



**STUDI DESKRIPTIF CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*)
PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL WANITA DEWASA
MADYA DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

SKRIPSI

Disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

PERPUSTAKAAN
Yuliana Sulistiyo Rini

1550408046

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 21 Mei 2013

Yuliana Sulisty Rini
1550408046



PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 21 Mei 2013.

Panitia

Ketua

Sekretaris

Prof. Dr. Haryono, M. Psi
NIP 19620222 198601 1 001

Dr. Edy Purwanto, M. Si.
NIP 19630121 198703 1 001

Penguji Utama

Sugriyanti, S. Psi., M. Si.
NIP 19780419 200312 2 001

Penguji 1/Pembimbing 1

Penguji 2/Pembimbing 2

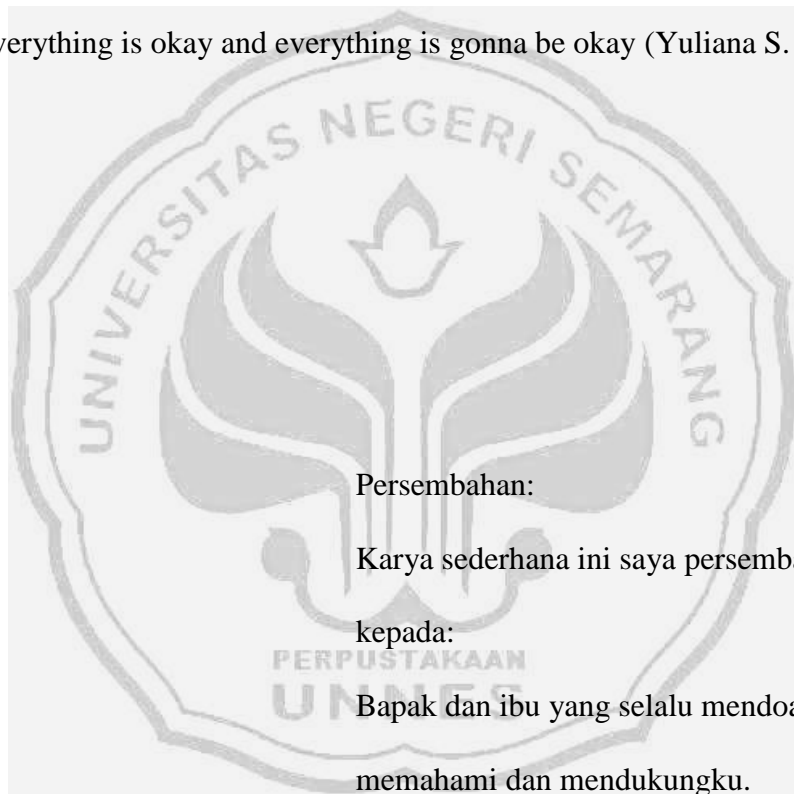
Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si.
NIP 19540624 198203 2 001

Rulita Hendriyani, S.Psi.M. Si.
NIP 19720204 200003 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ✓ Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.....(Qs. Al Baqarah: 286)
- ✓ Everything is okay and everything is gonna be okay (Yuliana S. R.)



Persembahan:

Karya sederhana ini saya persembahkan

kepada:

Bapak dan ibu yang selalu mendoakan,
memahami dan mendukungku.

Kepada teman-temanku tercinta

Kepada pihak-pihak yang mendukung dalam
pembuatan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur tiada terkira kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “studi deskriptif citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang” ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari peran berbagai pihak yang telah banyak membantu. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Edy purwanto, M.Si. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan masukan serta kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi.
3. Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si. pembimbing I yang memberikan petunjuk, nasehat dan arahan agar penulis segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Rulita Hendriyani, S.Psi, M.Si. pembimbing II dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, saran, petunjuk, dan masukan selama penulisan skripsi.
5. Sugiariyanti, S. Psi., M.Si. penguji utama yang telah memberikan masukan serta kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi.
6. Seluruh dosen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah membagi ilmu, pengalaman dan motivasi.

7. Ibu dan bapak tercinta, Fifi dan Azka terima kasih banyak atas dukungan, semangat, doa, cinta, tawa dan pengorbanan selama ini.
8. Teman-teman tercinta Nidhom, Ummi, Budi, Adit, Ferry yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi ini
9. Teman-teman konsentrasi perkembangan 2008 yang memberikan semangat perjuangan kepada penulis
10. Teman-teman di kos Latansa: Niken, Puji, Anggi, Erni, dan lainnya terima kasih atas dukungan dan doa.
11. Pihak-pihak yang mendukung dalam pembuatan skripsi ini

Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT dan mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan makna dan manfaat bagi pembaca.

Semarang, 21 Mei 2013

Penulis

ABSTRAK

Rini, Yuliana Sulistiyo. 2013. *Studi deskriptif citra tubuh (body image) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1 Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si, Pembimbing 2 Rulita Hendriyani, S.Psi, M.Si.

Kata kunci: citra tubuh (*body image*), dewasa madya

Usia madya atau disebut juga usia setengah baya sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik yang terjadi selama masa dewasa tengah mungkin sangat sulit bagi beberapa wanita. Akibat wanita dewasa madya mengevaluasi citra tubuh secara negatif dan mengaku tidak puas terhadap penampilannya. Citra tubuh (*body image*) adalah evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran citra tubuh (*body image*) pada wanita dewasa madya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa madya yang aktif bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berusia 40 – 56 tahun sebanyak 80 orang yang bekerja sebagai tenaga administrasi, teknisi, laboran, dan pustakawan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel citra tubuh (*body image*). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala citra tubuh (*body image*). Validitas dan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan SPSS 20. Analisis validitas menggunakan *product moment* dimana instrumen dinyatakan valid dengan koefisien validitas tertinggi sebesar 0,688 dan terendah sebesar 0,308. Analisis reliabilitas menggunakan koefisien, dalam penelitian nilai koefisien reliabilitas skala citra tubuh (*body image*) adalah 0,898. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh (*body image*) wanita dewasa madya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi dengan presentase 67,5.

Saran bagi Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif hendaknya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik pada dewasa akhir terkait penurunan dalam penuaan fisik, kebugaran tubuh, kesehatan dan penyakit yang terjadi pada usia tersebut. Bagi peneliti selanjutnya bisa menghubungkan variabel citra tubuh (*body image*) dengan variabel yang lain untuk menambah pengetahuan mengenai citra tubuh (*body image*) itu sendiri.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Citra Tubuh	12
2.1.1 Pengertian Citra Tubuh.....	12
2.1.2 Aspek-aspek Citra Tubuh.....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh	14
2.2 Pegawai Negeri Sipil.....	19

2.2.1	Pengertian Pegawai Negeri Sipil.....	19
2.2.2	Jabatan Fungsional.....	19
2.3	Wanita Dewasa Madya.....	20
2.3.1	Pengertian Dewasa Madya.....	20
2.3.2	Karakteristik Dewasa Madya.....	20
2.3.3	Tugas Perkembangan pada Masa Usia Madya.....	23
2.3.4	Perubahan Fisik Pada Dewasa Madya.....	24
2.4	Kerangka Berfikir Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Madya.....	25
BAB 3 METODE PENDEKATAN		
3.1	Jenis Penelitian.....	29
3.2	Desain Penelitian.....	29
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.3.1	Variabel Penelitian.....	30
3.3.2	Definisi Operasional.....	30
3.4	Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1	Populasi.....	31
3.4.2	Sampel	32
3.5	Metode dan Pengumpulan Data.....	32
3.5.1	<i>Try Out</i>	37
3.5.2	<i>Try Out</i> Instrumen.....	38
3.6	Validitas Dan Reliabilitas.....	40
3.6.1	Validitas	40
3.6.2	Reliabilitas	41

3.7	Analisis Data.....	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Penentuan Subjek Penelitian.....	44
4.2	Deskriptif Hasil Penelitian.....	45
4.2.1	Gambaran Umum Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	46
4.2.1.1	<i>Penampilan Fisik Subjek</i>	48
4.2.1.2	<i>Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh Subjek</i>	51
4.2.1.3	<i>Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit Subjek</i>	53
4.3	Pembahasan	58
4.3.1	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek.....	58
4.3.1.1	<i>Penampilan Fisik Subjek</i>	61
4.3.1.2	<i>Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh</i>	62
4.3.1.3	<i>Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit</i>	63
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	66
5.2	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA		68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Blue Print</i> Instrumen Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	34
3.2 Penyebaran Butir Skala Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Sebelum <i>Try Out</i>	36
3.3 Penyebaran Butir Skala Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) <i>Try Out</i>	39
3.4 Tabel Interpretasi Nilai r	42
3.5 Kriteria Deskriptif.....	43
4.1 Daftar Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya di UNNES.....	45
4.2 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek.....	47
4.3 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek ditinjau dari Aspek Penampilan Fisik.....	49
4.4 Statistik Deskriptif Aspek Penampilan Fisik.....	50
4.5 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek ditinjau dari Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh.....	52
4.6 Statistik Deskriptif Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh.....	53
4.7 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek ditinjau dari Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan Dan Penyakit	54
4.8 Statistik Deskriptif Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan Dan Penyakit.....	56
4.9 Ringkasan Analisis Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Tiap Aspek.....	56
4.10 Perbandingan Nilai Mean Empiris Dan Mean Teoritis Tiap Aspek.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Pada Wanita Dewasa Madya.....	28
4.1 Diagram Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek.....	48
4.2 Diagram Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Ditinjau Dari Aspek Penampilan Fisik	50
4.3 Diagram Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek ditinjau dari Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh.....	53
4.4 Daigram Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Subjek ditinjau dari Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan Dan Penyakit.....	55
4.5 Diagram Analisis Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Tiap Aspek.....	57
4.6 Diagram Perbandingan Nilai Mean Empiris Dan Nilai Teoritis Tiap Aspek	58



DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) untuk <i>Try Out</i>	71
2. Skala Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) untuk Penelitian.....	77
3. Tabulasi Data.....	82
4. Tabulasi Data Tiap Aspek.....	91
5. Hasil Olah Data.....	98



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bagi banyak orang, dewasa madya adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab; suatu periode dimana orang menjadi semakin sadar akan popularitas muda-tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi berikutnya; dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan keputusan dalam karir.

Clark-Plaskie & Lachman (dalam Papalia, Old & Feldman, 2008: 734) menjelaskan bahwa “banyak juga orang-orang paruh baya (dewasa madya) membesarkan anak mereka, memiliki peningkatan kebebasan dan independensi. Ada juga yang merasakan peningkatan kesuksesan dan kontrol dalam pekerjaan dan hubungan sosial, beriringan dengan kesadaran lebih realistis akan keterbatasan mereka dan kekuatan luar yang tidak dapat mereka kontrol.”

Sebagaimana dikemukakan oleh seorang ahli masa hidup Gilbert Brim (dalam Santrock, 2002: 139) “dewasa madya (*middle age*) adalah penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran; jalannya tidak tetap. Orang masuk dan keluar dengan keadaan berhasil dan gagal. Usia dewasa madya atau disebut juga usia setengah baya sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut pada akhirnya ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental.”

“Keragaman terjadinya kecepatan perubahan-perubahan dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pada umumnya, wanita menunjukkan proses penuaan yang lebih cepat datangnya dibandingkan pria. Hal ini disebabkan oleh peranan wanita yang khas, yaitu melahirkan” (Mappiare, 1983: 203).

Hurlock (1979: 438) juga menambahkan bahwa “dewasa madya merupakan masa kecewa dan putus asa, terutama bagi wanita. Kecewa karena prestasi telah jauh dari harapan dan putus asa karena kesempatan mencapai tujuan kelihatan muda, tumbuh lebih ramping telah lewat setiap tahun.”

Hal serupa juga dikemukakan oleh Sontag (dalam Bert & Panek, 1989: 45) bahwa “perubahan fisik yang terjadi selama masa dewasa madya mungkin sangat sulit bagi beberapa wanita, karena masyarakat memandang seorang wanita harus terlihat cantik dan muda dalam penampilannya... akibat fisik dari penuaan dapat menurunkan nilai dan harga diri, karena mereka menerima mitos bahwa penurunan kecantikan fisik berarti sesuatu yang negatif. “

Survei nasional yang dilakukan di Amerika Serikat diketahui setengah dari 805 wanita mengevaluasi citra tubuh secara negatif dan mengaku ketidakpuasan terhadap penampilannya” (Cash & Henry, 1995). Wanita dewasa memandang citra tubuh lebih negatif jika dibandingkan lak-laki dewasa karena mereka cenderung memelihara dan merawat penampilan (Hublely & Quinlan, 2003). Franzoi dan Koehler (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 87) menemukan bahwa wanita memiliki citra tubuh negatif daripada pria.

Nowak (dalam Santrock, 2002: 142) menemukan bahwa “perempuan dewasa madya lebih memfokuskan perhatian pada daya tarik wajah daripada

perempuan yang lebih tua atau lebih muda. Perempuan dewasa muda lebih mungkin menganggap tanda-tanda penuaan sebagai memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya.”

