selalu menyebar iklim psikis yang menyenangkan, kelembutan juga diperlukan untuk “membantah” kekerasan, kesakitan dan kepedihan atau duka nestapa; 3) Rendah hati, berarti tidak angkuh, tidak mengunggulkan diri sendiri tetapi selalu bersedia mengalah dan berusaha memahami kondisi pihak lain.

Ciri khas kewanitaan lainnya yang banyak disebut-sebut baik oleh orang awam maupun sarjana ialah memelihara (open, bersogen). Sifat memelihara ini kemudian dikembangkan menjadi tuntutan etis, sebab bersumber pada cinta kasih tanpa pamrih, disertai pengorbanan dan penyerahan diri.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal adalah wanita yang secara karakteriologis dan normatif ialah pribadi yang sudah punya bentuk dan relatif stabil sifatnya, bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri, atas nasibnya sendiri dan mampu menjalankan tugas sebagai wanita dewasa

sesuai dengan tuntutan masyarakat dan menurut aturan atau norma yang ada dalam masyarakat. selain itu, penampilan fisik yang menarik dan ideal sering dianggap sebagai modal utama bagi wanita dewasa awal dalam mencari pekerjaan maupun mencari pasangan hidup.

4. Hubungan antara *Self Image* dengan Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh pada Wanita Dewasa Awal

Pengalaman individu dalam kehidupannya sejak masih kanak-kanak memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan *self image*, karena dengan *self image* individu dapat mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan dan penghargaan orang lain terhadap diri individu. *Self image* yang terbentuk dalam diri individu berhubungan dengan pengalaman yang pernah diterima sejak kecil dan pengalaman tersebut berkaitan erat dengan bagaimana sikap dan perilaku orang lain terhadap dirinya, hal inilah yang membuat individu dapat membentuk *self image* dalam dirinya baik positif maupun negatif.

Kedewasaan merupakan *produk dari usaha edukasi* (yang diberikan sengaja dari luar) dan produk dari usaha *pembentukan diri sendiri* atau *Self building*. Kedua kegiatan ini membawa pribadi wanita dewasa kepada satu pertanggungjawaban penuh, demi realisasi diri dan pembentukan pribadinya. Sekaligus juga

mengarahkan wanita dewasa pada tujuan hidupnya, dan pada kewajiban sosial, yaitu untuk berpartisipasi aktif di dalam masyarakat.³⁵

Pada wanita dewasa awal *self image* yang negatif terbentuk karena adanya rasa kurang percaya diri atau tidak berbangga hati menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri. Misalnya, setiap wanita pasti mendambakan mempunyai tubuh yang langsing dan ideal, tampil cantik, tampil lebih menarik setiap saat dan selalu ingin diperhatikan orang lain. *Self image* diperoleh dari keadaan dilingkungan masyarakat sekitar. Individu akan berfikir bahwa dirinya tidak berharga akan menghadapi masa-masa kehidupan yang dijalani dengan pancaran wajah sedih. Individu yang merasa bahwa *self image* terbentuk di dalam dirinya karena seseorang akan selalu meminta maaf untuk keberadaannya secara harfiah mengundang penolakan. Dengan melakukan aktivitas olah tubuh berupa senam maka penampilan fisik seorang wanita dewasa awal akan tampak menarik. Penampilan fisik juga sangat penting bagi pembentukan *self image* yang positif.

Penampilan fisik merupakan faktor yang penting untuk menunjang pergaulan individu dalam lingkungan sosial, terutama bagi kaum wanita yang memasuki usia dewasa awal. Hal ini disebabkan karena pada masa ini wanita dihadapkan pada situasi

³⁵ Ibid, hal. 176

yang sulit diantaranya masalah dalam pekerjaan atau karier, pencarian pasangan hidup ataupun masalah dalam rumah tangga. Setiap wanita pasti tetap ingin tampil cantik dan tampil menarik dan mendambakan tubuh yang langsing dan ideal. Salah satu cara yang banyak diminati oleh kaum wanita adalah dengan mengikuti aktivitas olah tubuh atau olah raga senam, karena dengan kegiatan ini wanita dewasa awal dapat menjaga tubuhnya agar tetap bugar, cantik dan tentunya tubuh yang ideal. Begitu besarnya keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal menyebabkan aktivitas olah tubuh ini dilakukan secara berlebihan dan dengan intensitas yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diasumsikan bahwa jika individu memiliki *self image* yang positif maka aktivitas olah tubuh yang dilakukan tidak akan berlebihan dan disesuaikan dengan kebutuhannya, sedangkan individu yang memiliki *self image* yang negatif cenderung merasa rendah diri dan tidak percaya diri. Hal ini yang menyebabkan individu tidak dapat berfikir realistis dalam menghadapi kenyataan sehingga ia akan melakukan aktivitas olah tubuh dengan berlebihan.

B. KAJIAN TEORETIK

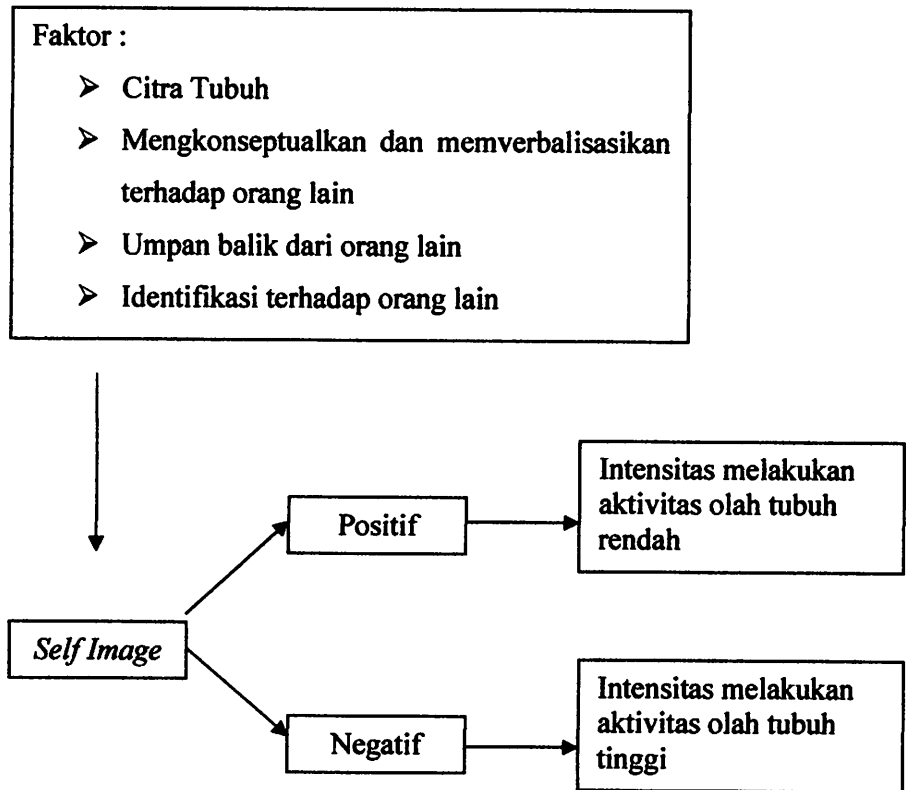
Dalam kerangka teoretik dijelaskan bahwa individu yang memiliki *self image* positif cenderung akan melakukan aktivitas olah tubuh dengan

intensitas yang lebih rendah, dan sebaliknya individu yang memiliki *self image* negatif cenderung akan melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas yang tinggi.

Keinginan individu yang besar mengikuti senam aerobik disebabkan karena banyaknya manfaat yang didapatkan diantaranya dengan melakukan senam aerobik secara teratur membuat badan menjadi segar dan sehat, segala kelelahan setelah bekerja menjadi hilang, terlebih lagi daya tahan menjadi meningkat. Melaksanakan senam aerobik secara teratur akan memberi keuntungan bagi tubuh. Selain itu, juga berkhasiat membuat lebih menjadi langsing, membakar timbunan lemak dan mengencangkan otot, latihan aerobik juga akan memberi dampak positif secara psikologis, diantaranya dapat mencegah stress, perasaan cemas dan tegang. Hal ini juga dapat mendukung individu untuk membentuk *self image* agar lebih baik.

Yang mempengaruhi *self image* adalah : 1. Citra tubuh, faktor ini adalah tentang evaluasi terhadap diri fisik sebagai obyek yang jelas dan berbeda dengan orang lain; 2. Kemampuan untuk mengkonseptualkan dan memverbalisasikan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain; 3. Umpan balik dari orang lain, pandangan dan pendapat orang lain dan lingkungannya akan membawa seseorang mendapat masukan yang ada pada akhirnya ia akan memiliki pandangan tentang dirinya sendiri bahwa inilah saya; 4. Identifikasi terhadap orang lain, proses ini sangat erat kaitannya dalam interaksi sosial maupun dengan lingkungannya, dimana

kadang seseorang mencoba untuk meniru orang lain, baik itu mengenai pola pikir, keyakinan dan juga perbuatan orang lain.³⁶



Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk individu yang memiliki *self image* positif cenderung akan melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *self image* negatif cenderung akan melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas yang tinggi. Dari hasil penelitian ini dinyatakan bahwa ada hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah

³⁶ R.B. Burn. *Konsep Diri: Pengukuran Perkembangan dan Perilaku* (Jakarta: Area, 1993) hal. 155

tubuh pada wanita dewasa awal khususnya untuk wanita yang ingin tampil lebih menarik, sehat, dan bugar.

C. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

Penelitian sebelumnya adalah “ Studi tentang *Self Image* dan Aspirasi Masyarakat Penghuni Stren Kali Surabaya”. Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 (Untag) yang bernama Hasiana Isabella, penelitian ini dilakukan pada tahun 2003.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat stren kali yang ada di wilayah Surabaya khususnya Jagir, Kayun, dan Wonokromo. Penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu. Adapun beberapa ciri-ciri yang dimaksud adalah, pendidikan minimal Sekolah Dasar (SD) atau sederajat, usia produktif antara 20 – 50 tahun, sudah berkeluarga, dan jenis kelamin pria sebanyak 115 orang.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala *likert* berupa pemberian angket/ kuesioner kepada subyek yang akan diteliti. Dan juga menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan komputer program SPSS untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil penelitian.

Hasil penelitiannya yaitu, hasil analisis korelasi *product moment* antara variabel *self image* sebagai variabel bebas (X) dan aspirasi sebagai variabel tergantung (Y) diperoleh nilai $r_{xy} = 0.788$ pada taraf signifikansi ($p < 0.000$ ($p < 0.001$)). Hal tersebut berarti *self image* mempunyai hubungan positif yang sangat signifikan dengan aspirasi. Selain itu pada variabel *self image* hasil rerata empiris = 147,652 lebih tinggi jika dibandingkan dengan rerata hipotesis = 120. Dapat disimpulkan bahwa *self image* pada kelompok subyek penelitian ini berada pada kategori positif ($M_E > M_H$). Sedangkan pada variabel aspirasi, rerata empiris = 117,852 lebih tinggi daripada rerata hipotesis = 95. Dapat disimpulkan bahwa aspirasi pada kelompok subyek penelitian ini berada pada kategori tinggi ($M_E > M_H$).

Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dan persamaan dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti. Perbedaannya meliputi lokasi penelitian, jumlah subyek, latar belakang subyek, yang mana pada penelitian terdahulu subyek berjenis kelamin pria dan wanita sedangkan dalam penelitian yang peneliti gunakan yaitu wanita. Adapun perbedaan yang lain yaitu variabel penelitian dan proses penelitian. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama mengkaji tentang *self image* dan terdapat hubungan yang positif antara variabel X dengan variabel Y.

D. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan landasan teori yang diuraikan diatas, maka dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut :
bahwa ada hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan atau metode penelitian kuantitatif. Kuantitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dalam bentuk jumlah atau angka yang dapat dihitung secara sistematis dan di dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus statistik. Pengertian dasar dari instrumen penelitian adalah; *pertama*, instrumen penelitian menempati posisi yang teramat penting dalam hal bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk memperoleh data di lapangan, *kedua*, instrumen penelitian bagian paling rumit dari keseluruhan kegiatan penelitian, *ketiga*, bahwa pada dasarnya instrumen penelitian (kuantitatif) memiliki dua fungsi yaitu sebagai substitusi dan sebagai suplemen.³⁷ Dalam bab ini akan dibahas masalah-masalah yang berhubungan dengan metode penelitian yaitu identifikasi variabel penelitian, populasi dan subyek penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, metode analisis data.

³⁷ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial (Format-format Kuantitatif & Kualitatif)*. Jakarta: Erlangga, 2001. hal. 67

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Salah satu langkah penting dalam penelitian adalah menentukan subyek penelitian dengan menentukan dahulu populasi yang akan digunakan dalam penelitian. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.³⁸

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya. Subyek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.³⁹

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal usia 20 tahun sampai 40 tahun yang mengikuti senam aerobik minimal 3 bulan, dan masih terdaftar sebagai anggota disuatu sanggar atau perkumpulan senam di daerah yang akan diteliti. Yaitu di sanggar senam Narita Raga (Nanik), yang bertempat di jalan raya Babatan II/ No. 34 Surabaya, sampel berjumlah 128 orang.

³⁸ Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006, hal. 130

³⁹ Latipun. *Psikologi Eksperimen* (Malang: UMM. Press, 2006) hal. 41

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah orang yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi, sedangkan proporsi dari sampel yaitu antara jumlah sampel dengan jumlah populasi yang mungkin sangat dan bisa juga sangat kecil. Adapun pengertian yang lain yaitu sampel yang terdiri dari sub-sub sampel yang perimbangannya mengikuti perimbangan sub-sub populasi.⁴⁰

Sampel dalam penelitian ini akan diperoleh dengan teknik *random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara random atau tanpa pandang bulu. Dalam *random sampling*, semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Adapun subyek yang digunakan mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : Wanita dewasa awal usia 20 sampai 40 tahun dan mengikuti senam aerobik minimal selama 3 bulan, masih aktif dan terdaftar sebagai anggota di suatu sanggar senam di wilayah Babatan yaitu di sanggar senam “Nanik”. Keseluruhan subyek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 60 orang wanita yang memenuhi ciri-ciri sebagaimana tersebut di atas, dengan alasan bahwa tempat tersebut dekat dengan tempat tinggal penulis, di sana juga belum pernah diadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *self*

⁴⁰ Soetrisno Hadi. *Metodologi Research 1* (Yogyakarta: Andi Offset, 2004) hal. 90

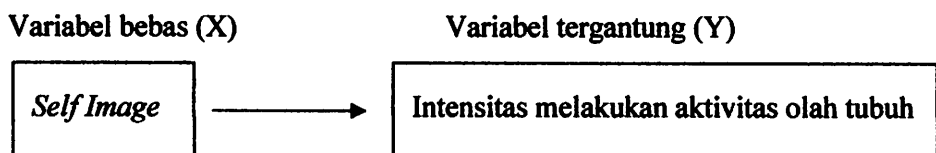
image dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh. Alasan ini yang membuat penulis berinisiatif untuk meneliti penelitian tersebut.

C. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian memiliki peran yang sangat penting dalam suatu penelitian. Variabel penelitian sebagai obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.⁴¹

Pada penelitian variabel bebas (X) adalah *self image*, sedangkan variabel tergantung (Y) adalah intensitas melakukan aktivitas olah tubuh. Adapun hubungan antar kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



2. Indikator Variabel

Dalam penelitian yang berjudul hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal, indikatornya adalah sebagai berikut :⁴²

⁴¹ Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006, hal. 118

⁴² J.K. Fleet. *Mengenal dan Mengembangkan Kekuatan Tersembunyi di Dalam Diri* (Jakarta: Spektrum, 1997) hal. 71

- 1. Mempunyai rasa percaya diri yang kuat.
- 2. Menerima diri sendiri.
- 3. Berorientasi pada ambisi dan sasaran (optimis).
- 4. Tidak takut menghadapi masalah (bersikap mampu).
- 5. Kepribadian yang menyenangkan (mudah bergaul).

Tabel 3.1
Blue Print Indikator Variabel *Self Image*

No.	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jml	Persen
1.	Mempunyai rasa percaya diri yang kuat.	1, 15, 21, 32, 48	6, 16, 30, 31, 50	10	20 %
2.	Menerima diri sendiri.	2, 14, 22, 34, 35	7, 17, 29, 33, 47	10	20 %
3.	Berorientasi pada ambisi dan sasaran (optimis).	3, 13, 23, 36, 49	8, 18, 27, 37, 46	10	20 %
4.	Tidak takut menghadapi masalah (bersikap mampu).	4, 12, 24, 38, 39	9, 19, 28, 45, 40	10	20 %
5.	Kepribadian yang menyenangkan (mudah bergaul).	5, 11, 25, 41, 43	10, 20, 26, 42, 44	10	20 %
	Jumlah	25	25	50	100 %

Indikator dari intensitas melakukan aktivitas olah tubuh menurut Nanik selaku ketua dari perkumpulan senam di sanggar senam “Narita Raga (Nanik)” adalah sebagai berikut :

1. Intensitas tinggi, apabila latihan senam aerobik dilakukan 4 kali seminggu.
2. Intensitas sedang, apabila latihan senam aerobik dilakukan 2 sampai 3 kali seminggu.
3. Intensitas rendah, apabila latihan senam aerobik dilakukan 1 kali seminggu.

Blue Print Indikator Variabel Intensitas Melakukan Aktivitas

Olah Tubuh

- () Latihan senam aerobik dilakukan 4 kali seminggu
- () Latihan senam aerobik dilakukan 2-3 kali seminggu
- () Latihan senam aerobik dilakukan 1 kali seminggu

D. Definisi Operasional

Variabel yang mempunyai arti dari konsep-konsep tertentu sering kali masih memiliki pengertian yang bersifat umum. Agar suatu penelitian mempunyai batas pengertian yang jelas sehingga mudah diukur, maka perlu kiranya diperjelas arti tiap-tiap variabel tersebut dalam definisi operasional.