“Penuaan adalah proses mengubah atau melibatkan semua aspek organisme. Konsekuensinya beragam, mulai dari struktur yang berubah dan fungsi dari komponen jaringan tubuh yang mengubah hubungan organisme dengan lingkungan fisik dan sosial” (Hurlock, 1979: 158).

Secara penampilan, wanita dewasa muda terlihat tidak sebaik ketika mereka masih dewasa awal. Rambut mulai menipis dan memutih bahkan beruban; kulit pada wajah, leher, lengan dan tangan menjadi kering dan keriput; gigi menjadi kuning; bahu sering kali berbentuk bulat, dan terjadi penggemukan seluruh tubuh yang membuat perut kelihatan menonjol sehingga seseorang terlihat lebih pendek.

Para wanita menyadari bahwa memasuki usia akhir empat puluhan mereka akan mengalami kegemukan. Banyak diantara mereka yang ingin terbebas dari keadaan ini. Biasanya mereka akan berkonsultasi dengan dokter atau melakukan diet untuk mengurangi kegemukan. Sebuah penelitian membuktikan bahwa perempuan mulai membenci tubuhnya di usia 40 tahun. Penelitian ini dilakukan oleh Asosiasi Gangguan Makan di Inggris, dengan melakukan survei terhadap 2.000 perempuan berusia 40 tahun ke atas, dan diperoleh hasil 70 persen dari perempuan tersebut mengaku melakukan diet ketat, dan 58 persen dari mereka bahkan mengalami gangguan pola makan (Sagitarius, 2008 diunduh dari id.88db.com/id/Knowledge/Knowledge_Detail.page?kid=4217). Penelitian oleh

Ziebland, Robertson, Jay and Neil (2002) diketahui bahwa 87% (33/38) dari wanita usia 35 sampai 55 tahun selalu mencoba untuk menurunkan berat badan walaupun mereka tidak memiliki kelebihan berat badan dan diberitahukan bahwa 58% wanita tersebut berhasil menurunkan berat badan mereka. Hal ini disebabkan oleh ketidakpuasaan pada citra tubuh dibandingkan dengan konsekuensi kesehatan.

Masalah kesehatan secara umum pada usia dewasa madya mencakup kecenderungan untuk mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit pada lambung, kehilangan selera makan serta insomnia. Secara khusus, terdapat penyakit serius yang diderita dewasa madya adalah serangan jantung, hipertensi, dan osteoporosis.

Hasil penelitian Persatuan Osteoporosis Indonesia (PEROSI) tahun 2006 menemukan bahwa sebanyak 38% pasien yang datang untuk memeriksakan densitas tulang mereka di Makmal Terpadu FKUI Jakarta. Ternyata terdeteksi menderita osteoporosis sebanyak 14,7%, sedangkan di Surabaya sebanyak 26% pasien dinyatakan positif osteoporosis. Data penelitian Departemen Kesehatan (DEPKES) tahun 2006 menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang Indonesia rentan terkena penyakit osteoporosis. Menurut statistik dunia, 1 dari 3 wanita rentan terkena penyakit osteoporosis. (Katrina, 2011 diunduh dari forumkristen.com/index.php?topic=34394.0). Bahkan yang perlu diperhatikan, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Semarang, kasus osteoporosis tidak hanya menimpa usia lanjut (lansia), tetapi ada juga yang menyerang anak usia muda. Pada tahun 2011, di Kota Semarang terdapat 168 kasus. Dari jumlah

tersebut jika dilihat dari deretan umur, satu kasus terjadi pada umur 5-14 tahun; kemudian 15 kasus pada umur 15-44 tahun; 49 kasus pada umur 45-54 tahun. (Istibsaroh, 2012 diunduh dari www.antarajateng.com/detail/index.php?id=68975#.UIioRK7PyGc).

Wanita dewasa madya nantinya juga akan mengalami menopause, dimana masa menstruasi berhenti, dan mereka kehilangan kemampuan melahirkan anak. Wanita dewasa madya yang menghadapi menopause, mengeluh tentang ketakutan mereka tentang perubahan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Rostiana & Kurniati (2009) bahwa wanita merasa takut karena adanya pikiran-pikiran mereka yang merasa tidak cantik lagi, keriput, tua dan tidak bugar lagi. Selain itu, wanita juga merasa takut jika suaminya akan mencari wanita lain bila mereka terlihat tidak cantik dan tidak bugar. Sama seperti penemuan Damayanti & Purnamasari (2011), bahwa wanita yang mengalami *premenopause* cenderung merasa tidak percaya diri dengan perubahan fisik yang terjadi dalam dirinya. Sehingga individu berusaha untuk memperbaiki penampilan agar terlihat lebih muda dengan menggunakan berbagai obat kecantikan tanpa memperhatikan harganya yang mahal dan resiko dari obat tersebut. Individu juga merendahkan diri sendiri karena merasa dirinya tidak menarik dan tidak berguna sehingga cenderung menghindari kontak fisik dengan orang lain.

Datangnya usia dewasa madya meningkatkan kesadaran bahwa mempertahankan penampilan muda sama pentingnya dengan usaha dan keberhasilan sosial sebagai sebuah daya tarik. Akibatnya, orang dewasa menghabiskan waktu dan uang untuk kecantikan dan pakaian, diet, dan latihan

dan alat bantu kamufase untuk menurunkan kemampuan sensorik, seperti lensa kontak.

Kosmetik merupakan kamufase yang sangat baik untuk fitur wajah yang tidak sesuai dengan keinginan orang tersebut. Wax (dalam Hurlock, 1979: 152) mengatakan bahwa tujuan dari kosmetik adalah untuk "memanipulasi struktur fisik luar seseorang sehingga membuat kesan yang diinginkan pada orang lain". Rambut dapat dikeriting atau diluruskan sesuai keinginan, mata dapat dipercantik dengan penggunaan maskara dan bulu mata palsu, kulit dapat diputihkan atau dicokelatkan dengan menggunakan krim atau *lotion*, bibir dapat dibentuk kembali menggunakan lipstik. Gigi tidak lurus dapat diluruskan oleh kawat gigi, gigi yang hilang dapat digantikan dengan gigi palsu. Hidung yang terlalu besar atau terlalu kecil dapat diperbaiki dengan operasi plastik. Keriput dan kantong di bawah mata bisa dihilangkan dengan pengamplasan menghilangkan lapisan luar kulit wajah.

Banyak akibat psikologis yang muncul karena kenyataan akan datangnya penuaan. Diantaranya adanya sikap menolak para wanita sehingga mereka berusaha melindungi diri secara berlebihan, perasaan takut dan khawatir dengan datangnya masa tua, pemikiran yang negatif. Semua hal tersebut umumnya dialami oleh mereka yang tidak menerima dengan realistis penuaan atau menurunnya keadaan fisik. Sikap menolak bagi wanita dewasa madya diperparah oleh isi majalah dan advertensi di televisi yang membujuk agar mereka mau menyembunyikan tanda-tanda penuaan.

Penelitian tentang penolakan proses penuaan di usia dewasa madya juga dilakukan oleh Ballard, Elston & Gabe (2005) dengan judul *Beyond the mask: women's experiences of public and private aging during midlife and their use of age-resisting activities*:

Wanita menggunakan istilah *public aging* dan *private aging*. *Public aging* itu menjelaskan tentang sesuatu yang tampak, berhubungan dengan usia fisik yang berubah pada tubuh, seperti menipisnya rambut dan rambut menjadi putih (beruban), kulit yang keriput dan tidak elastis. Para wanita biasanya membuat perbandingan penampilan fisiknya dengan wanita lain yang usianya sama dengan dirinya tentang penuaan yang mereka alami. Sedangkan *private aging* dijelaskan dengan sesuatu yang tidak tampak, berhubungan dengan usia kronologis seseorang seperti tekanan darah tinggi, menopause, menurunnya kemampuan memori, menurunnya gairah seksual, merasa cepat lelah. Semua itu dapat dikomunikasikan kepada setiap orang atau wanita tanpa melihat kesamaan usia atau kelompok dari masyarakat luas.

Berdasarkan perubahan-perubahan yang terjadi tersebut para wanita dewasa madya melakukan aktivitas yang bisa mengurangi proses penuaan terutama perubahan yang bersifat "*public aging*". Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa wanita dewasa madya tidak suka dengan penuaan dan menggambarkan perubahan fisik secara negatif. Perubahan fisik biasanya diiringi dengan perubahan peran dalam kehidupan seseorang.

Teori proses identitas menurut Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 85-86):

Terdapat dua mekanisme dalam proses identitas orang dewasa, asimilasi dan akomodasi identitas. Asimilasi identitas yaitu upaya individu untuk mempertahankan tampilan diri secara konsisten dalam menghadapi datangnya usia tua, tanpa memikirkan pengalaman menjadi tua, seperti mendeteksi kerutan di wajah. Sedangkan akomodasi identitas, individu harus menguasai pengalaman menjadi tua dan membuat pemeriksaan ulang atau mendefinisikan kembali arti dari diri. Keriput pada wajah dan tubuh merupakan peringatan bahwa seseorang semakin bertambah tua. Sehingga individu tersebut harus memiliki kepribadian yang stabil, bahkan

ketika menggabungkan informasi tentang proses penuaan ke dalam kesadaran diri.

Berdasarkan penjelasan teori proses identitas di atas, terdapat resiko pada kedua mekanisme identitas tersebut. Individu yang terlalu fokus pada asimilasi identitas cenderung menolak tanda-tanda penuaan dan harus memberikan perhatian lebih dari proses penuaan, karena mereka mendefinisikan diri sebagai “muda”, sehingga mereka akan secara aktif terlibat dalam olahraga dan diet yang dirancang untuk mempertahankan penampilan muda dengan alasan menjaga kesehatan fisik. Sebaliknya individu yang terlalu fokus pada akomodasi identitas mungkin lebih menderita akibat memikirkan akibat negatif dari proses penuaan. Individu tersebut mendefinisikan diri sebagai “tua” dan menjadi sibuk dengan penuaan dan masalah kesehatan. Pendekatan asimilasi identitas mungkin lebih menguntungkan dalam menghadapi proses penuaan, setidaknya dalam menjaga rasa kesejahteraan dan citra tubuh yang positif.

Cross and Cross (dalam Hurlock, 1980: 219) mengatakan “citra tubuh sangat erat kaitannya dengan penampilan fisik seseorang, jika seseorang tersebut merasa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan maka akan mencari jalan keluar untuk memperbaiki dirinya. Kecantikan dan daya tarik fisik sangat penting bagi wanita.”

Fallon & Ackard (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 117) menjelaskan bahwa “citra tubuh merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya.”

Honigman & Castle (dalam Jacinta, 2004 diunduh dari www.e-psikologi.com/epsi/search.asp), *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya; bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan dirasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) antara lain: usia, jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian seseorang.

Sebelumnya variabel citra tubuh (*body image*) telah diteliti oleh Noviningtyas (2008), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar (54,72%) wanita dewasa madya di koperasi Citra Kartini Sumberpucung, memiliki citra tubuh dengan taraf rendah.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2012 di Rektorat gedung H Universitas Negeri Semarang oleh peneliti dengan menggunakan metode wawancara kepada tiga Pegawai Negeri Sipil non kependidikan wanita yang berusia 40, 42 dan 47 tahun diperoleh hasil bahwa, mereka berusaha memberikan penampilan yang menarik dalam kondisi apapun. Salah satu *interviewee* mengatakan bahwa meskipun dalam keadaan sakit, dia akan tetap berdandan supaya menarik. Para wanita juga mengeluh tentang kesehatan yang menurun akibat perubahan fisik, badan menjadi cepat lelah, kegemukan serta timbulnya kerutan yang timbul di kulit terutama wajah dan lengan.

Pegawai Negeri Sipil dijadikan sebagai subjek penelitian, karena kenyataannya bahwa waktu kerja yang padat dan sedikit waktu untuk bersitirahat sehingga hal ini dapat berpengaruh pada kebugaran dan kesehatan subjek. Jika kebugaran dan kesehatan menurun bisa berdampak pada performa kerja yang menurun. Akan tetapi berdasarkan hasil wawancara dengan subjek mereka menyempatkan diri untuk melakukan olahraga. Pegawai Negeri Sipil juga dituntut untuk memberikan penampilan diri yang bersih dan rapi karena berhubungan dengan pelayanan.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan alasan pemilihan judul yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana gambaran citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka dapat diperoleh tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Kontribusi teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat informasi mengenai gambaran citra tubuh (*body image*) pada wanita dewasa madya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil.
- b. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan teoritis di bidang psikologi perkembangan dan gerontologi, untuk menambah pengetahuan tentang citra tubuh (*body image*).

2. Kontribusi praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi wanita setengah baya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil mengenai citra tubuh (*body image*) sehingga dapat meningkatkan kualitas pekerjaannya yang di tinjau dari aspek kesehatan dan kebugaran tubuh.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan acuan bagi dewasa madya dalam menghadapi masa dewasa akhir.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan untuk penelitian yang akan datang dalam bidang yang sama.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Citra Tubuh (*Body Image*)

2.1.1 Pengertian Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh (*body image*) merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Pengertian tersebut di perkuat oleh pendapat Fallon & Ackard (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 117) yang menyatakan bahwa “citra tubuh merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya.”

Citra tubuh (*body image*) adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya menarik di hadapan orang lain (Chaplin, 2011: 63). Senada dengan pendapat Papalia, Olds, dan Feldman (2008: 546) yang mendefinisikan citra tubuh (*body image*) sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Citra tubuh (*body image*) adalah konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik seseorang (Berk, 2012: 508). Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 405) menggambarkan citra tubuh sebagai citra mental dan evaluasi seseorang terhadap penampilan dan mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku. Tovian (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 362) menggambarkan citra tubuh sebagai citra mental individu atau representasi kognitif dari tubuhnya sendiri, termasuk penampilan luar, organ internal, dan proses fisiologis.

Citra tubuh digambarkan oleh Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 22) sebagai "citra tridimensional yang dimiliki sekitar dirinya sendiri": seseorang dapat memvisualisasikan tubuhnya dari sisi depan, samping, dan bahkan belakang, meskipun tidak semua dapat dilihat pada saat yang sama. Atau seseorang dapat merasakan tubuhnya sebagai persepsi terpadu, tanpa mengalami perpecahan antara kontribusi dari sentuhan, posisi, dan keseimbangan.

Honigman & Castle (dalam Rini, 2004 diunduh dari www.e-psikologi.com/epsi/search.asp), *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya; bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

2.1.2 Aspek-Aspek Citra Tubuh (*Body Image*)

Banyak orang menganggap diri mereka telah menyelesaikan perkembangan fisik di masa remaja, akan tetapi pada kenyataannya bahwa tubuh terus menerus berubah sampai mati. Mengevaluasi bagaimana orang bereaksi terhadap perubahan bentuk tubuh, penampilan, dan fungsi merupakan pusat untuk sepenuhnya memahami adaptasi psikologis sepanjang masa dewasa.

Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 83-84) membagi aspek citra tubuh (*body image*) di masa dewasa tengah menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

1. Penampilan fisik, mengungkapkan informasi tentang evaluasi dari penampilan keseluruhan tubuh, perhatian individu terhadap penampilan dirinya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya.
2. Perasaan mengenai kemampuan tubuh, didasarkan pada sensasi fisik yang terkait dengan penuaan, seperti perasaan tentang ketangkasan berolahraga, daya tahan tubuh, dan kekuatan fisik. Hal ini terlihat pada evaluasi derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran fisiknya.
3. Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit, yang berimplikasi mengenai kualitas hidup yaitu evaluasi penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya; mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan sehingga selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat; serta mengukur kesadaran individu terhadap penyakit dan derajat reaksi terhadap masalah penyakit yang dialami tubuh.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Beberapa ahli menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) antara lain: usia, jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian seseorang.

a. Usia

Usia mempengaruhi citra tubuh-ketidakpuasan tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita usia 17 sampai 25 tahun memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh lebih tinggi dibandingkan wanita usia 40 tahun sampai 60 tahun (Sivert & Sinanovic, 2008). Meskipun wanita dewasa madya memiliki hasil yang lebih rendah, usia memiliki kaitan dengan dengan citra tubuh. Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 84) menambahkan bahwa tahap perkembangan dewasa madya terjadi proses penuaan seperti kerutan dan kendur dari kulit, hilangnya tinggi badan, dan redistribusi lemak tubuh dari kaki dan tangan ke seluruh tubuh, bersifat universal. Kekuatan fisik dipengaruhi oleh hilangnya kekuatan otot dan elastisitas otot pada tingkat 1% per tahun. Tulang menjadi lemah dan lebih rapuh, dan sendi menjadi terasa menyakitkan dan kaku. Selain itu, sistem pernapasan menjadi kurang efisien, dan ketahanan kandung kemih berkurang. Ada perubahan dalam fungsi hormonal (terutama jelas dalam perempuan), pola tidur, dan penurunan kemampuan untuk menyesuaikan perubahan suhu yang ekstrim. Fungsi mental, termasuk memori kerja, perhatian, dan pengambilan keputusan, dipengaruhi oleh perubahan di otak. Beberapa penyakit mulai tampak, seperti gangguan pencernaan, yang lebih terkait dengan praktek diet yang berkaitan dengan perubahan usia. Jadi masih terdapat bukti bahwa orang setengah baya lebih sensitif terhadap kekhawatiran penuaan daripada orang dewasa yang lebih tua yang benar-benar mengalami efek dari proses penuaan.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang (Chase, 2001). Wanita dewasa memandang citra tubuh lebih negatif jika dibandingkan laki-laki dewasa karena mereka cenderung memelihara dan merawat penampilan (Hubley & Quinlan, 2003). Franzoi dan Koehler (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 87) menemukan bahwa wanita memiliki citra tubuh negatif daripada pria.

Moore & Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 183) menjelaskan bahwa wanita-semua usia-lebih memperlmasalahkan citra tubuh bila dibandingkan dengan laki-laki. Kekhawatiran terhadap citra tubuh begitu luas jika dilihat sebagai "masalah perempuan" dimana banyak studi yang meneliti tentang wanita, dengan asumsi (implisit atau eksplisit menyatakan) bahwa masalah tersebut tidak relevan untuk laki-laki.

c. Media Massa

Tiggemann (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 91-92) menyatakan bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai fitur perempuan yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survei di media menunjukkan bahwa majalah fashion, khususnya, dibaca oleh mayoritas wanita dan perempuan (diperkirakan hingga 83%). Isi media tersebut sering menggambarkan standar kecantikan wanita adalah memiliki tubuh yang kurus dan langsing.

Media massa mempengaruhi *body image* seseorang melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison*, dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Secara kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterimanya mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Rosen dan koleganya (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 108) menyatakan bahwa *feedback* terhadap penampilan dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Menurut Dunn & Gokee (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 109) menerima *feedback* mengenai penampilan fisik berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana orang lain memandang dirinya. Keadaan tersebut

dapat membuat mereka melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik.

Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, gambaran tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berfikir dan merasa tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis (Chase, 2001).

e. Kepribadian

Cash (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 41) mengatakan bahwa kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukan terhadap citra tubuh. Harga diri tinggi dapat meningkatkan evaluasi tubuh seseorang ke arah positif dan berfungsi sebagai pelindung terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Sebaliknya, harga diri rendah dapat menurunkan citra tubuh seseorang. Paham perfeksionis merupakan faktor lain yang berpengaruh pada kepribadian individu untuk memiliki fisik yang ideal. Seseorang yang memiliki kedekatan tidak aman, dimana individu mencari cinta dan penerimaan namun merasa tidak layak, dapat menumbuhkan sikap citra tubuh yang negatif. Di sisi lain, kedekatan yang aman dapat memunculkan citra tubuh yang lebih menguntungkan.

2.2 Pegawai Negeri Sipil

2.2.1 Pengertian Pegawai Negeri Sipil

Pegawai negeri sipil merupakan bagian dari pegawai negara dimana pegawai yang telah memenuhi syarat yang ditentukan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan disertai tugas dalam suatu jabatan negeri, atau disertai tugas negara lainnya, dan digaji berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku (diunduh dari http://id.wikipedia.org/wiki/Pegawai_negeri)

2.2.2 Jabatan fungsional

Jabatan yang tidak secara tegas disebutkan dalam struktur organisasi pemerintah, tetapi dari sudut pandang fungsinya diperlukan oleh organisasi pemerintah. Pangkat Pegawai Negeri Sipil dalam jabatan fungsional berorientasi pada prestasi kerja, sehingga tujuan untuk mewujudkan Pegawai Negeri Sipil sebagai aparatur negara yang berdaya guna dan berhasil guna dalam melaksanakan tugas umum pemerintahan dan pembangunan dapat dicapai. Jabatan Pegawai Negeri Sipil yang terdapat di Universitas Negeri Semarang berdasarkan Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang nomor 30 Tahun 2009 tentang standar etika Pegawai Negeri Sipil di Lingkungan Universitas Negeri Semarang bab II pasal 3 adalah dosen, tenaga administrasi, tenaga teknis, tenaga pustakawan, dan tenaga laboran.

2.3 Wanita Dewasa Madya

2.3.1 Pengertian Dewasa Madya

Pada umumnya masa dewasa madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Usia dewasa madya dibagi menjadi dua yakni usia madya dini yang dari usia 40 sampai 50 tahun dan usia madya lanjut dari usia 50 sampai 60 tahun (Hurlock, 1980: 320). Hal serupa juga diungkapkan oleh Mappiare (1983: 173) bahwa rentang usia setengah baya (dewasa madya) adalah dimulai dari usia 40 tahun sampai 60 tahun.

Masa dewasa madya (*middle age*) atau disebut paruh baya dimulai antara usia 45 sampai 65 tahun. (Papalia, Olds, & Feldman, 2008: 733). Sedangkan Santrock (2002: 139) menganggap usia dewasa madya (*middle adulthood*) sebagai periode perkembangan yang dimulai kira-kira pada usia 35-45 tahun hingga memasuki usia 60-an tahun

Levinson (dalam Monks dkk, 2006: 330) menjelaskan bahwa “dewasa madya dimulai sekitar usia 40-45 sampai 65 tahun dengan menghadapi tugas: penilaian kembali masa lalu, merubah struktur kehidupan, dan proses individuasi.”

2.3.2 Karakteristik Dewasa Madya

Hurlock (1980: 320-324) menjelaskan karakteristik dewasa madya sebagai berikut:

- a. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Usia madya merupakan periode yang menakutkan, orang-orang dewasa tidak akan mengakui bahwa mereka telah mencapai usia tersebut. Alasan mereka

tidak mau mengakui karena pikiran negatif yaitu: tentang kerusakan mental, penurunan fisik, berhentinya reproduksi menopause dan klimaterik, mereka merasa tidak dihormati lagi, mereka menjadi rindu pada masa muda mereka dan berharap kembali masa muda mereka.

b. Usia madya merupakan masa transisi

Usia madya merupakan masa dimana wanita meninggalkan ciri-ciri jasmaninya dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru. Transisi berarti penyesuaian diri terhadap minat, nilai dan pola perilakunya yang baru.

c. Usia madya adalah masa stres

Maksudnya penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostasis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stres, suatu masa bila sejumlah penyesuaian pokok yang harus dilakukan di rumah, bisnis dan aspek sosial kehidupan mereka.

d. Usia yang berbahaya

Merupakan suatu masa dimana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan. Timbulnya penyakit jiwa datang dengan cepat dikalangan pria dan wanita, dan gangguan ini berpuncak pada *suicide* (bunuh diri), khususnya dikalangan pria.

e. Usia madya adalah “usia canggung”

Wanita yang berusia madya bukan “muda” lagi tapi bukan juga tua. Kemudian mereka merasa tidak dianggap. Orang-orang yang berusia madya sedapat mungkin berusaha untuk tidak dikenal oleh orang lain.

f. Usia madya adalah masa berprestasi

Merupakan masa dimana peran orang yang berusia madya akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. Apabila dewasa madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya.

g. Usia madya merupakan masa evaluasi

Wanita mencapai puncak prestasinya, maka masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula dengan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman.

h. Usia madya merupakan masa sepi

Ketika anak-anak sudah tidak lagi tinggal dirumah, banyak yang mengalami tekanan batin karena dipensiunkan. Setelah bertahun-tahun hidup dalam sebuah rumah yang berpusat pada keluarga (*family-centered home*), umumnya orang dewasa menemui kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan rumah yang berpusat pada pasangan suami isteri. Keadaan ini terjadi selama masa-masa mengasuh anak, suami dan isteri selalu berkembang terpisah dan mengembangkan minat masing-masing. Akhirnya, mereka hanya memiliki

sedikit persamaan setelah minat mereka terhadap anak-anak berkurang dan ketika mereka harus saling menyesuaikan diri dengan sebaik-baiknya.

Terbukti juga bahwa, periode masa sepi pada usia madya lebih bersifat traumatik bagi wanita daripada bagi pria. Hal ini benar khususnya pada wanita yang telah menghabiskan masa-masa dewasa mereka dengan pekerjaan rumah tangga dan bagi mereka yang kurang memiliki minat atau sumber daya untuk mengisi waktu senggang mereka pada waktu pekerjaan rumah tangga berkurang atau selesai. Banyak yang mengalami tekanan batin karena dipensiunkan. Kondisi yang serupa juga dialami pria ketika mereka mengundurkan diri dari pekerjaan.

i. Usia madya merupakan masa jenuh

Merupakan masa yang penuh dengan kejenuhan. Para wanita menjadi jenuh dengan kegiatan sehari-hari dan dalam kehidupan keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan.