Definisi operasional adalah spesifikasi kegiatan penelitian dalam mengukur suatu variabel atau manipulasinya.⁴³ Oleh karena itu, kedua variabel yang ingin penulis teliti harus mempunyai definisi operasional yang jelas yaitu seperti yang diungkapkan di bawah ini :

- a. Intensitas melakukan aktivitas olah tubuh adalah frekuensi atau sering tidaknya seseorang melakukan olah raga senam. Keadaan ini dipengaruhi oleh tujuan yang akan dicapai dari olah raga yang dilakukan dan akan berbeda pada masing-masing orang. Intensitas melakukan aktivitas olah tubuh dapat diketahui dengan melakukan observasi dan wawancara (interview) seberapa sering seseorang melakukan olah raga dalam seminggunya. Tinggi rendahnya intensitas melakukan olah raga dapat diketahui dari : intensitas tinggi bila seseorang melakukan olah raga 4 sampai 5 kali dalam seminggu, intensitas sedang antara 2 sampai 3 kali, sedangkan dikatakan rendah bila hanya berolah raga 1 kali dalam seminggunya.
- b. *Self image* adalah gambaran individu tentang dirinya sendiri, baik pemikiran, perasaan maupun penerimaan terhadap dirinya yang akan berdampak pada perilaku individu sehari-hari.

⁴³ Kerlinger. *Azaz-azas Penelitian Behavioral* (Yogyakarta: Erlangga, 1998) hal. 51

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam suatu penelitian memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan baik buruknya suatu hasil penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh bahan-bahan yang relevan, akurat dan reliabel. Untuk mengetahui intensitas subyek melakukan aktivitas olah tubuh yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara. Observasi yaitu cara pengambilan data dengan menggunakan mata (pengamatan) tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut.⁴⁴

Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala alam dengan jalan pengamatan dan pencatatan. Observasi juga berarti pengujian secara internasional atau bertujuan sesuatu hal, khususnya untuk maksud pengumpulan data. Merupakan satu verbalisasi mengenai hal-hal yang diamati.⁴⁵ Sedangkan wawancara adalah percakapan dengan bertatap muka dengan tujuan memperoleh informasi faktual, untuk menaksir dan menilai kepribadian individu atau untuk tujuan-tujuan konseling/ penyuluhan, atau tujuan terapeutis. Wawancara merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan

⁴⁴ Moh. Nazir. *Metode Penelitian* (Ghalia Indonesia, 2005) hal. 175

⁴⁵ Kartini Kartono. *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (Bandung: Mandar Maju, 1996) hal. 157

menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara).⁴⁶

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengungkap *self image* yaitu skala, hasil skala tersebut akan dimanifestasikan dalam angka-angka tabel analisis statistik dan uraian serta kesimpulan hasil penelitian. Selain metode observasi dan wawancara, dalam penelitian ini juga menggunakan metode angket (kuesioner) karena didasarkan pada pendapat Sutrisno Hadi, yaitu : 1. Subyek merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya, 2. Apa yang dinyatakan oleh subyek kepada penyelidik tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah benar dan dapat dipercaya, dan 3. Interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh penyelidik.⁴⁷

Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala langsung dan tertutup, yaitu skala yang langsung diberikan dan diisi oleh subyek dan yang telah disediakan beberapa alternatif jawaban yang harus dipilih oleh subyek. Bentuk jawaban yang dipilih adalah multiple choice agar kadar validitas jawaban lebih tinggi.

Skala penelitian ini disusun berdasarkan skala *Likert* yang telah dimodifikasi menjadi 4 (empat) alternatif jawaban sesuai keadaan masyarakat, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS),

⁴⁶ Moh. Nazir. *Metode Penelitian* (Ghalia Indonesia, 2005) hal. 194

⁴⁷ Soetrisno Hadi. *Metodologi Research 2* (Yogyakarta: Andi Offset, 1990) hal. 157

dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pilihan jawaban ragu-ragu ditiadakan dengan alasan : 1. Sering kali memiliki arti ganda, 2. Menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah, dan 3. Tidak dapat menunjukkan kecenderungan pendapat subyek ke arah setuju atau tidak setuju, sehingga banyak data penelitian dan informasi tidak dapat diungkap oleh peneliti.

Angket atau kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari dua macam yaitu : berisi pernyataan *favourable* (mendukung atau memihak obyek) dan *unfavourable* (tidak mendukung obyek). Pernyataan *favourable* dengan penilaian yang bergerak dari 4 sampai 1, dimana :

pilihan SS diberikan nilai 4

pilihan S diberikan nilai 3

pilihan TS diberikan nilai 2

pilihan STS diberikan nilai 1

Sedangkan pernyataan *unfavourable* dengan penilaian yang bergerak dari 1 sampai 4, dimana :

pilihan SS diberikan nilai 1

pilihan S diberikan nilai 2

pilihan TS diberikan nilai 3

pilihan STS diberikan nilai 4

Dalam penelitian ini juga menggunakan skala **rating scale**, yang mana skala ini digunakan untuk mengukur variabel intensitas melakukan aktivitas olah tubuh. Skala penilaian atau *rating scale* ialah sebuah skala

pencatatan gejala menurut *tingkatan-tingkatan*.⁴⁸ Data *rating scale* ini penting artinya bagi penelitian, dan sekaligus bisa dijadikan kriterium. *Rating scale* bisa diseragamkan susunannya. Pelaksanaannya sederhana dan analisa statistik dapat dilakukan dengan mudah tanpa menggunakan deskripsi yang panjang lebar. Skala ini berupa daftar berisikan ciri-ciri tingkah laku yang dicatat secara bertingkat. Apabila subyek memberi tanda check list (✓) pada pernyataan latihan senam dilakukan 4 kali seminggu maka diberikan nilai intensitas tinggi, pada pernyataan latihan senam dilakukan 2 sampai 3 kali seminggu maka diberikan nilai intensitas sedang, dan pada pernyataan latihan senam dilakukan 1 kali seminggu maka diberikan nilai intensitas rendah.

Masing-masing pernyataan dalam skala *rating scale* memiliki kategori :⁴⁹

- Pada jawaban latihan senam aerobik dilakukan 1 kali seminggu diberikan nilai 1.
- Pada jawaban latihan senam aerobik dilakukan 2 - 3 kali seminggu diberikan nilai 2.
- Pada jawaban latihan senam aerobik dilakukan 4 kali seminggu diberikan nilai 3.

⁴⁸ Kartini Kartono. *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (Bandung: Mandar Maju, 1996) hal. 180

⁴⁹ www.digilub.ui.ac.id/file?file=digital/126714...Anindita%20Primastuti...

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat kepercayaan terhadap kesimpulan penelitian tergantung pada akurasi dan kecermatan data yang diperoleh, sedangkan akurasi dan kecermatan data hasil pengukuran tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur, oleh karena itu validitas dan reliabilitas alat ukur merupakan hal yang saling berkaitan dan sangat berperan dalam pengukuran suatu penelitian.

a. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah indeks menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur betul-betul mengukur apa yang hendak diukur. Validitas didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu alat ukur melakukan fungsi ukuran, sedangkan alat ukur dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut dapat mengungkap variabel atau yang diteliti secara cermat dan tepat.

Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi atau *content validity*. Menurut Ancok penggunaan validitas isi karena isi alat ukur yang digunakan tersebut mewakili semua aspek yang dianggap sebagai aspek-aspek kerangka konsep dari penelitian.⁵⁰

Untuk mengetahui daya diskriminasi item dari alat ukur yang disusun berdasarkan batasan-batasan yang terdapat dalam definisi operasional, maka item-item tersebut dianalisis dengan cara mencari

⁵⁰ M. Singarimbun & S. Effendi. *Metode Penelitian Survei* (Jakarta: LP3ES, 2008) hal. 128

korelasi antara skor tiap item dengan skor total dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Adapun rumus korelasi *product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : koefisien korelasi
 N : jumlah kasus
 $\sum XY$: jumlah hasil kali antara skor tiap item dengan skor total item
 $\sum X$: jumlah skor item
 $\sum Y$: jumlah skor komposit
 $\sum X^2$: jumlah kuadrat skor item
 $\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor komposit

Karena dalam korelasi tersebut yang dikorelasikan adalah skor item dengan skor total di mana dalam skor total tersebut sudah termasuk skor item, maka akan terjadi *over estimate* sehingga perlu dikoreksi. Koreksi dapat dilakukan dengan teknik korelasi bagian total atau disebut juga dengan *correlation parts whole* yang rumusnya sebagai berikut :

$$r_{pq} = \frac{(r_{xy}) - (SB_i) - (SB_b)}{\sqrt{[(SB_i) - (SB_b) - 2(r_{xy})(SB_i) - (SB_b)]}}$$

Keterangan :

- r_{pq} : koefisien korelasi bagian total
 r_{xy} : koefisien korelasi product moment
 SB_t : simpangan baku skor total
 SB_b : simpangan baku skor item

Untuk mengetahui tingkat kesahihan butir angket ini digunakan taraf signifikansi 5%, yang artinya bahwa suatu item angket dinyatakan sah jika koefisien korelasi yang diperoleh lebih besar atau sama dengan angka batas penerimaan dan penolakan dalam taraf signifikansi 5%. Sedangkan untuk uji validitas tersebut, penulis menggunakan bantuan computer Seri Program Statistik (SPSS), Analisis Kesahihan Butir edisi Sutrisno Hadi dan Pamardiningsih, 2000.

b. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan pengukuran yang sama. Penghitungan reliabilitas di sini dengan menggunakan analisis varian Hoyt dengan rumus :

$$r_u = 1 - \frac{Mke}{Mks}$$

Keterangan :

rtt : korelasi keandalan Hoyt

Mke : mean kuadrat interaksi antara subyek dengan item

Mks : bilangan kuadrat subyek

1 : bilangan konstan

Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan seri program statistik (SPSS) program teknik keandalan Hoyt, edisi Soetrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan⁵¹. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis statistik. Analisis statistik merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penelitian yang berwujud angka-angka. Analisis statistik diharapkan mampu membentuk dasar yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan mengambil keputusan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mencari koefisien korelasi antara variabel *self image* dan variabel intensitas melakukan aktivitas olah tubuh.