2.3.3 Tugas Perkembangan pada Masa Usia Madya

Adapun tugas-tugas perkembangan pada dewasa madya menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980: 10) adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai tanggung jawab sosial dan dewasa sebagai warga negara.
- b. Membantu anak-anak remaja belajar untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.
- c. Mengembangkan kegiatan-kegiatan pengisi waktu senggang untuk orang dewasa. Aktivitas dan memanfaatkan waktu luang sebaik-baiknya bersama orang-orang dewasa lainnya.

- d. Menghubungkan diri sedemikian rupa dengan pasangannya (dengan suami atau istri) sebagai seorang pribadi yang utuh.
- e. Menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan psikologis yang lazim terjadi pada masa setengah baya.
- f. Mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karir pekerjaan.
- g. Menyesuaikan diri dengan orang tua yang semakin tua

2.3.4 Perubahan Fisik Pada Dewasa Madya

Hurlock (1980: 326-329) menjelaskan perubahan fisik yang terjadi selama dewasa madya sebagai berikut:

1. Perubahan dalam penampilan

Penampilan seseorang memegang peranan penting terutama dalam penilaian sosial, sambutan sosial, dan kepemimpinan. Mereka yang berusia madya, memberontak terhadap penilaian status tersebut yang mereka takuti ketika penampilan mereka menurun.

2. Perubahan dalam kemampuan indera

Perubahan yang paling merepotkan dan nampak terdapat pada mata dan telinga. Kebanyakan orang yang berusia madya menderita presbiopi atau kesulitan melihat dari jarak jauh. Kemampuan mendengar juga melemah, akibatnya mereka yang berusia madya selalu harus mendengarkan sesuatu secara lebih sungguh-sungguh daripada yang mereka lakukan dimasa lalu.

3. Perubahan pada kesehatan

Masalah kesehatan secara umum pada usia madya mencakup kecenderungan untuk mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit pada lambung (konstipasi, asam lambung, dan sendawa), kehilangan selera makan, serta insomnia.

4. Perubahan seksual

Wanita memasuki masa *menopause*, atau perubahan hidup, dimana masa menstruasi berhenti, dan mereka kehilangan kemampuan memelihara anak.

2.4 Kerangka Berfikir Citra Tubuh (*Body Image*) pada Wanita Dewasa Madya

Masa dewasa madya adalah masa dimana seseorang akan mengalami banyak perubahan fisik kearah kemunduran. Selama usia madya lemak mengumpul sekitar perut dan paha. Rambut semakin tipis dan mulai beruban. Kulit pada wajah, leher, lengan dan tangan menjadi lebih kering dan keriput. Kulit dibagian bawah mata menggembung seperti kantong, dan lingkaran hitam di bagian ini menjadi lebih permanen dan jelas. Bahu sering kali berbentuk bulat, dan terjadi penggemukan seluruh tubuh yang membuat perut kelihatan menonjol sehingga seseorang kelihatan lebih pendek (Hurlock, 1980: 327).

Usia dewasa madya ditandai dengan menurunnya kesegaran fisik secara umum dan memburuknya kesehatan, seperti kecenderungan untuk mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit

pada lambung (konstipasi, asam lambung, dan sendawa) kehilangan selera makan, serta insomnia. Para dewasa madya juga akan mengalami perubahan seksual berupa *menopause* bagi wanita dan masa klimaterik bagi pria (Hurlock, 1980: 328)

Sontag (dalam Bert & Panek, 1989: 45) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi selama masa dewasa madya mungkin sangat sulit bagi beberapa wanita, karena masyarakat memandang seorang wanita harus terlihat cantik dan muda dalam penampilannya. Kesadaran seseorang akan sikap orang lain terhadap penampilan usia madya sering menyebabkan seseorang mempunyai sikap yang kurang menyenangkan terhadap dirinya sendiri.

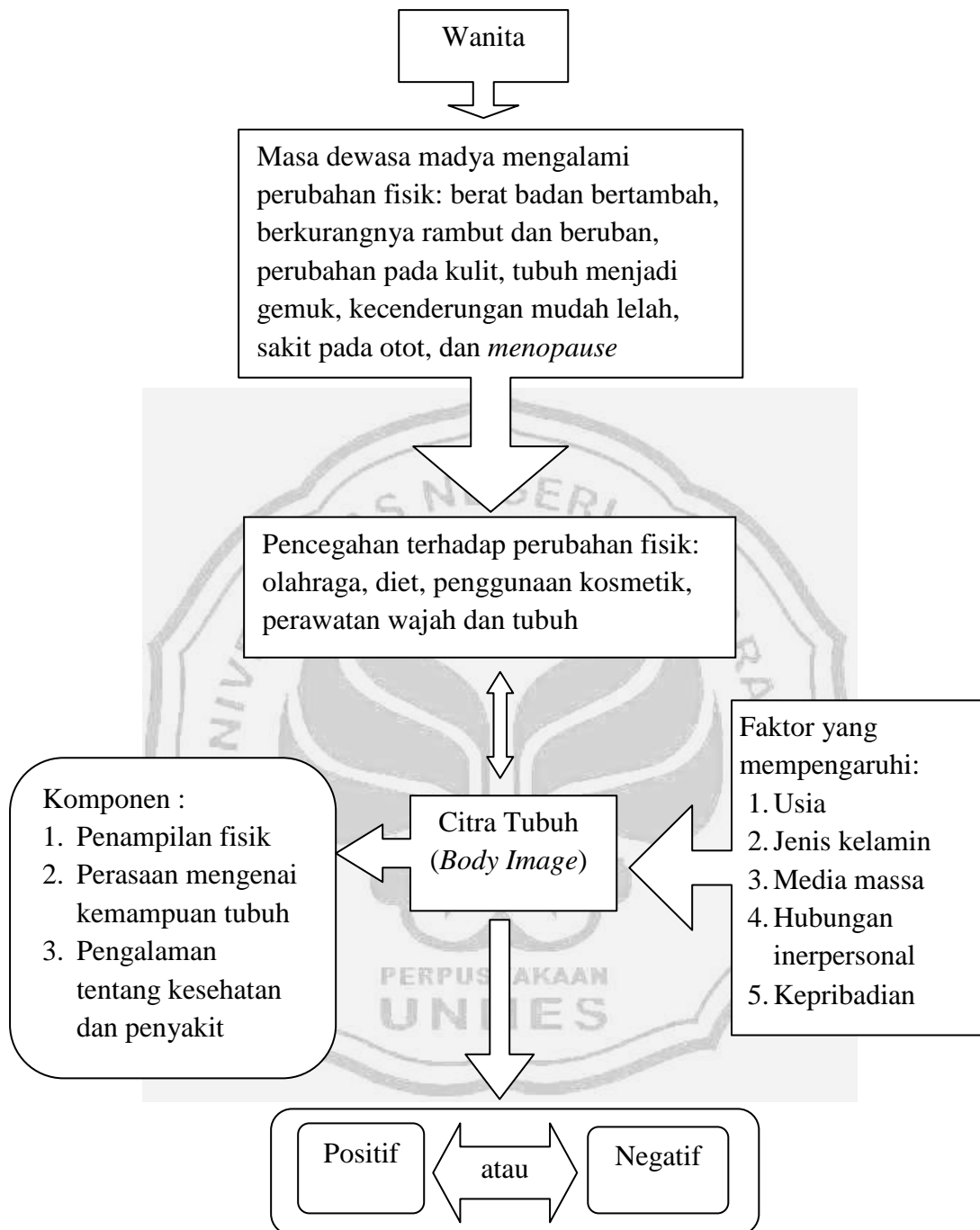
Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa dewasa madya, para wanita biasanya melakukan beberapa cara untuk mencegah seperti perawatan wajah dan tubuh, olahraga, diet, mengatur pola makan, menggunakan kosmetik untuk memanipulasi struktur wajah, dan perawatan lain.

Teori untuk pencegahan dan kompensasi yang berkaitan dengan perubahan fungsi fisik adalah teori proses identitas. Teori proses identitas menurut Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 85-86):

Terdapat dua mekanisme dalam proses identitas orang dewasa, asimilasi dan akomodasi identitas. Asimilasi identitas yaitu upaya individu untuk mempertahankan tampilan diri secara konsisten dalam menghadapi datangnya usia tua, tanpa memikirkan pengalaman menjadi tua, seperti mendeteksi kerutan di wajah. Sedangkan akomodasi identitas, individu harus menguasai pengalaman menjadi tua dan membuat pemeriksaan ulang atau mendefinisikan kembali arti dari diri. Keriput pada wajah dan tubuh merupakan peringatan bahwa seseorang semakin bertambah tua. Sehingga individu tersebut harus memiliki kepribadian yang stabil, bahkan ketika menggabungkan informasi tentang proses penuaan ke dalam kesadaran diri.

Berdasarkan penjelasan teori proses identitas di atas, terdapat resiko pada kedua mekanisme identitas tersebut. Individu yang terlalu fokus pada asimilasi identitas cenderung menolak tanda-tanda penuaan dan harus memberikan perhatian lebih dari proses penuaan, karena mereka mendefinisikan diri sebagai “muda”, sehingga mereka akan secara aktif terlibat dalam olahraga dan diet yang dirancang untuk mempertahankan penampilan muda dengan alasan menjaga kesehatan fisik. Sebaliknya individu yang terlalu fokus pada akomodasi identitas mungkin lebih menderita akibat memikirkan akibat negatif dari proses penuaan. Individu tersebut mendefinisikan diri sebagai “tua” dan menjadi sibuk dengan penuaan dan masalah kesehatan. Pendekatan asimilasi identitas mungkin lebih menguntungkan dalam menghadapi proses penuaan, setidaknya dalam menjaga rasa kesejahteraan dan citra tubuh yang positif.

Fallon & Ackard (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 117) menyatakan “citra tubuh merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya. Citra tubuh (*body image*) juga menggambarkan bagaimana seseorang dapat memandang dirinya secara positif atau negatif.”



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir
Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Wanita Dewasa Madya

BAB 3

METODE PENELITIAN

Bab ini akan menjelaskan metode penelitian yang digunakan untuk mengungkapkan masalah yang diteliti. Metode penelitian sangat penting dalam suatu penelitian karena dapat mempengaruhi keefektifan dan keefisienan penelitian. Metode penelitian ini juga harus disesuaikan dengan objek dan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, metode penelitian meliputi jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta metode analisis data.

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Azwar (2012: 5) menyatakan bahwasanya “penelitian kuantitatif adalah penelitian yang mendasarkan analisisnya pada pengujian data numerik yang diolah dengan metode statistik”.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif (Azwar, 2012: 6) menjelaskan

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang melakukan analisis hanya sampai pada taraf deskripsi, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Kesimpulan yang diberikan selalu jelas dasar faktualnya sehingga semuanya selalu dapat dikembalikan langsung pada data yang diperoleh. Uraian kesimpulan didasari oleh angka yang diolah tidak secara

terlalu dalam. Kebanyakan pengolahan datanya didasarkan pada analisis persentase dan analisis kecenderungan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, karena dalam pelaksanaannya mencari data sebanyak-banyaknya dan kemudian berusaha untuk mendeskripsikan sejas-jelasnya.

3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

3.3.1 Variabel Penelitian

“Variabel penelitian adalah pemusatan perhatian terhadap fenomena atau gejala utama pada beberapa fenomena lain yang relevan. Fenomena merupakan konsep mengenai atribusi atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi” (Azwar, 2012: 59). Suatu penelitian harus mengandung variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran data atau informasi apa saja yang diperlukan yang berkaitan dengan masalah penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah citra tubuh (*body image*).

3.3.2 Definisi Operasional

“Definisi operasional variabel penelitian merupakan suatu definisi mengenai variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel-variabel tersebut yang dapat diamati” (Azwar, 2012: 74). Tujuan dari definisi operasional adalah untuk menghindari salah pengertian atau salah persepsi mengenai data yang akan diteliti dalam suatu penelitian serta untuk menghindari kesalahan dalam menentukan alat pengumpulan data yang digunakan.

Citra tubuh (*body image*) merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh, dan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

“Populasi adalah keseluruhan subjek di dalam penelitian” (Arikunto, 2006: 130). Sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik individu yang sama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain.

Azwar (2012: 77) mengatakan bahwa “populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain. Ciri yang dimaksud tidak terbatas hanya sebagai ciri lokasi akan tetapi dapat terdiri dari karakteristik individu.” Karakteristik populasi yang ditetapkan dalam pengambilan populasi dalam penelitian ini adalah:

- a. Wanita dewasa madya usia 40 sampai 56 tahun.
- b. Wanita yang aktif bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang.
- c. Tenaga administrasi, tenaga teknisi, tenaga laboran, dan tenaga pustakawan.

3.4.2 Sampel

“Sampel adalah sebagian atau wakil dari suatu populasi yang diteliti” (Arikunto, 2006: 131). Peneliti menggunakan cara *purposive sampling*. “*Purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu berdasarkan tujuan penelitian” (Arikunto, 2006: 139). Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen. Adapun jumlah sampel yang akan dipakai dalam penelitian adalah 80 orang.