⁵¹ Ibid, hal. 263

Selanjutnya, berdasarkan koefisien korelasi yang diperoleh dapatlah mengadakan pengtesan hipotesis tentang korelasi kedua variabel tersebut. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui korelasi kedua variabel tersebut menggunakan uji korelasi Kendal Tau yang digunakan untuk uji korelasi yang datanya berbentuk ordinal atau berjenjang (rangking) dan bebas distribusi.⁵² Alasan menggunakan uji korelasi Kendal Tau adalah data yang diperoleh dari kedua variabel berangking dan karena datanya ada yang normal dan ada yang tidak normal (datanya tidak berdistribusi).

Karena uji korelasi Kendal Tau mendekati distribusi normal dengan rumus :

$$\tau = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Keterangan :

- τ : Koefisien korelasi Kendal Tau
- $\sum A$: Jumlah rangking atas
- $\sum B$: Jumlah rangking bawah
- N : Jumlah sampel

Pengujian hipotesis tentang hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh tersebut menggunakan analisis uji korelasi Kendal Tau dengan menggunakan program *SPSS 13.00 for windows*.

⁵² Abdul Muhid. *Statistik Parametrik dan Non-Parametrik* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2008). Hal. 173

Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi (apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak) akan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Z = \frac{\tau}{\sqrt{\frac{2(2N+5)}{9N(N-1)}}}$$

Keterangan :

τ : Harga koefisien korelasi Kendal Tau

N : Jumlah sampel

Sebelum analisa data dilakukan, maka prasyarat yang harus dipenuhi adalah mengetahui apakah data sampel yang dianalisis dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dengan teknik uji Kolmogrov Smirnov dan Shapiro- Wilk, Liliefor, dan Normal Probability Plots akan dijelaskan sejauh mana data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah jika suatu distribusi dikatakan normal apabila signifikansi $> 0,05$ dan sebaliknya suatu distribusi dikatakan tidak normal apabila signifikansi $< 0,05$. Uji normalitas ini menggunakan program *SPSS 13.00 for windows*.

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Sejarah Singkat Terbentuknya Sanggar Senam Narita Raga

Sanggar senam Narita Raga “Nanik” didirikan pada tanggal 11 September 2001 yang bertempat di jalan raya Babatan II/ No. 34 Surabaya, dengan hanya menempati bangunan seluas 1 kavling ruko. Pada awalnya, sanggar senam yang didirikan oleh Sunanik hanya beberapa member yang mengikuti senam di sanggar senam Narita Raga.

Seiring dengan bertambahnya jumlah member, diadakan perluasan bangunan menjadi 2 kavling ruko, hingga kemudian menjadi sanggar senam yang lumayan besar dan membernya pun bertambah banyak.

Dipimpin oleh guru aerobik yang berkualitas, kegiatan senam aerobik diadakan di ruang kardio tertutup yang kedap suara. Kehadiran aerobik class mendapatkan reaksi baik dari para pelanggan sanggar senam Narita Raga untuk 5 bulan pertama, Narita Raga hanya membuka kelas aerobik 4 kali seminggu. Namun karena banyaknya member yang ingin mengikuti kelas aerobik, saat ini Narita Raga membuka kelas aerobik sebanyak 8 kali dalam tempo satu minggu.

Hingga saat ini, jumlah pelanggan Narita Raga yang berstatus anggota rata-rata perminggunya adalah 100 orang, dan ditambah lagi dengan sejumlah pelanggan *insidental*. Setiap bulannya kurang lebih sebanyak 10 – 15 orang mendaftarkan diri sebagai anggota, baik sebagai anggota baru maupun anggota lama yang mengaktifkan kembali dirinya setelah beberapa waktu lepas dari keanggotaan.

2. Data Pelanggan yang Mengikuti Senam Aerobik

a. Demografis

- 1) Jenis kelamin : member senam aerobik seluruhnya adalah wanita, karena sanggar senam Narita Raga adalah sanggar senam khusus wanita. Prosentase anggota senam wanita adalah 100 %.
- 2) Kelas sosial : keseluruhan anggota sanggar senam Narita Raga berasal dari golongan sosial menengah kebawah, menengah sampai menengah keatas.
- 3) Pendidikan : berpendidikan cukup pada umumnya, bahkan dapat dibilang terpelajar (rata-rata SMA dan perguruan tinggi).
- 4) Pekerjaan : sekitar 10 % dari jumlah keseluruhan member merupakan professional muda. Sedangkan sisanya terdiri dari pelajar, ibu rumah tangga, pekerja, wiraswasta, serta profesi-profesi lain seperti guru, dokter, dan sebagainya.

Namun pada kelas senam aerobik, lebih banyak diikuti oleh sebagian member dari latar belakang ibu rumah tangga, pekerja/ wanita karir dan wiraswasta.

b. Geografis

Secara geografis para anggota senam aerobik didominasi oleh orang yang bertempat tinggal di daerah Surabaya Selatan. Dan sebagian lainnya adalah mereka yang bertempat tinggal di daerah Surabaya Pusat. Namun tidak menutup kemungkinan terdapat pelanggan yang merupakan orang-orang yang bertempat tinggal di daerah Surabaya Barat, namun bekerja di daerah Surabaya Selatan.

c. Psikografis

- 1) Gaya hidup : para member senam aerobik kebanyakan mempunyai gaya hidup yang modern dan *up to date*.
- 2) Kepribadian : cenderung menyukai hal-hal yang bersifat rekresif, santai dan menyukai interaksi sosial yang luas serta situasi yang ramai.

d. Perilaku

Para pelanggan yang terdiri professional muda dan pengusaha lebih banyak ditemui di malam/ sore hari setelah jam kerja berakhir. Sedangkan pada pagi hari lebih banyak didominasi oleh ibu-ibu rumah tangga yang mempunyai waktu luang, wiraswastawan. Para pelajar dan mahasiswa pada umumnya datang di siang hari atau di malam hari. Frekuensi kedatangan pelanggan

rata-rata tidak tetap, sebagian dari mereka hanya datang beberapa kali dalam sebulan. Sedangkan yang sebagian lagi dapat mencapai 2 – 4 kali dalam seminggu, bahkan setiap hari, kecuali hari minggu karena di sanggar senam Narita Raga libur pada hari minggu.

Tabel 4.2
Tarif *Insidentil*, *Membership*, dan *Temporary*

Mulai Berlaku	Tarif Baru	Tarif Lama
1 Nov 2003	<i>Insidentil</i> Semua fasilitas (dari senam aerobik sampai senam pembentukan tubuh) : Rp.30.000	<i>Insidentil</i> Semua fasilitas (dari senam aerobik sampai senam pembentukan tubuh) : Rp.20.000
1 Jan 2004	<i>Membership</i> (perbulan) - Senam aerobik : Rp. 150.000 - Senam aerobik dan senam pembentukan tubuh : Rp.200.000	<i>Membership</i> (perbulan) - Senam aerobik : Rp. 100.000 - Senam aerobik dan senam pembentukan tubuh : Rp.150.000
1 Jan 2004	<i>Temporary</i> (berlaku 1 bln) - Senam aerobik : Rp. 150.000 - Senam aerobik dan senam pembentukan tubuh : Rp.275.000	<i>Temporary</i> (berlaku 1 bln) - Senam aerobik : Rp. 100.000 - Senam aerobik dan senam pembentukan tubuh : Rp.200.000

3. Profile Instruktur Senam

Instruktur Senam 1.

Nama : Sunanik
Umur : 30 tahun
Berlatih senam aerobik : tahun 1997

Berlatih pada : Sri Caru Bhakti
 Sertifikat : Nasional Certificate Aerobic
 Jenis aerobik yang diajarkan : Aerobic dan Body Langguaje (BL)

Pada tahun 1999, Sunanik mendapat kesempatan melatih senam aerobik di sanggar senam Sumber Kasih pada tahun berikutnya ia mulai melatih di beberapa tempat seperti Surabaya, Jakarta dan Bandung. Selain mengajar senam di sanggar Narita Raga, Sunanik adalah orang yang mendirikan sanggar senam Narita Raga. Jadi sepenuhnya ia mengajar di sanggar senam tersebut.

Instruktur Senam 2.

Nama : Rosalia

Umur : 28 tahun

Rosalia mulai berlatih senam aerobik di Jakarta pada tahun 2000 dari guru senam aerobik pertamanya, Ida Caroline. Setelah itu Rosalia mengajar di berbagai tempat seperti di Yogyakarta, Batam, dan Jakarta. Pada tahun 2005 ia baru mengajar dan menjadi instruktur senam di sanggar senam Narita Raga.

4. Visi dan Misi Sanggar Senam Narita Raga

Visi adalah sebuah pernyataan mengenai keinginan yang dimiliki oleh suatu perusahaan, dan merupakan panduan bagi misi yang memberikan arahan bagi perusahaan dalam jangka waktu yang relatif panjang. Pendirian Narita Raga memiliki visi untuk

menciptakan suatu pola kehidupan manusia yang benar-benar sehat dan bugar seutuhnya.

Hal ini bertolak dari adanya kesadaran bahwa dalam hidup terdapat hukum keseimbangan yang dinamakan "*law of balance*", yang mengatakan bahwa manusia harus berada dalam keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa yang sehat dan bugar. Bila pikiran dan tubuh dalam keadaan yang baik maka tubuh akan terasa lebih sehat dan bugar. Dengan mengikuti senam aerobik, diharapkan para anggota Narita raga, terutama para pekerja, mahasiswa, ibu rumah tangga, wiraswastawan dapat memperoleh rasa tenang, santai sehingga stress dapat dihindari.

Sedangkan misi merupakan tujuan didirikannya suatu perusahaan dan merupakan suatu langkah mencapai visinya. Pernyataan misi yang baik memiliki 3 karakteristik utama, yaitu :

- a. Menekankan pada sasaran-sasaran yang terbatas jumlahnya.
- b. Menekankan pada kebijakan dan nilai utama yang ingin ditaati oleh perusahaan. Kebijakan menjelaskan bagaimana perusahaan akan menghadapi para pemercayanya (*stake-holders*), pelanggannya, instrukturnya.
- c. Mendefinisikan lingkup persaingan utama.

Yang menjadi misi dari Narita Raga adalah memberikan pengertian dan kesadaran akan pentingnya arti keseimbangan

antara tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai kesehatan dalam hidup yang dapat dicapai dengan senam aerobik secara teratur.

5. Pembagian Kelas dan Potensi Narita Raga

a. Pembagian kelas aerobik

Narita Raga membagi kelas senam aerobik dalam dua kelas, yaitu :

- 1) **Kelas private** : diperuntukkan bagi member Narita Raga dengan membayar uang ekstra untuk kelas aerobik. Di kelas private, materi aerobik diberikan secara bertingkat mulai dari basic (dasar), inter-mediate (tengah) sampai advance (mahir), dengan suatu urutan tertentu untuk mendapatkan hasil yang optimal kelas private diadakan di ruangan aerobik khusus yang dapat menampung max. 15 orang.
- 2) **Kelas general** : diperuntukkan untuk member Narita Raga secara cuma-cuma. Pada kelas general, materi aerobik yang diberikan hanya dasar aerobik. Namun materi yang diberikan dapat memberikan rasa tenang, melepaskan stress, melangsingkan tubuh dan juga membuat penampilan menjadi menarik. Kelas general diadakan di ruangan aerobik yang mampu menampung 45 orang.

b. Potensi Narita Raga

- 1) **Fasilitas kelas aerobik yang memadai meliputi** : ruangan latihan yang luas, bersih dan kedap suara, dengan matras aerobik yang

berkualitas, aroma terapi yang menenangkan dan musik yang memadai untuk berlatih aerobik.

- 2) Lokasi yang cukup strategis di daerah Surabaya Selatan.
- 3) Merupakan satu-satunya kelas aerobik di daerah Surabaya Selatan yang harganya bisa dijangkau oleh masyarakat sekitar. Sedangkan Narita Raga sendiri memiliki *brand awareness* yang kuat dikalangan masyarakat Surabaya Selatan.
- 4) Disamping manajemen yang baik, Narita Raga memiliki sumber daya manusia yang cukup berkualitas. Perusahaan secara berkesinambungan memberikan berbagai training dan pembinaan kepada para instruktur dan pelatihnya.

Tabel 4.3
Jadwal Senam Aerobik Narita Raga

Hari	Jam	Program
Senin	08.00 - 09.00 16.00 - 17.00	Aerobik variasi
Selasa	08.00 – 09.00 18.30 – 19.30	Aerobik body pump
Rabu	18.30 – 19.30	Aerobik pembentukan
Kamis	18.30 – 19.30	Aerobik variasi / BL
Jumat	14.00 – 15.00 16.00 - 17.00	Aerobik body shape
Sabtu	14.00 – 15.00 16.00 - 17.00	Aerobik fan

Tata tertib sanggar senam Narita Raga :

- a) Bagi member datang diharuskan absen.
- b) Anak-anak dilarang masuk ketempat latihan.

- c) Semua member harus membawa kartu members dan harus dibawa setiap latihan.
- d) Mohon menjaga barang-barang sendiri segala kehilangan merupakan resiko sendiri.

6. *Posisioning* Narita Raga

Posisioning adalah penempatan produk pada pikiran calon konsumen. Posisioning merupakan suatu bentuk komunikasi untuk menciptakan persepsi tertentu tentang sebuah merek/ produk dalam benak calon konsumen.

Posisioning dapat ditetapkan atau dibagi berdasarkan beberapa faktor di bawah ini :

- a. posisioning menurut atribut, disebut jika suatu merek/ produk/ perusahaan memposisikan dirinya ukuran-ukuran tertentu. Contoh : Disney Land memposisikan diri sebagai taman hiburan terbesar di dunia.
- b. Posisioning menurut manfaat, disebut jika produk diposisikan sebagai pemimpin suatu manfaat tertentu.
- c. Posisioning menurut penggunaan/ penerapan, bila produk diposisikan sebagai yang terbaik untuk sejumlah penggunaan atau penerapan.
- d. Posisioning menurut pemakai, yaitu produk diposisikan sebagai yang terbaik dalam sejumlah kelompok pemakai.

- e. Positioning menurut pesaing, disebut demikian bila memposisikan produk yang lebih baik daripada pesaing yang disebut namanya atau tersirat.
- f. Positioning menurut kategori produk, yaitu bila memposisikan produk sebagai pemimpin dalam suatu kategori produk.
- g. Positioning menurut mutu/ harga, disebut demikian bila memposisikan produk sebagai penawaran nilai yang terbaik.

Narita Raga bergerak dibidang jasa, visi dan misinya adalah menciptakan suatu pola kehidupan manusia yang benar-benar sehat dan bugar seutuhnya. Beranjak dari dasar visi dan misi dan menyoroti fenomena yang dialami masyarakat perkotaan terutama kaum wanita yang cenderung gampang terserang stress tentang penampilan fisik, maka Narita Raga memposisikan dirinya sebagai tempat aerobik untuk mencapai keseimbangan dan ketenangan dan kebugaran yang dapat membebaskan tekanan (stress) dan ketegangan. Positioning ini dapat dikategorikan ke dalam positioning manfaat.

B. Penyajian Data

1. Persiapan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

a. Persiapan Penelitian

Sebelum mengadakan penelitian, langkah awal yang perlu dilakukan adalah persiapan penelitian agar tidak terdapat kendala dalam melaksanakan penelitian di lapangan. Persiapan penelitian

meliputi penyusunan alat ukur (kuesioner), penentuan skor untuk alat ukur serta persiapan administrasi. Namun sebelum persiapan penelitian ada tahap-tahap lain yang akan harus dilakukan yaitu :

- 1) Merumuskan masalah yang akan dikaji dan menentukan tujuan yang akan dicapai.
- 2) Melakukan studi pustaka/ studi literature dengan tujuan mencari dan menelaah teori serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini.
- 3) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk mendiskusikan dan menyempurnakan data atas konsep yang mendasari penelitian.
- 4) Menentukan populasi dan sampel penelitian yang sesuai dengan tujuan serta landasan teori.
- 5) Mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam rangka pengumpulan data, termasuk menentukan indikator- indikator untuk menyusun alat ukur dan menentukan skala yang akan dipakai.

b. Penyusunan Instrument Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan negatif antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal adalah kuesioner, langkah-langkah dalam penyusunan adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan indikator setiap variabel yang didasarkan teori pada bab II.
- 2) Membuat *blue print* dari masing-masing kuesioner yang memuat prosentase dan jumlah pernyataan atau aitem yang digunakan sebagai pedoman penyusunan kuesioner.
- 3) Membuat dan menyusun pernyataan yang mencakup aitem favorabel dan aitem unfavorabel berdasarkan *blue print* yang telah dibuat.
- 4) Penentuan nomor urut aitem dengan pertimbangan penyebaran yang merata pada aitem favorabel dan aitem unfavorabel berdasarkan yang penting dalam uji validitas dan uji reliabilitas.
- 5) Menguji cobakan kuesioner yang digunakan untuk pengumpulan data dengan memakai metode uji coba terpakai, yaitu melaksanakan uji coba sekaligus pengumpulan data.
- 6) Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 50 aitem untuk variabel *self image*, dan 3 pernyataan untuk variabel intensitas melakukan aktivitas olah tubuh. Untuk aitem variabel *self image* memiliki 4 jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Sedangkan untuk aitem variabel intensitas melakukan aktivitas olah tubuh yaitu berupa memberikan tanda check list (✓) pada salah satu pernyataan variabel tersebut.