3.5 Metode dan Alat Pengumpul Data

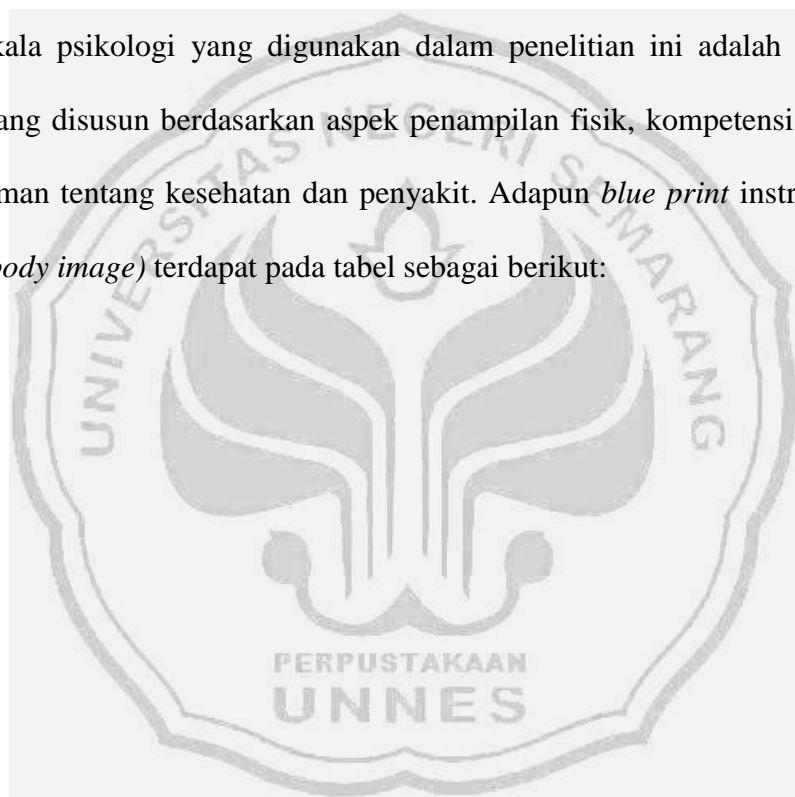
“Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel tertuju, dan untuk mengetahuinya dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat” (Azwar, 2012: 91). “Metode pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan metode pemberian skala psikologi. Skala merupakan alat pengukur psikologi yang biasa digunakan untuk mengukur aspek afektif yang antara lain memiliki ciri stimulusnya bersifat ambigu serta tidak terdapat jawaban benar dan salah” (Azwar, 2010: 3-4).

Adapun alasan peneliti menggunakan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data atau alat ukur variabel (Azwar, 2010: 5-6) adalah:

1. Data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.

2. Pada skala psikologi, pertanyaan sebagai stimulus tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.
3. Responden terhadap skala psikologi, sekalipun memahami isi pertanyaannya, biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.

Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala citra tubuh yang disusun berdasarkan aspek penampilan fisik, kompetensi tubuh dan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit. Adapun *blue print* instrumen citra tubuh (*body image*) terdapat pada tabel sebagai berikut:

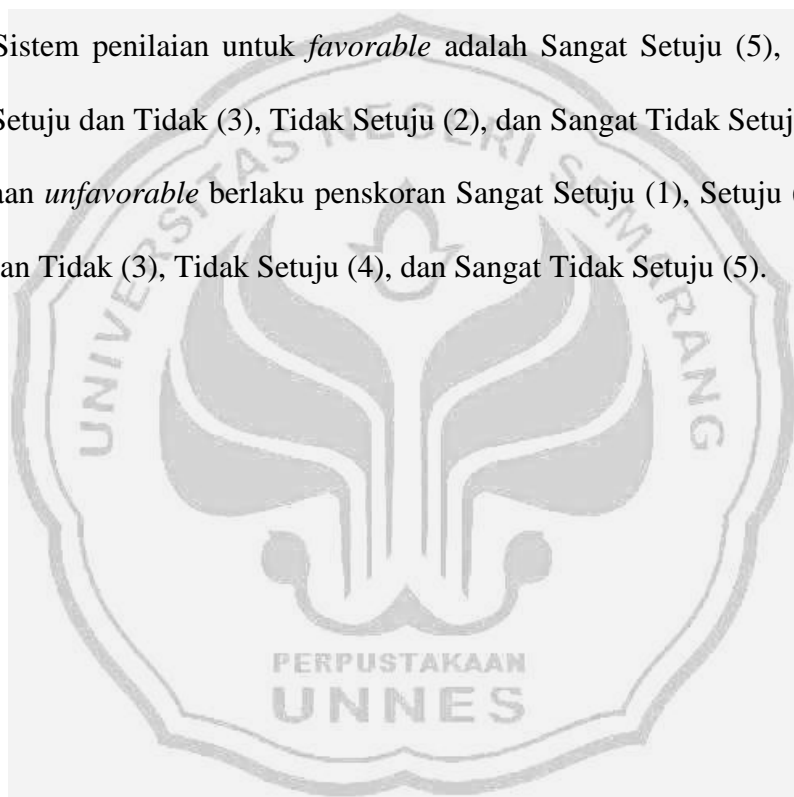


Tabel 3.1
Blue Print Instrumen Citra Tubuh (Body Image)

No	Aspek	Indikator	Jumlah
1	Penampilan fisik	Individu menganggap penampilannya menarik dan memuaskan atau tidak	5
		Individu memperhatikan penampilan fisiknya	5
		Individu melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya	5
2	Perasaan mengenai kemampuan tubuh	Individu menganggap kebugaran fisiknya bugar atau tidak	5
		Individu memperhatikan kebugaran fisiknya	5
		Individu melakukan usaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	5
3	Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit	Individu menganggap kesehatannya baik atau buruk	5
		Individu memperhatikan kesehatan	5
		Individu melakukan usaha untuk meningkatkan kesehatan	5
		Individu memperhatikan penyakitnya dengan melakukan usaha untuk mengobati penyakitnya	5
Total			50

Setiap karakteristik akan diturunkan menjadi sejumlah aitem dimana dari setiap aitem akan diperoleh skor total yang menunjukkan semakin tinggi skor citra tubuh individu maka akan diikuti oleh semakin positif citra tubuh, dan sebaliknya. Semakin rendah skor citra tubuh individu maka akan diikuti oleh semakin negatif citra tubuh.

Bentuk penskalaan yang akan digunakan untuk mencari hasil skor adalah berupa penskalaan respon atau skala Likert. Sifat dari skala tersebut adalah *favourable* yaitu butir pernyataan yang mendukung objek penelitian dan *unfavourable* yaitu butir pernyataan yang tidak mendukung objek penelitian. Skala tersebut mempunyai lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Antara Setuju dan Tidak (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sistem penilaian untuk *favorable* adalah Sangat Setuju (5), Setuju (4), Antara Setuju dan Tidak (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Pada pernyataan *unfavorable* berlaku penskoran Sangat Setuju (1), Setuju (2), Antara Setuju dan Tidak (3), Tidak Setuju (4), dan Sangat Tidak Setuju (5).



Tabel 3.2
Penyebaran Butir Skala Citra Tubuh (*Body Image*) Sebelum *Try Out*

Aspek	<i>F</i>	<i>UF</i>	Jumlah
Penampilan fisik			
a. Individu menganggap penampilannya menarik dan memuaskan atau tidak	1, 15	10, 19, 25	5
b. Individu memperhatikan penampilan fisiknya	21, 28, 41	31, 36	5
c. Individu melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya	6, 13, 33, 46	44	5
Perasaan mengenai kemampuan tubuh			
a. Individu menganggap kebugaran fisiknya bugar atau tidak	20, 26, 39	14, 49	5
b. Individu memperhatikan kebugaran fisiknya	11, 16, 32	7, 22	5
c. Individu melakukan usaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	27, 29, 42	4, 37	5
Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit			
a. Individu menganggap kesehatannya baik atau buruk	8, 17, 34	45, 47	5
b. Individu memperhatikan kesehatan	3, 9, 36	23, 50	5
c. Individu melakukan usaha untuk meningkatkan kesehatan	5, 12, 35	30, 43	5
d. Individu memperhatikan penyakitnya dengan melakukan usaha untuk mengobati penyakitnya	2, 18, 24, 48	40	5
Jumlah	31	19	50

3.5.1 Try Out

Suatu penelitian dibutuhkan alat pengumpul data yang tepat untuk mendapatkan hasil yang akurat dan terpercaya. Langkah-langkah yang perlu dipersiapkan guna menyusun instrumen penelitian yang tepat, yaitu:

1. Menyusun Instrumen

Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam membuat instrumen penelitian ini adalah:

a. Menyusun *Lay Out* Penelitian

Pengembangan instrumen dengan cara mendefinisikan terlebih dahulu variabel-variabel penelitian dan dibuat defenisi operasionalnya untuk kemudian dibagi-bagi menjadi aspek-aspek. Aspek-aspek tersebut dikembangkan lagi menjadi indikator-indikator yang sesuai dengan defenisi operasionalnya. Indikator-indikator ini kemudian disusun menjadi butir-butir aitem dalam skala.

b. Menentukan Karakteristik Jawaban yang Dikehendaki

Menentukan jawaban dari masing-masing butir aitem dibuat menurut skala kontinum yang terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu 5, 4, 3, 2, 1 untuk aitem *favorable* dan 1, 2, 3, 4, 5 untuk aitem *unfavorable*.

2. Menyusun Format Instrumen

Format skala citra tubuh (*body image*) disusun secara jelas untuk memudahkan subjek dalam mengisi instrumen. Instrumen dalam penelitian ini disusun berbentuk *booklet* atau buku kecil.

Alasan pemilihan bentuk *booklet* ini adalah untuk memudahkan subjek mengisi keseluruhan aitem. Urutan isi dalam *booklet* tersebut antara lain kata pengantar, identitas subjek, petunjuk pengisian skala citra tubuh (*body image*). Adapun format instrumen dalam penelitian ini terdiri dari:

a. Kata Pengantar

Pada kata pengantar berisi penjelasan peneliti terhadap subjek yang meliputi: latar belakang penyusunan skala, tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan motivasi kepada subjek agar menjawab pernyataan denganebenarnya sesuai dengan keadaan subjek.

b. Identitas Subjek

Identitas subjek terdiri dari nama, usia, dan pekerjaan.

c. Petunjuk Pengisian

Terdapat penjelasan mengenai bagaimana cara memilih jawaban. Dimana subjek memilih lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Antara Setuju dan Tidak (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

d. Butir-butir Instrumen

Butir-butir instrumen dalam penelitian ini berjumlah total 50 aitem.

4.5.2 Try Out Instrumen

Penelitian ini menggunakan skala dengan jumlah 50 aitem. Kemudian skala disusun dalam bentuk *booklet* dan diujicobakan secara acak kepada 45 orang subjek, yaitu ibu-ibu usia 40 tahun ke atas yang pekerjaannya adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS) berbagai jabatan di Semarang. Pemilihan subjek *try*

out ini didasarkan pada kesamaan karakteristik populasi yang sebenarnya, yaitu jenis kelamin, tingkat umur, dan pekerjaan. Hasil *try out* yang menggunakan SPSS 20 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Penyebaran Butir Skala Citra Tubuh (*Body Image*) *Try Out*

Aspek	<i>F</i>	<i>UF</i>	Jml
Penampilan fisik			
a. Individu menganggap penampilannya menarik dan memuaskan atau tidak	1, 15	10, 19*, 25*	5
b. Individu memperhatikan penampilan fisiknya	21, 28*, 41	31, 36	5
c. Individu melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya	6*, 13, 33, 46	44*	5
Perasaan mengenai kemampuan tubuh			
d. Individu menganggap kebugaran fisiknya bugar atau tidak	20, 26, 39	14, 49*	5
e. Individu memperhatikan kebugaran fisiknya	11, 16, 32	7, 22*	5
f. Individu melakukan usaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	27, 29, 42	4*, 37	5
Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit			
g. Individu menganggap kesehatannya baik atau buruk	8, 17, 34*	45, 47*	5
h. Individu memperhatikan kesehatan	3, 9, 36*	23*, 50	5
i. Individu melakukan usaha untuk meningkatkan kesehatan	5, 12, 35	30, 43	5
j. Individu memperhatikan penyakitnya dengan melakukan usaha untuk mengobati penyakitnya	2*, 18*, 24, 48*	40*	5
Jumlah	31	19	50

(*) merupakan item yang tidak valid

3.6 Validitas dan Reliabilitas

Ada dua persyaratan yang harus dimiliki suatu alat pengumpul data yang baik, yaitu memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Suatu alat pengumpul data diharapkan dapat mengukur apa yang sebenarnya hendak diukur. Alat ukur yang memiliki syarat akan menghasilkan penelitian yang benar dan dapat menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari masalah yang diselidiki.

3.6.1 Validitas

Menurut Azwar (2009: 5) “validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut”. Maka validitas instrumennya menggunakan validitas konstruk, hal ini karena menggunakan atribut psikologis yaitu citra tubuh (*body image*). Allen & Yen (dalam Azwar, 2009: 48) menjelaskan bahwa “validitas konstruk adalah tipe validitas yang menunjukkan sejauh mana tes mengungkap suatu trait atau konstruk teoritik yang hendak diukurnya.”

Setelah skala diberikan kepada responden, maka skala harus diisi oleh responden. Langkah selanjutnya skala diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk menentukan kevalidan dari skala psikologis dihitung dengan menggunakan korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan SPSS versi 20, diperoleh hasil bahwa validitas skala citra tubuh (*body image*) dari 50 item, 16 item dinyatakan

tidak valid atau gugur yaitu 2, 4, 6, 18, 19, 22, 23, 25, 28, 34, 36, 40, 44, 47, 48, 49 dan sisanya 34 aitem dinyatakan valid. Aitem yang valid mempunyai koefisien validitas berkisar antara 0,308 sampai dengan 0,688 dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Nilai 5% dalam taraf signifikansi atau taraf keberartian tersebut bermakna probabilitas atau kemungkinan kesalahan yang terjadi adalah sebesar 5% atau kemungkinan benar adalah 95% (Arikunto, 2006: 345). Dari 16 aitem yang tidak valid terdapat tiga aitem yang diperbaiki yaitu aitem nomor 40, 44, dan 48. Aitem yang diperbaiki merupakan aitem-aitem yang mewakili dari indikator. Jadi aitem yang dipakai saat penelitian sejumlah 37 aitem.

3.6.2 Reliabilitas

Menurut Arikunto (2006: 178) reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. “Reliabilitas instrumen adalah sejauh mana instrumen tersebut hasilnya dapat dipercaya” (Azwar, 2009: 4). Pada prinsipnya reliabilitas menunjukkan sejauhmana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif sama bila dilakukan kembali terhadap subjek yang sama atau dengan kata lain reliabilitas adalah keajegan suatu alat ukur. Uji reliabilitas yang digunakan dengan menggunakan rumus *Alpha*.

Dalam penelitian ini, untuk mencari reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan rumus *Alpha*, karena perolehan skor dalam skala ini merupakan rentangan berbentuk skala dari 1 sampai 5, skor yang diperoleh bukan 1 dan 0 (Arikunto, 2006: 189).

Berdasarkan hasil pengujian melalui SPSS versi 20 diperoleh hasil untuk reliabilitas skala *citra tubuh (body image)* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,898, dapat dikatakan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabel yang tergolong tinggi. Interpretasi reliabilitas didasarkan pada tabel berikut (Arikunto, 2006: 276)

Tabel 3.4
Tabel Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi
0,800-1,00	Tinggi
0,600-0,800	Cukup
0,400-0,600	Agak rendah
0,200-0,400	Rendah
0,000-0,200	Sangat rendah

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dimulai dengan memahami seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yang telah dilakukan sesuai metode pengumpulan data sebelumnya. Analisis dilakukan agar peneliti segera dapat menyusun strategi selanjutnya sehingga memperoleh kesimpulan. Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah metode statistik deskriptif.

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2012: 126). Data yang telah terkumpul kemudian diklasifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kuantitatif yang berbentuk angka-angka dan data kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata atau simbol. Data yang diperoleh dijumlahkan atau dikelompokkan sesuai dengan bentuk instrumen yang

digunakan (Arikunto, 2006: 239). Agar data dapat terbaca dan dapat dipahami maka perlu dilengkapi dengan kata-kata yang dapat memberi gambaran yang jelas mengenai citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang

Data dari skala citra tubuh (*body image*) kemudian dibandingkan dengan cara pemberian kriteria yang sesuai dalam Azwar (2010: 109), sehingga diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kriteria Deskriptif

Interval skor	Kriteria	Keterangan
$(\mu + 1 \sigma) \leq X$	Tinggi	Positif
$(\mu - 1 \sigma) \leq X < (\mu + 1 \sigma)$	Sedang	Sedang
$X < (\mu - 1 \sigma)$	Rendah	Negatif

Keterangan:

μ = mean teoritis

σ = mean deviasi

X = skor

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas hal yang berkaitan dengan proses penelitian, hasil analisis data dan pembahasan mengenai studi deskriptif citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil usia dewasa madya di Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini diharapkan akan memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, oleh karena itu diperlukan analisis data yang tepat serta pembahasan mengenai analisis data tersebut secara jelas.

Data yang dipakai dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala psikologi. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan metode yang telah ditentukan. Hal yang berkaitan dengan proses, hasil dan pembahasan hasil penelitian akan diurai sebagai berikut.

4.1 Penentuan Subjek Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita Pegawai Negeri Sipil Universitas Negeri Semarang dengan usia 40 tahun sampai 56 tahun yang aktif bekerja sebagai tenaga administrasi, tenaga teknisi, tenaga pustakawan dan tenaga laboran. Teknik *sampling* yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengambilan dengan cara *purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang didasarkan atas adanya tujuan tertentu. *Purposive sampling* digunakan apabila subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

Tabel 4.1 Daftar Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya di UNNES

INSTANSI/LEMBAGA/BIRO/UPT	JUMLAH
LP3	5
UPT PHM	2
UPT PERPUSTAKAAN	9
Pasca Sarjana	3
BPTIK	2
BAPK	3
LP2M	2
BAAKK	9
BAUK	10
FIP	2
FBS	5
FIS	7
FMIPA	8
FT	6
FIK	3
FE	3
FH	1
Total	80

4.2 Deskripsi Hasil Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang diolah dengan metode statistik. Metode statistik digunakan untuk mencari tahu besarnya Mean Hipotetik (Mean Teoritik) dan Standar Deviasa (σ) dengan mendasarkan pada jumlah item, dan skor maksimal serta skor minimal pada masing-masing pilihan

jawaban. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kriteriasasi berdasarkan model distribusi normal dari Azwar (2010: 109) yang terdapat pada tabel 3.5.

4.2.1 Gambaran Umum Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh (*body image*) merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Citra tubuh (*body image*) dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh, dan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit. Ketiga aspek tersebut di ungkap melalui skala dengan jumlah 37 aitem, dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 masing-masing per item. Gambaran umum citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 37 \times 5 = 185$$

$$\text{Skor terendah} = 37 \times 1 = 37$$

$$\begin{aligned} \text{Mean teoritis } (\mu) &= (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) : 2 \\ &= (185 + 37) : 2 \end{aligned}$$

$$= 111$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) : 6$$

$$= (185 - 37) : 6$$

$$= 24,67$$

Gambaran secara umum citra tubuh (*body image*) subjek berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\mu = 111$ dan $\sigma = 24,67$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\mu + 1\sigma = 111 + 24,67 = 135,67$$

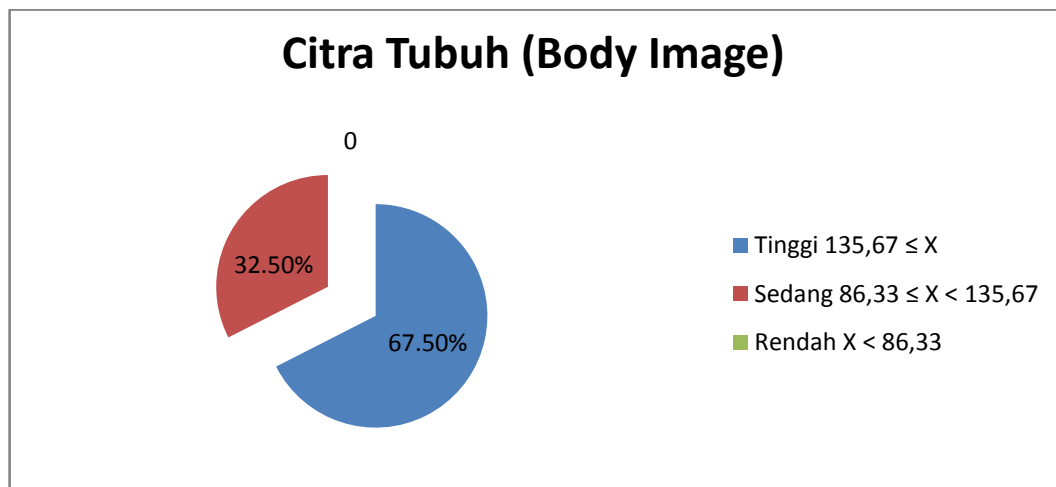
$$\mu - 1\sigma = 111 - 24,67 = 86,33$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi citra tubuh (*body image*) subjek sebagai berikut

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek

Interval Skor	\sum Subjek	Persentase	Kriteria	Keterangan
$135,67 \leq X$	54	67,5	Tinggi	Positif
$86,33 \leq X < 135,67$	26	32,5	Sedang	Sedang
$X < 86,33$	0	0	Rendah	Negatif

Berdasarkan kategori di atas, maka dari tabel dapat diketahui citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori tinggi sebanyak 67,5% (54 orang), berada dalam kategori sedang sebanyak 32,5% (26 orang), sedangkan berada dalam kategori rendah 0% atau tidak ada orang yang memiliki citra tubuh (*body image*) rendah. Gambaran citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang dapat di lihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 4.1 Diagram Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek

Citra tubuh (*body image*) subjek terdiri dari tiga aspek. Gambaran setiap aspek citra tubuh (*body image*) akan dijelaskan secara rinci di bawah ini.

4.2.1.1 Penampilan Fisik Subjek

Berdasarkan golongan kriteria analisis yang sudah disajikan pada tabel 3.5, dimana dalam hal ini jumlah aitem yang ada sebanyak 10 aitem, maka gambaran citra tubuh (*body image*) citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang aspek penampilan fisik dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 10 \times 5 = 50$$

$$\text{Skor terendah} = 10 \times 1 = 10$$

$$\text{Mean teoritis } (\mu) = (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) : 2$$

$$= (50 + 10) : 2$$

$$= 30$$

$$\begin{aligned}
 \text{Standar deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) : 6 \\
 &= (50 - 10) : 6 \\
 &= 6,67
 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum citra tubuh (*body image*) subjek ditinjau dari aspek penampilan fisik berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\mu = 30$ dan $\sigma = 6,67$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\mu + 1\sigma = 30 + 6,67 = 36,67$$

$$\mu - 1\sigma = 30 - 6,67 = 23,33$$

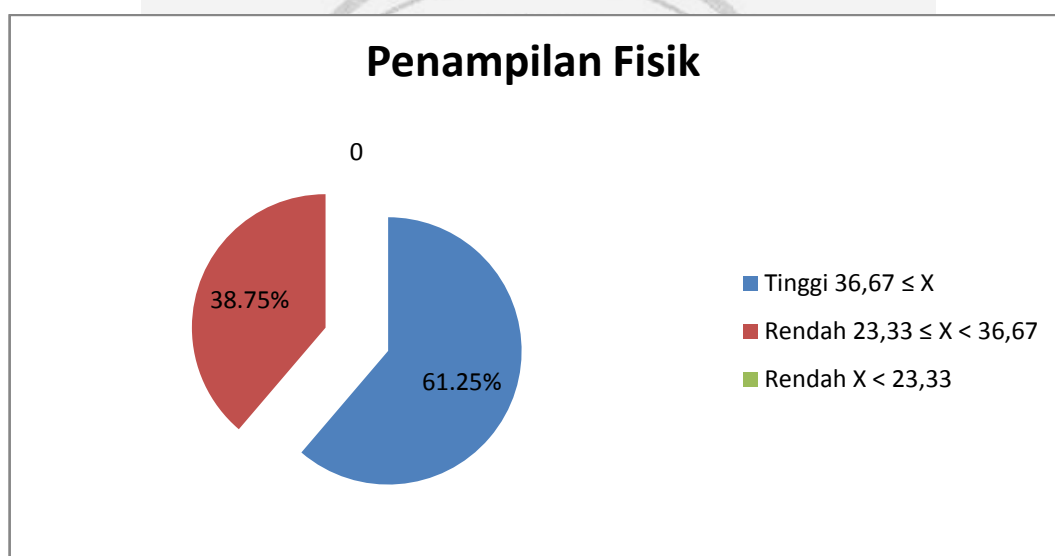
Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi citra tubuh (*body image*) subjek ditinjau dari aspek penampilan fisik sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek Ditinjau Dari Aspek Penampilan Fisik

Interval skor	Σ Subjek	Persentase	Kriteria	Keterangan
$36,67 \leq X$	49	61,25	Tinggi	Positif
$23,33 \leq X < 36,67$	31	38,75	Sedang	Sedang
$X < 23,33$	0	0	Rendah	Negatif

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 23,33 berarti evaluasi penampilan fisik subjek penelitian termasuk dalam kriteria rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 23,33 sampai dengan 36,65 berarti evaluasi penampilan fisik subjek penelitian termasuk dalam kriteria sedang. Subjek penelitian yang mempunyai skor mulai dari 36,67 berarti evaluasi penampilan fisik subjek penelitian termasuk dalam kriteria tinggi.