- 7) Setelah aitem-aitem tiap-tiap alat ukur/ skala psikologi sudah dianggap siap maka selanjutnya menentukan subyek penelitian. Subyek penelitian atau populasi (sebagaimana yang telah dirumuskan dalam metode penelitian) ini adalah wanita dewasa awal yang berusia 20 – 40 tahun yang melakukan aktivitas olah tubuh/ senam aerobik sebanyak 60 orang.

c. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, ada beberapa hal yang berkaitan dengan persyaratan administrasi yang harus dipenuhi sehubungan dengan prosedur perijinan penelitian, antara lain meliputi :

- 1) Mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada ketua jurusan dan selanjutnya diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah prodi psikologi melalui staf akademik, surat ijin penelitian ini kemudian dikeluarkan oleh pihak Fakultas pada tanggal 25 Nopember 2009.
- 2) Pada tanggal 25 Nopember 2009, penelitian membawa surat ijin dari pihak Fakultas dan berkas proposal menyerahkannya kepada Ketua/ Instruktur Sanggar Senam Narita Raga “Nanik” di Surabaya.
- 3) Peneliti kemudian melakukan konsultasi lewat telepon dengan administrasi setelah melakukan konsultasi, peneliti kemudian mendapat ijin pada tanggal 26 Nopember 2009 karena berbagai

pertimbangan maka langsung pada tanggal 27 Nopember 2009 ketua sanggar senam Narita Raga di Surabaya memberikan secara resmi yang ditunjukkan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan fihak sanggar senam Narita Raga di Surabaya menyatakan bahwa pihaknya tidak berkeberatan terhadap penelitian yang akan dilakukan peneliti asalkan yang bersangkutan menaati peraturan yang berlaku pada sanggar senam Narita Raga di Surabaya.

- 4) Peneliti kemudian berhubungan langsung dengan instruktur senam yang kebetulan beliau adalah ketua dari sanggar senam Narita Raga. Selanjutnya instruktur senam membantu jalannya penelitian dengan memberitahukan subyek yang akan diteliti yaitu wanita yang berusia 20–40 tahun dan terdaftar di sanggar senam tersebut selama 3 bulan.

d. Pelaksanaan Penelitian

Setelah mendapat ijin secara resmi, dari pihak sanggar senam Narita Raga di Surabaya, kemudian peneliti melakukan penyebaran kuesioner. Penelitian dilakukan mulai tanggal 27 Nopember 2009 sampai dengan tanggal 24 Desember 2009 sebanyak 60 kuesioner tersebut telah terisi semua, peneliti kemudian melakukan rekap data untuk mempersiapkan pelaksanaan analisis secara statistik sehingga dapat diketahui apakah hipotesis penelitian terjawab atau tidak. Analisis statistik

dilakukan juga untuk mengetahui sejauh mana validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 4.4
Jadwal Penelitian

No	Tanggal	Keterangan
1.	10 Oktober 2009	Membuat proposal
2.	12 Nopember 2009	Seminar proposal
3.	19 Agustus 2009	Observasi lapangan
4.	27 Nopember 2009	Penyebaran kuesioner
5.	10 Januari 2010	Penyekoran dan pengolahan data
6.	14 Januari 2010	Analisis data dan interpretasi

2. Hasil Uji Validitas

Pengukuran validitas adalah dengan menentukan besarnya nilai *r* tabel dengan ketentuan $df = 60 - 2$, atau pada penelitian ini karena $N = 60$ berarti $60 - 2 = 58$ dengan menggunakan tingkat signifikansi 5 % dan diperoleh *r* tabel sebesar 0,254. Adapun kaidah yang digunakan adalah jika harga *corrected item total correlation* < *r* tabel, maka item tidak valid, dan jika harga *corrected item total correlation* > *r* tabel, maka item valid.

Dari hasil uji validitas 50 item skala *self image* terdapat 12 item yang valid yaitu item nomor 8, 13, 14, 17, 21, 23, 28, 33, 34, 35, 36, dan 42 dengan taraf signifikansi 5 %.

Tabel 4.5
BLUE PRINT
SELF IMAGE, Setelah di Uji Cobakan

No.	Indikator	Item Favourable	Item Unfavourable	Jmlh
1.	Mempunyai rasa percaya diri yang kuat.	21		1
2.	Menerima diri sendiri.	14, 34, 35	17, 33	5
3.	Berorientasi pada ambisi dan sasaran (optimis).	13, 23, 36	8	4
4.	Tidak takut menghadapi masalah (bersikap mampu).		28	1
5.	Kepribadian yang menyenangkan (mudah bergaul).		42	1
	Jumlah	7	5	12

Item skala *self image* yang valid tersebut dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6
Item-Item Self Image
Yang Valid Setelah di Uji Coba

Item	Corrected Item Total Correlation	r Tabel	Keterangan
Item 8	.362	0,254	Valid
Item 13	.259	0,254	Valid
Item 14	.385	0,254	Valid
Item 17	.296	0,254	Valid
Item 21	.443	0,254	Valid
Item 23	.430	0,254	Valid
Item 28	.317	0,254	Valid

Item 33	.311	0,254	Valid
Item 34	.406	0,254	Valid
Item 35	.334	0,254	Valid
Item 36	.444	0,254	Valid
Item 42	.368	0,254	Valid

Dari hasil uji validitas 50 item skala *self image* terdapat 12 item yang valid yaitu nomor 8, 13, 14, 17, 21, 23, 28, 33, 34, 35, 36, 42 dan yang tidak valid nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 dengan taraf signifikansi 5 %.

3. Hasil Uji Reliabilitas

Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan komputer program *SPSS 13.00 for windows*. Adapun hasil uji reliabilitas kedua variabel data penelitian ini adalah :

a. Skala *Self Image*

Berdasarkan nilai koefisien Cronbach’s Alpha sebesar $0,563 > 0,254$ maka instrumen *self image* **sangat reliabel**. Artinya semua item tersebut sangat reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

b. Skala Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh

Berdasarkan hasil dari reliabilitas antar rater antara pemberian rating yang dilakukan oleh kedua rater yaitu sebesar 1, yang berarti bahwa pemberian rating yang telah dilakukan oleh masing-masing rater adalah **konsisten** satu sama lain. Untuk

menghitung hasil rating dari 2 orang rater terhadap 60 orang subyek dilakukan dengan rumus sebagai berikut :

$$S_e^2 = \frac{\sum i^2 - \frac{\sum R^2}{n} - \frac{\sum T^2}{k} + \frac{(\sum 1)^2}{nk}}{(n-1)(k-1)}$$

$$S_s^2 = \frac{\frac{\sum T^2}{k} - \frac{(\sum 1)^2}{nk}}{n-1}$$

Keterangan :

- i : Angka rating yang diberikan oleh seorang rater kepada seorang subjek
- T : Jumlah angka rating yang diterima oleh seorang subjek dari semua rater
- R : Jumlah angka rating yang diberikan oleh seorang rater pada semua subjek
- n : Banyaknya subjek
- k : Banyaknya rater

Rumus berikut akan memberikan koefisien yang merupakan rata-rata *interkorelasi hasil rating diantara semua kombinasi pasangan rater yang dapat dibuat* dan merupakan rata-rata reliabilitas bagi seorang rater, yaitu sebagai berikut :

$$r_{XX'} = \frac{S_s^2 - S_e^2}{S_s^2 + (k-1)S_e^2}$$

$$r_{XX'} = \frac{(S_s^2 - S_e^2)}{S_s^2}$$

Keterangan :

- S_s^2 : Varians antar-subyek yang dikenai rating
- S_e^2 : Varians eror, yaitu varians interaksi antara subyek (s) dan rater (r)
- k : Banyaknya rater yang memberikan rating

Adapun hasil dari perhitungan *reliabilitas antar rater*,
yaitu:

Tabel 4.7
Hasil Rating dari 2 Orang Rater Terhadap 60 Orang Subyek

Subyek	Rater		T	T ²
	I (Peneliti)	II (Instruktur)		
1	2	2	4	16
2	2	2	4	16
3	3	3	6	36
4	2	2	4	16
5	2	2	4	16
6	2	2	4	16
7	2	2	4	16
8	3	3	6	36
9	2	2	4	16
10	2	2	4	16
11	3	3	6	36
12	3	3	6	36
13	3	3	6	36
14	2	2	4	16
15	3	3	6	36
16	3	3	6	36
17	3	3	6	36
18	3	3	6	36
19	2	2	4	16
20	3	3	6	36
21	3	3	6	36
22	3	3	6	36

23	3	3	6	36
24	3	3	6	36
25	3	3	6	36
26	2	2	4	16
27	2	2	4	16
28	2	2	4	16
29	2	2	4	16
30	3	3	6	36
31	2	2	4	16
32	3	3	6	36
33	3	3	6	36
34	2	2	4	16
35	3	3	6	36
36	3	3	6	36
37	2	2	4	16
38	2	2	4	16
39	3	3	6	36
40	3	3	6	36
41	2	2	4	16
42	2	2	4	16
43	2	2	4	16
44	3	3	6	36
45	2	2	4	16
46	2	2	4	16
47	2	2	4	16
48	3	3	6	36
49	2	2	4	16
50	2	2	4	16
51	2	2	4	16
52	2	2	4	16
53	2	2	4	16
54	2	2	4	16
55	2	2	4	16
56	1	1	2	4
57	2	2	4	16
58	1	1	2	4
59	2	2	4	16
60	1	1	2	4