Terlihat pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan evaluasi penampilan fisik dalam kriteria tinggi dan sama sekali tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Hal ini ditandai dengan 61,25% subjek masuk dalam kriteria tinggi dan 33,75% subjek dalam kriteria sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram persentase penampilan fisik Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang berikut ini:



Gambar 4.2 Diagram Citra Tubuh (*Body Image*) Ditinjau Dari Aspek Penampilan Fisik

Sedangkan berdasarkan perhitungan mean empiris menggunakan SPSS 20 aspek penampilan fisik memperoleh nilai mean sebesar 37,2375. Hasil perhitungan mean empiris aspek penampilan fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Aspek Penampilan Fisik

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Aspek Penampilan Fisik	80	20,00	26,00	46,00	37,23	4,24038	17,981

4.2.1.2 Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh Subjek

Berdasarkan golongan kriteria analisis yang sudah disajikan pada tabel 3.5, dimana dalam hal ini jumlah aitem yang ada sebanyak 12 aitem, maka gambaran citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang aspek perasaan mengenai kemampuan tubuh dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 12 \times 5 = 60$$

$$\text{Skor terendah} = 12 \times 1 = 12$$

$$\begin{aligned} \text{Mean teoritis } (\mu) &= (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) : 2 \\ &= (60 + 12) : 2 \\ &= 36 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) : 6 \\ &= (60 - 12) : 6 \\ &= 8 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum citra tubuh (*body image*) subjek ditinjau dari aspek perasaan mengenai kemampuan tubuh berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\mu = 36$ dan $\sigma = 8$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\mu + 1\sigma = 36 + 8 = 42$$

$$\mu - 1\sigma = 36 - 8 = 26$$

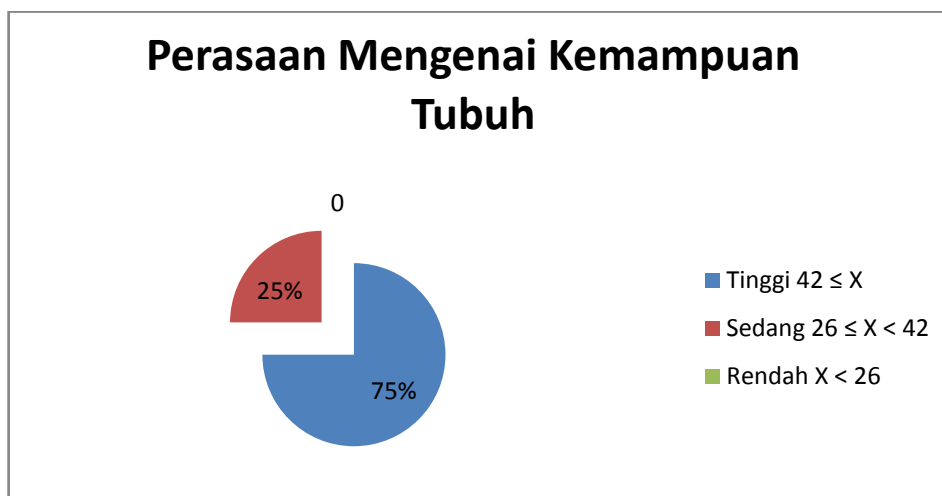
Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi citra tubuh (*body image*) subjek ditinjau dari aspek perasaan mengenai kemampuan tubuh sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek Ditinjau Dari Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh

Interval Skor	Σ Subjek	Persentase	Kriteria	Keterangan
$42 \leq X$	60	75	Tinggi	Positif
$26 \leq X < 42$	20	25	Sedang	Sedang
$X < 26$	0	0	Rendah	Negatif

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 26 berarti perasaan mengenai kemampuan tubuh subjek penelitian termasuk dalam kriteria rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 26 sampai dengan 41 berarti perasaan mengenai kemampuan tubuh subjek penelitian termasuk dalam kriteria sedang. Subjek penelitian yang mempunyai skor mulai dari 42 berarti perasaan mengenai kemampuan tubuh subjek penelitian termasuk dalam kriteria tinggi.

Terlihat pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan perasaan mengenai kemampuan tubuh dalam kriteria tinggi dan sama sekali tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Hal ini ditandai dengan 75% subjek masuk dalam kriteria tinggi dan 25% subjek dalam kriteria sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram persentase perasaan mengenai kemampuan tubuh Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang berikut ini:



Gambar 4.3 Diagram Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek Ditinjau Dari Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh

Sedangkan berdasarkan perhitungan mean empiris menggunakan SPSS 20 aspek perasaan mengenai kemampuan tubuh memperoleh nilai mean sebesar 45,2. Hasil perhitungan mean empiris aspek perasaan mengenai kemampuan tubuh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh	80	25,00	35,00	60,00	45,20	5,44105	29,605

4.2.1.3 Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit Subjek

Berdasarkan golongan kriteria analisis yang sudah disajikan pada tabel 3.5, dimana dalam hal ini jumlah aitem yang ada sebanyak 15 aitem, maka gambaran citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} = 15 \times 5 = 75$$

$$\text{Skor terendah} = 15 \times 1 = 15$$

$$\begin{aligned} \text{Mean teoritis } (\mu) &= (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) : 2 \\ &= (75 + 15) : 2 \\ &= 45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) : 6 \\ &= (75 - 15) : 6 \\ &= 10 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum citra tubuh (*body image*) subjek ditinjau dari aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\mu = 45$ dan $\sigma = 10$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\mu + 1\sigma = 45 + 10 = 55$$

$$\mu - 1\sigma = 45 - 10 = 35$$

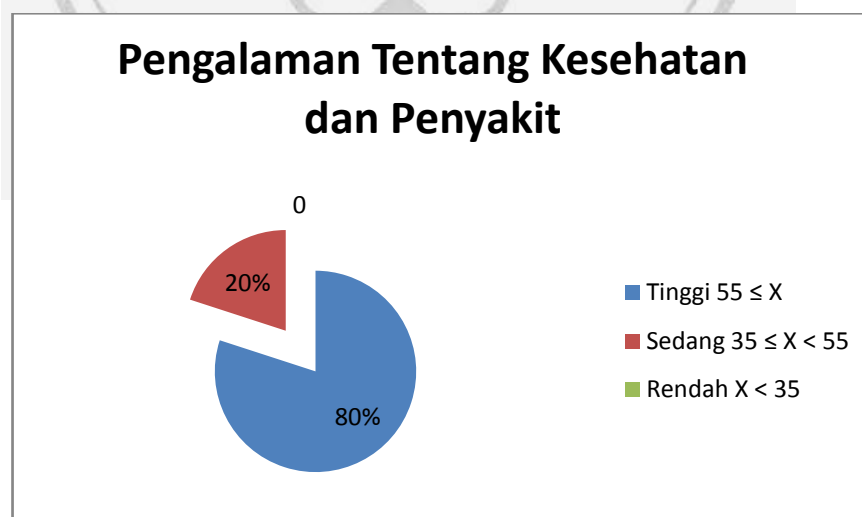
Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi citra tubuh (*body image*) subjek ditinjau dari aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek Ditinjau Dari Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan Dan Penyakit

Interval skor	\sum Subjek	Persentase	Kriteria	Keterangan
$55 \leq X$	64	80	Tinggi	Positif
$35 \leq X < 55$	16	20	Sedang	Sedang
$X < 35$	0	0	Rendah	Negatif

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 35 berarti pengalaman tentang kesehatan dan penyakit subjek penelitian termasuk dalam kriteria rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 35 sampai dengan 54 berarti pengalaman tentang kesehatan dan penyakit subjek penelitian termasuk dalam kriteria sedang. Subjek penelitian yang mempunyai skor mulai dari 55 berarti pengalaman tentang kesehatan dan penyakit subjek penelitian termasuk dalam kriteria tinggi.

Terlihat pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit dalam kriteria tinggi dan sama sekali tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Hal ini ditandai dengan 80% subjek masuk dalam kriteria tinggi dan 20% subjek dalam kriteria sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram persentase pengalaman tentang kesehatan dan penyakit Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang berikut ini:



Gambar 4.4 Diagram Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek Ditinjau Dari Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan Dan Penyakit

Sedangkan berdasarkan perhitungan mean empiris menggunakan SPSS 20 aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit memperoleh nilai mean sebesar 58,92. Hasil perhitungan mean empiris aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan Dan Penyakit

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit	80	27,00	47,00	74,00	58,92	5,78250	33,437

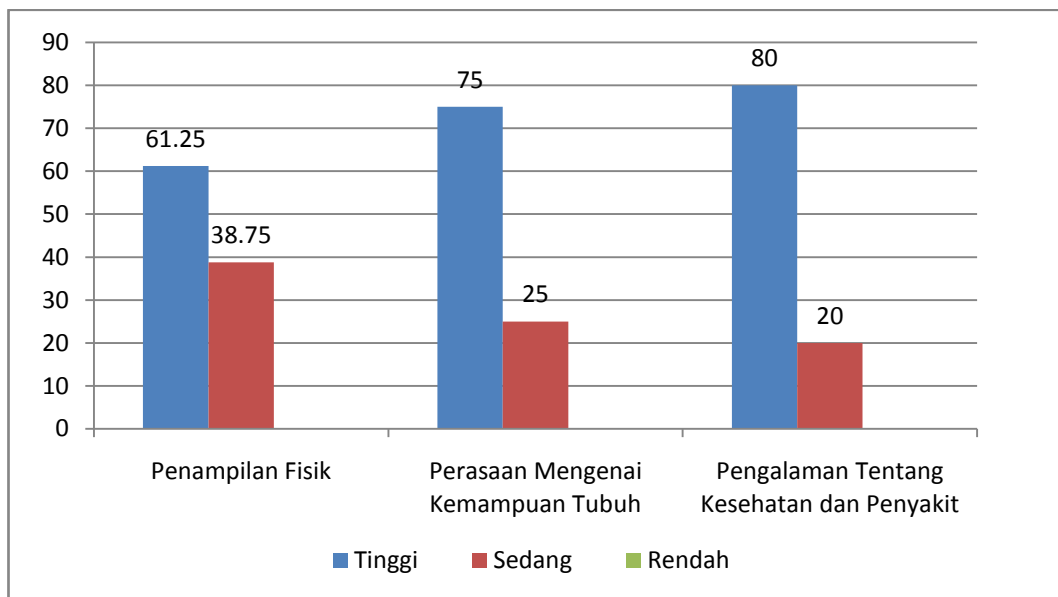
Secara keseluruhan, ringkasan analisis citra tubuh (*body image*) tiap aspek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Ringkasan Analisis Citra Tubuh (*Body Image*) Tiap Aspek

Penampilan Fisik (%)	Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh (%)	Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit (%)	Kriteria	Keterangan
61,25	75	80	Tinggi	Positif
38,75	25	20	Sedang	Sedang
0	0	0	Rendah	Negatif

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa aspek yang memperoleh persentase terbesar pada kategori tinggi adalah aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit (80%). Aspek yang memperoleh persentase terbesar pada kategori sedang adalah aspek penampilan fisik (38,75%) dan sama

sekali tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Diagram persentase ringkasan analisis citra tubuh (*body image*) tiap aspek dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 4.5 Diagram Analisis Citra Tubuh (*Body Image*) Tiap Aspek

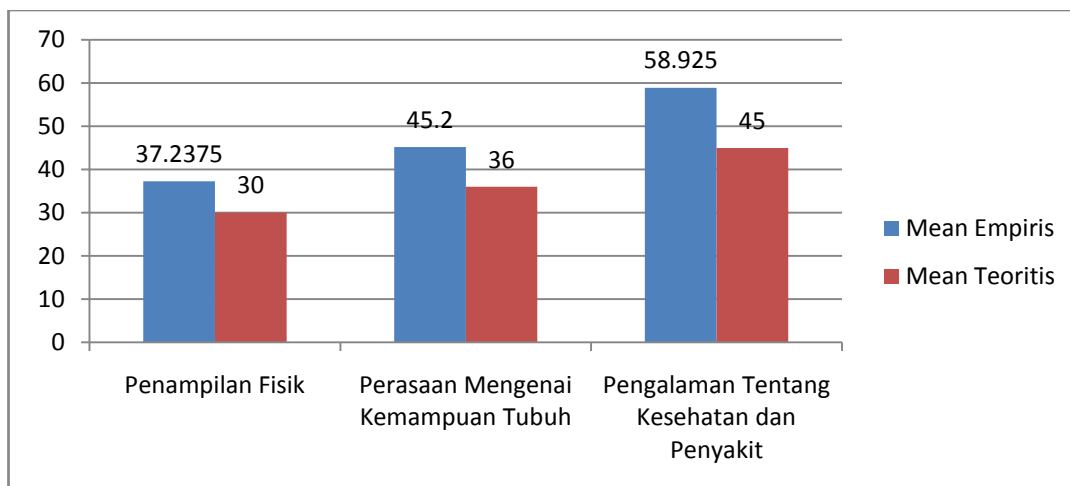
Penjelasan kategorisasi citra tubuh (*body image*) tiap aspek di atas berdasarkan kategorisasi distribusi normal, sedangkan untuk melihat perbandingan nilai mean empiris dan mean teoritis tiap aspek dapat dilihat pada tabel ringkasan mean empirik dan teoritis di bawah ini:

Tabel 4.10 Perbandingan Nilai Mean Empiris Dan Mean Teoritis Tiap Aspek

Aspek	Penampilan Fisik	Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh	Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit
Mean empiris	37,2375	45,20	58,9250
Mean teoritis	30	36	45

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean empiris ketiga aspek membentuk citra tubuh (*body image*) Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa

madya di Universitas Negeri Semarang lebih tinggi daripada nilai mean teoritik, ini berarti nilai mean yang dihasilkan dari tiap-tiap aspek melebihi nilai ekspektasi kita. Untuk lebih jelasnya perbandingan nilai mean empiris dan nilai teoritis tiap aspek dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.6 Diagram Perbandingan Nilai Mean Empiris Dan Nilai Teoritis Tiap Aspek

4.3 Pembahasan

4.3.1 Citra Tubuh (*Body Image*) Subjek

Citra tubuh (*body image*) merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Citra tubuh (*body image*) memiliki tiga aspek yaitu penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh, serta pengalaman tentang kesehatan dan penyakit.