R	141	141	$\Sigma R = \Sigma T = \Sigma i = 282$
R ²	19881	19881	$\Sigma R^2 = 39762$
			$\Sigma T^2 = 1404$
			$\Sigma i^2 = 702$

$$S_e^2 = \frac{\Sigma i^2 - \frac{\Sigma R^2}{n} - \frac{\Sigma T^2}{k} + \frac{(\Sigma i)^2}{nk}}{(n-1)(k-1)}$$

$$S_e^2 = \frac{702 - \frac{39762}{60} - \frac{1404}{2} + \frac{79524}{(60)(2)}}{(60-1)(2-1)}$$

$$S_e^2 = \frac{702 - \frac{39762}{60} - \frac{1404}{2} + \frac{79524}{120}}{(59)(1)}$$

$$S_e^2 = \frac{702 - 662,7 - 702 + 662,7}{59}$$

$$S_e^2 = \frac{0}{59} = 0$$

$$S_s^2 = \frac{\frac{\Sigma T^2}{k} - \frac{(\Sigma i)^2}{nk}}{n-1}$$

$$S_s^2 = \frac{\frac{1404}{2} - \frac{79524}{(60)(2)}}{60-1}$$

$$S_s^2 = \frac{\frac{1404}{2} - \frac{79524}{120}}{59}$$

$$S_s^2 = \frac{702 - 662,7}{59}$$

$$S_s^2 = \frac{39,3}{59}$$

$$S_s^2 = 0,666$$

$$r_{XX'} = \frac{(S_{S^2} - S_{e^2})}{S_{S^2}}$$

$$r_{XX'} = \frac{(0,666 - 0)}{0,666}$$

$$r_{XX'} = \frac{0,666}{0,666}$$

$$r_{XX'} = 1$$

$$r_{XX'} = \frac{S_{S^2} - S_{e^2}}{S_{S^2} + (k-1)S_{e^2}}$$

$$r_{XX'} = \frac{0,666 - 0}{0,666 + (2-1)0}$$

$$r_{XX'} = \frac{0,666}{0,666 + (1)(0)}$$

$$r_{XX'} = \frac{0,666}{0,666 + 0}$$

$$r_{XX'} = \frac{0,666}{0,666}$$

$$r_{XX'} = 1$$

4. Analisis Data

Hasil uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogrov Smirnov dan Shapiro- Wilk, Liliefor, dan Normal Probability Plots dan hasilnya adalah sebagai berikut :

a. Variabel *Self Image*

- 1) Pada uji **Kolmogrov Smirnov** dengan keterangan adalah sama dengan uji **Liliefors** (lihat tanda “a” di bawah tabel pada lampiran), maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data variabel *self image* $0,000 < 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal.
- 2) Pada uji **Shapiro- Wilk** maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data *self image* $0,726 > 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi adalah normal.

b. Variabel Intensitas Melakukan Aktivitas Olah Tubuh

- 1) Pada uji **Kolmogrov Smirnov** dengan keterangan adalah sama dengan uji **Liliefors** (lihat tanda “a” di bawah tabel Test of Normality pada lampiran), maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data intensitas melakukan aktivitas olah tubuh yang dikategorikan **rendah** sebesar $0,000 < 0,005$ maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal, kategori **sedang** sebesar $0,200 > 0,005$ maka bisa dikatakan distribusi adalah normal, kategori **tinggi** sebesar $0,003 < 0,005$ maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal.
- 2) Pada uji **Shapiro- Wilk** maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data intensitas melakukan aktivitas olah tubuh yang dikategorikan **rendah** sebesar $0,726 > 0,005$ maka bisa dikatakan distribusi adalah normal, kategori **sedang** sebesar

0,846 > 0,005 maka bisa dikatakan distribusi adalah normal,
kategori tinggi sebesar 0,002 < 0,005 maka bisa dikatakan
distribusi adalah tidak normal.

Hasil uji normalitas kedua variabel tersebut dapat disajikan
pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

Skala	Kolmogrov Smirnov		Ket	Shapiro-Wilk		Ket
	df	Sig.		df	Sig.	
<i>Self image</i>	3	0,000	Tidak normal	3	0,726	Normal
Intensitas melakukan aktivitas olah tubuh (rendah)	3	0,000	Tidak normal	3	0,726	Normal
Intensitas melakukan aktivitas olah tubuh (sedang)	33	0,200	Normal	33	0,846	Normal
Intensitas melakukan aktivitas olah tubuh (tinggi)	24	0,003	Tidak normal	24	0,002	Tidak normal

Setelah uji normalitas distribusi data *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh dengan menggunakan teknik uji Kolmogrov Smirnov dan Shapiro- Wilk, Liliefor, dan Normal Probability Plots maka didapatkan hasil distribusi data *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada uji Kolmogrov

Smirnov, Liliefor distribusi tidak normal dan pada uji Shapiro- Wilk distribusi normal. Sedangkan distribusi data intensitas melakukan aktivitas olah tubuh kategori **rendah** pada uji Kolmogrov Smirnov, Liliefor distribusi tidak normal dan pada uji Shapiro- Wilk distribusi normal, intensitas melakukan aktivitas olah tubuh kategori **sedang** pada uji Kolmogrov Smirnov, Liliefor distribusi tidak normal dan pada uji Shapiro- Wilk distribusi normal, intensitas melakukan aktivitas olah tubuh kategori **tinggi** pada uji Kolmogrov Smirnov, Liliefor distribusi tidak normal dan pada uji Shapiro- Wilk distribusi tidak normal.

Untuk itu, hubungan antara variabel bebas (*self image*) dan variabel terikat (intensitas melakukan aktivitas olah tubuh) datanya dianalisis dengan uji korelasi Kendal Tau karena sumber data kedua variabel, bebas distribusi atau data tidak harus normal. Uji korelasi Kendal Tau dilakukan dengan bantuan *program SPSS 13.00 for windows*. berdasarkan hasil analisa data tersebut diperoleh harga koefisien korelasi sebesar **0,286** dengan signifikansi 0,000 karena signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima , berarti H_a ditolak. Artinya ada hubungan positif antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal di sanggar senam Narita Raga di Surabaya. Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi (apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak) akan digunakan rumus sebagai berikut :

$$Z = \frac{0,286}{\sqrt{\frac{2((2)(60)+5)}{(9)(60)(60-1)}}} = 3,218$$

Hipotesisnya adalah H_0 adalah harga koefisien korelasi tidak signifikan dan H_a adalah jika koefisien korelasi signifikan. Pengujiannya adalah jika $Z_{hitung} > Z_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, maka H_0 diterima. Untuk mengetahui harga Z ini signifikansi atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan Z tabel. Untuk uji dua pihak, dengan $\alpha = 5\%$ dan uji dua sisi (5% dibagi 2 menjadi $2,5\%$), maka luas kurva normal adalah $50\% - 2,5\% = 47,5\%$ atau $0,475$. Karena uji dua sisi, maka pada tabel Z , untuk luas $0,475$ maka didapat nilai $Z_{tabel} = 1,96$. Karena harga Z_{hitung} lebih besar dari Z_{tabel} ($3,218 > 1,96$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima Artinya harga koefisien korelasi signifikan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak ada hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal.

H_a : Ada hubungan antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *self image* sangat mempengaruhi intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal yang menginginkan penampilan fisik menarik. Dalam

penelitian ini terdapat hubungan yang positif antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal, individu yang memiliki *self image* positif maka intensitas melakukan aktivitas olah tubuh semakin rendah, sedangkan individu yang memiliki *self image* negatif maka intensitas melakukan aktivitas olah tubuh semakin tinggi. Hal ini menguatkan kembali pada berbagai hasil penelitian yang terdahulu yang menentukan bahwa ada aspek-aspek tertentu yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas olah tubuh karena ingin memperoleh penampilan fisik yang menarik, diantaranya keadaan pribadi individu, pengalaman yang tidak menyenangkan, konflik diri serta lingkungan dan kehilangan orang terdekat karena kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya. Dan *self image* dalam diri seseorang akan terbentuk berdasarkan pengalaman yang diterimanya sejak masih kanak-kanak sampai sekarang.⁵³ Seperti penelitian yang dihasilkan oleh Hasiana Isabella, 2003 tentang “*Studi tentang self image dan aspirasi masyarakat penghuni stren kali Surabaya*”, yang mana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara *self image* dengan aspirasi masyarakat penghuni stren kali Surabaya. Hubungan tersebut diperkuat dengan perhitungan statistik yang mana analisisnya menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,788$ dengan taraf

⁵³ Isabella Hasiana. *Studi tentang Self Image dan Aspirasi Masyarakat Penghuni Stren Kali Surabaya* (skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Untag)2003 hal. 16

signifikansi $P = 0,000$ ($p < 0,01$). Yang mana penelitian ini menghasilkan ada hubungan positif yang signifikan.

Seseorang yang memiliki *self image* yang positif akan memiliki rasa percaya diri yang kuat, mampu berorientasi pada ambisi dan sasaran, yang berarti bahwa seseorang akan mempunyai ambisi dan ia akan terus meraih ambisinya itu dengan berbagai cara yang ia miliki, dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan tidak menunda-nunda sesuatu yang merupakan kebiasaan buruk baginya, serta seseorang akan memiliki kepribadian yang menyenangkan dalam pergaulan sehari-hari. Sedangkan seseorang yang memiliki *self image* yang negative maka seseorang itu akan mudah merasa rendah diri, putus asa, kurang memiliki semangat hidup, menutup diri, dan selalu menunda-nunda sesuatu.⁵⁴

Jadi *self image* dapat memberikan sumbangan yang sangat besar kepada seseorang untuk melakukan aktivitas olah tubuh yang mana dengan melakukan aktivitas olah tubuh (senam aerobik) akan membuat seseorang lebih percaya diri dan menghargai penampilan fisik yang dimiliki. Hal ini dimungkinkan karena *self image* melibatkan seseorang individu yang merasa penampilan fisiknya lebih menarik akan semakin bertambah jika melakukan aktivitas olah tubuh. Sedangkan seseorang yang merasa penampilan fisiknya kurang menarik maka seseorang itu akan semakin ingin melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas yang lebih tinggi/

⁵⁴ JK. Fleet. *Mengenal dan Mengembangkan Kekuatan Tersembunyi di Dalam Diri* (Jakarta: Spektrum, 1997) hal.71

melakukannya dengan penuh semangat dan mempunyai ambisi untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik.

Hasil observasi dan wawancara untuk melihat intensitas subyek dalam melakukan aktivitas olah tubuh rata-rata subyek melakukan dengan intensitas yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa individu melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas tinggi disebabkan oleh hobi, karena hobi yang sangat besar melakukan senam aerobik maka jika dilakukan akan membawa kesenangan dan kepuasan tersendiri bagi individu. Selain itu juga individu melakukannya karena ingin mendapatkan penampilan fisik yang menarik. Bahkan jika individu tidak melakukan senam aerobik, individu akan merasa malas melakukan kegiatan-kegiatan lain, badan tidak segar dan terasa sakit dan pegal-pegal.

Selain itu, adanya keinginan untuk tetap diterima dalam kelompok juga merupakan faktor yang menyebabkan tingginya intensitas melakukan aktivitas olah tubuh. Penerimaan dari kelompok juga dapat menyebabkan *self image* menjadi positif. Seperti pada subyek dalam penelitian ini, ada yang tergabung dalam sebuah kelompok atau perkumpulan. Biasanya suatu kelompok menentukan waktu sendiri akan melakukan senam aerobik sehingga mereka tetap dapat berkumpul bahkan bisa saja berlanjut mengadakan acara lain.

Tidak terbuktinya analisis data, kemungkinan disebabkan karena subyek dalam penelitian ini semuanya merupakan penggemar senam aerobik, sehingga tidak ada satupun subyek yang aktivitas senamnya

rendah, kalau pun ada pasti seseorang yang baru menjadi anggota senam di sanggar senam tersebut, misalnya dalam jangka waktu 3 bulan mengikuti senam aerobik.

Kelemahan dari penelitian ini adalah penyebaran kuesioner yang dilakukan selama 1 bulan penuh, karena subyek yang akan diteliti yang datang mengikuti senam aerobik berkisar 10 – 15 orang setiap harinya. Jadi peneliti hampir setiap hari datang di sanggar senam dan membagikan kuesioner sampai selesai. Adapun kelemahan yang lain yaitu mayoritas yang mengisi kuesioner adalah ibu rumah tangga yang merasa bosan karena terlalu banyak aitem dalam kuesioner sehingga data yang valid sedikit. Selain itu juga, dalam penelitian subyek ingin membawa pulang kuesioner yang dibagikan peneliti dengan alasan bahwa selesai senam belum bisa berkonsentrasi dalam mengisi kuesioner. Tetapi ada juga sebagian subyek yang mengisi kuesioner di sanggar senam setelah senam berakhir.

Kelemahan yang lain dari penelitian ini adalah adanya variabel pengganggu yang tidak diperhitungkan oleh peneliti yakni adanya faktor lain yang menyebabkan subyek melakukan senam di sanggar senam Narita Raga dikarenakan gengsi yang mana membuat subyek merasa bangga melakukan senam di sanggar senam tersebut. Dan juga terdapat faktor lain yaitu biaya yang dikeluarkan oleh subyek yang menentukan intensitas senam setiap minggunya sehingga subyek rajin melakukan senam dikarenakan sudah mengeluarkan biaya banyak setiap bulannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dari hasil analisis adalah ada hubungan yang positif antara *self image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal. Artinya semakin tinggi (positif) *self image* yang dimiliki oleh individu maka intensitas melakukan aktivitas olah tubuh juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika *self image* yang dimiliki rendah (negatif) maka intensitas melakukan aktivitas olah tubuh semakin rendah pula.

Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa individu dengan *self image* positif cenderung melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *self image* negatif akan melakukan aktivitas olah tubuh dengan intensitas yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam pembahasan sebelumnya, maka dikemukakan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat bagi semua pihak, yakni :

1. Bagi Subyek Penelitian

Olah raga merupakan kegiatan yang menyenangkan sekaligus memberikan banyak manfaat bagi tubuh, namun jika dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali, akan dapat memberikan dampak yang negatif bagi tubuh. Bagi individu yang baru mengikuti senam aerobik sebaiknya dilakukan dengan intensitas yang bertahap agar tubuh dapat menyesuaikan dengan baik. Oleh karena itu, untuk menjaga penampilan agar tetap menarik selain melakukan olah raga juga perlu diperhatikan frekuensi olah raga yang ideal, dan secara periodic berkonsultasi dengan dokter.

2. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan lebih lanjut penelitian ini diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang diasumsikan atau diperkirakan dapat mempengaruhi intensitas melakukan aktivitas olah tubuh seperti hobi/ kebiasaan, penerimaan dari kelompok, dan lain-lain.

3. Bagi Sanggar Senam dan Tempat-tempat Senam Lainnya

Agar membentuk wadah bagi para anggota senam agar aktivitas mereka bisa berkelanjutan, sehingga mereka bisa saling memotivasi untuk menjaga intensitas senamnya sekaligus menjaga penampilan tubuh dan *self imagenya*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifuddin. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Bartania, I. *Citra Diri Perokok Perempuan*. (Skripsi tidak Diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2005).
- Burn, R.B. 1993. *Konsep Diri : Pengukuran Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta : Area.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial (Format-format Kuantitatif & Kualitatif)*. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dinata, Marta. 2007. *Langsing dengan Aerobik*. Ciputat : Cerdas Jaya.
- Effendi, S & Singarimbun, M. 2008. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES.
- Falstein, M & Summer, B. 1995. *Psiko-Sibernetika 2000. Revitalisasi dan Psiko Sibernetika*. Karya Maxwell Maltz. Jakarta : Mitra Utama.
- Fleet, J.K. 1997. *Mengenali dan Mengembangkan Kekuatan Tersembunyi di Dalam Diri*. Jakarta : Spektrum.
- Fonda, Jane. 1985. *Ramping Bersama Jane Fonda*. Jakarta: Gaya Favorit Press.
- Giriwijoyo, Santoso. 2005. *Manusia dan Olah Raga*. Bandung : ITB.
- Hadi, Soetrisno. 2004. *Metodologi Research jilid 1*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadi, Soetrisno. 1990. *Metodologi Research jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- <http://konsepdiri.co.id> (28 September 2009).
- <http://mabellemaison.multiply.com/photos/hi-res/uploud> (28 September 2009).
- <http://senamaerobik.co.id> (28 September 2009).
- Hurlock, B, Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

- Hasiana, Isabella. *Studi tentang Self Image dan Aspirasi Masyarakat Penghuni Stren Kali Surabaya* (skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus. 2003)
- Kartono, Kartini. 1996. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung : Mandar Maju.
- Kartono, Kartini. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : mandar Maju.
- Kartono, Kartini. 2006. *Psikologi Wanita (Menenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa)*. Bandung : Mandar Maju.
- Kerlinger. 1998. *Azaz-Azaz Penelitian Behavioral*. Yogyakarta : Erlangga.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM. Press.
- Lewis, Sally. 2006. *Ramping Kembali*. Jakarta : Erlangga.
- Maltz, Maxwell. 1992. *Kekuatan Ajaib Psikologi Citra Diri*. Jakarta : Mitra Utama.
- Monks, F.J. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : UGM Press.
- Muhid, Abdul. 2008. *Statistik Parametrik dan Non-Parametrik*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Santrock, W, John. 2002. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga.
- Soejanto, Agoes. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Susanto, A.B. 1997. *Pengembangan Potensi Pribadi untuk Meningkatkan Citra Diri Berkualitas*. Jakarta : Grasindo.
- www.digilub.ui.ac.id/file?file_digital/126714...Anindita%20Primastuti... (12 Desember 2009).