Penampilan fisik, mengungkapkan informasi tentang evaluasi dari penampilan keseluruhan tubuh, perhatian individu terhadap penampilan dirinya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan

fisiknya. Perasaan mengenai kemampuan tubuh, didasarkan pada sensasi fisik yang terkait dengan penuaan, seperti perasaan tentang ketangkasan berolahraga, daya tahan tubuh, dan kekuatan fisik. Hal ini terlihat pada evaluasi derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran fisiknya. Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit, yang berimplikasi mengenai kualitas hidup yaitu evaluasi penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya; mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik sehingga selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat; serta mengukur kesadaran individu terhadap penyakit dan derajat reaksi terhadap masalah penyakit yang dialami tubuh.

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang tergolong pada kategori tinggi dengan 67,5%. Sisanya tergolong pada kategori sedang yaitu dengan 32,5%. Tidak ada satupun subjek yang memiliki citra tubuh (*body image*) rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek memiliki citra tubuh positif hal ini ditunjukkan oleh pengkategorisasian yang berada dalam skor tinggi.

Citra tubuh yang negatif awalnya diduga oleh peneliti menjadi fenomena yang terjadi pada sebagian besar wanita dewasa madya, yaitu berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa sampel subjek di Universitas Negeri Semarang dan observasi yang dilakukan oleh peneliti. Akan tetapi setelah dilakukan penelitian ternyata diketahui hasilnya adalah subjek memiliki citra

tubuh (*body image*) yang positif. Setelah peneliti melakukan pengamatan lebih jauh, subjek yang dijadikan studi pendahuluan diduga memiliki evaluasi tentang citra tubuh (*body image*) yang negatif hanya pada salah satu aspek saja, sehingga mereka termasuk pada dalam kategori citra tubuh (*body image*) sedang. Subjek mengeluh mengenai bentuk badan yang gemuk akan tetapi ternyata mereka menerima keadaan tubuhnya tersebut sehingga memberi penilaian yang positif mengenai penampilan dirinya. Mereka juga memperlakukan keriput yang timbul akibat efek penuaan akan tetapi mereka melakukan perawatan untuk mengurangi keriput tersebut.

Wanita dewasa madya yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif biasanya mereka menerima bentuk tubuh sebagaimana adanya, menghargai bentuk tubuhnya, merasa nyaman dan percaya diri dengan keadaan tubuh, bersyukur atas kesehatan dan kebugaran tubuhnya, mereka juga bebas dari penyakit. Faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) positif adalah kepribadian, subjek memiliki harga diri yang tinggi, dan memiliki kedekatan aman dengan orang lain. Subjek juga memiliki penilaian yang lebih realistis mengenai kondisi tubuhnya karena usianya yang sudah memasuki usia dewasa madya. Subjek memiliki hubungan interpersonal yang baik serta memiliki *feedback* yang positif dari orang lain. Subjek juga melakukan pendekatan asimilasi identitas dalam menghadapi proses penuaan seperti pendapat Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 85-86), sehingga subjek memiliki citra tubuh yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti akan mendeskripsikan hasil dari masing-masing aspek dari citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang adalah sebagai berikut:

4.3.1.1 Penampilan Fisik Subjek

Penampilan fisik, mengungkapkan informasi tentang evaluasi dari penampilan keseluruhan tubuh, perhatian individu terhadap penampilan dirinya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya.

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang aspek penampilan fisik tergolong pada kategori tinggi dengan 61,25%, dan sisanya tergolong pada kategori sedang yaitu dengan 38,75%. Tidak ada satupun subjek yang memiliki penampilan fisik rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek memiliki penampilan fisik secara positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang memiliki perasaan puas dan evaluasi yang menarik terkait penampilan fisiknya. Mereka juga meluangkan waktu dan tenaga untuk merawat tubuh dan menata penampilan agar terlihat lebih menarik. Menggunakan pakaian dan sepatu yang rapi dan serasi. Meskipun sudah berada pada usia madya, mereka tetap menunjukkan penampilan dan performa yang tinggi terkait penampilan fisiknya dan atributnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nowak (dalam Santrock,

142: 2002) yang menyatakan bahwa wanita tengah baya lebih memfokuskan perhatiannya pada daya tarik wajah dibandingkan dengan wanita yang lebih tua atau lebih muda.

4.3.1.2 Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh

Perasaan mengenai kemampuan tubuh, didasarkan pada sensasi fisik yang terkait dengan penuaan, seperti perasaan tentang ketangkasan berolahraga, daya tahan tubuh, dan kekuatan fisik. Hal ini terlihat pada evaluasi derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran fisiknya.

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang aspek perasaan mengenai kemampuan tubuh tergolong pada kategori tinggi dengan 75%. Sisanya tergolong pada kategori sedang yaitu dengan 25%. Tidak ada satupun subjek yang menunjukkan perasaan mengenai kemampuan tubuh rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan perasaan mengenai kemampuan tubuh secara positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang menilai dirinya bugur, berada dalam kondisi tubuh yang baik, memiliki kemampuan olahraga yang baik pula. Mereka secara aktif dan rutin mengikuti olahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Sama halnya dengan penelitian Daniels &

Niekerk (2011) dan Hausenblas & Fallon (2006) yang menyatakan bahwa wanita dewasa madya yang mengikuti program olahraga secara teratur dan rutin memiliki penilaian citra tubuh yang lebih positif dibandingkan wanita dewasa madya yang tidak mengikuti program olahraga. Wilcox (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 86) menemukan hubungan positif antara usia dan kepuasan tubuh pada wanita yang terlibat dalam latihan, dan hubungan negatif pada mereka yang tidak.

4.3.1.3 *Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit*

Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit, yang berimplikasi mengenai kualitas hidup yaitu evaluasi penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya; mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik sehingga selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat; serta mengukur kesadaran individu terhadap penyakit dan derajat reaksi terhadap masalah penyakit yang dialami tubuh.

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) pada Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang aspek pengalaman tentang kesehatan dan penyakit tergolong pada kategori tinggi dengan 80%. Sisanya tergolong pada kategori sedang yaitu dengan 20%. Tidak ada satupun subjek yang menunjukkan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit secara positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang merasa tubuhnya berada dalam kondisi yang prima dan bebas dari penyakit. Mereka sangat memperhatikan kesehatannya dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan sehingga selalu berusaha mengembangkan gaya hidup sehat seperti makan makanan bergizi, diet dan istirahat yang cukup. Subjek sangat sadar terhadap gejala-gejala penyakit dan segera berusaha mencari pengobatannya. Seperti hasil penelitian dari Sada, Hadju & Dachlan (2012) bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi, antara pengetahuan gizi seimbang dengan aktivitas fisik. Subjek yang memiliki status gizi yang baik berarti memiliki kesehatan yang baik. Subjek yang memiliki pengetahuan gizi yang seimbang memiliki aktivitas fisik yang seimbang karena aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Jadi dengan pengetahuan subjek tentang kesehatan tinggi maka subjek memiliki citra tubuh yang positif.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Keterbatasan-keterbatasan itu antara lain:

1. Pada saat proses pengambilan data peneliti tidak langsung mengawasi, hal ini memungkinkan terjadinya *faking good* dalam pengisian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

2. Desain penelitian yang menggunakan desain deskriptif sehingga penjelasan terbatas hanya pada tinggi rendahnya citra tubuh (*body image*), tidak dapat melihat secara mendalam tentang pengaruh dan sebab-sebab tingginya hasil penelitian.
3. Karakteristik subjek dalam *tryout* sedikit berbeda dengan karakteristik subjek dalam penelitian sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.
4. Tidak adanya data penunjang (data sekunder) sehingga tidak dapat menggali penelitian lebih dalam.



BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan ditemukan bahwa Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang memiliki citra tubuh (*body image*) positif. Artinya bahwa Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya memiliki evaluasi penampilan fisik yang cukup menarik, perasaan akan kemampuan tubuh dalam keadaan prima dan bugar, serta memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bebas dari penyakit.
2. Seluruh aspek citra tubuh (*body image*) berada dalam kategori tinggi. Aspek-aspek tersebut adalah:
 - a. Wanita dewasa madya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang lebih banyak menilai penampilan fisiknya secara positif.
 - b. Wanita dewasa madya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang lebih banyak menilai perasaan mengenai kemampuan tubuhnya secara positif.
 - c. Wanita dewasa madya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang lebih banyak menilai pengalaman tentang kesehatan dan penyakitnya secara positif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif hendaknya lebih siap dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan dewasa akhir terkait penurunan dalam penuaan fisik, kebugaran tubuh, kesehatan dan penyakit yang terjadi pada usia tersebut, serta menciptakan kehidupan yang lebih sejahtera dan terhindar dari stres.

Bagi Pegawai Negeri Sipil yang mempunyai evaluasi tentang kesehatan yang baik dan memiliki tubuh yang bugar hendaknya melakukan pekerjaan dengan lebih baik dan memberikan pelayanan yang lebih optimal, sehingga orang yang bekerja dengan subjek atau orang yang menerima jasa pelayanan dari subjek merasa senang dan nyaman.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya memperkecil kemungkinan kelemahan-kelemahan yang bisa muncul selama proses pelaksanaan penelitian karena dapat mempengaruhi penelitian. Seperti mempertimbangkan dengan matang bagaimana sistem penyebaran skala yang lebih efektif dan tepat agar tidak terjadi *faking good*, serta mengumpulkan data sekunder yang akan membantu peneliti dalam mengerjakan pembahasan. Peneliti selanjutnya bisa menghubungkan variabel citra tubuh (*body image*) dengan variabel yang lain untuk menambah pengetahuan mengenai citra tubuh (*body image*) itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2009. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Ballard, K., Elston, M.A., & Gabe, J. 2005. Beyond The Mask: Women's Experiences of Public and Private Aging During Midlife and Their Use of Age-Resisting Activities. *An Interdisciplinary Journal for the Social of Health, Illness and Medicine*. Vol. 9 (2). Hlm. 169-187.
- Berk, L E. 2012. *Development Through The Lifespan Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bert H.Jr. & Panek, P.E. 1989. *Adult Development and Aging*. New York: Harper & Row Publishers.
- Cash, T.F & Henry, P.E. 1995. Women's Body Image: The Result of a National Survey in the U.S.A. *Sex Roles*. Vol.33.Nos1/2. Hlm. 19-28.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. 2002 . *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chase, M.E. 2001. Identity Development and Body Image Dissatisfaction in College Females. A Research Paper for the master of Science Degree
- Damayanti, E.S. & Purnamasari, A. 2011. Berpikir Positif dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Masa *Pre-menopause*. *Jurnal Humanitas*. Vol. VIII, No. 2. Hlm. 143-154.
- Daniels, A.K. & Niekerk, R.L. 2011. The Influence Of A Moderate Aerobics Programme On The Body Self-Image Of Women In Middle Adulthood. *South African Journal of Sports Medicine (SAJSM)*. Vol. 23, No. 4. Hlm. 106-110.
- Hausenblas, H.A. & Fallon, EA.. 2006. Exercise and Body Image: A Meta-analysis. *Psychology and Health*. Vol. 21, No. 1. Hlm. 33-47.

- Hubley, A.M. & Quinlan, L. 2003. Body Image In Men And Women Across The Adult Lifespan. Paper presented at the VIII European Congress of Psychology, Vienna, Austria, July 6-11. Hlm. 1-7.
- Hurlock, E.B. 1979. *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill.
- Hurlock, E.B. 1980. *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Istibsaroh, N. (2012). Awas Serangan ‘Si Penyakit Diam-Diam’ Osteoporosis. Online. www.antarajateng.com/detail/index.php?id=68975#.UIioRK7PyGc (diunduh tanggal 25 Oktober 2012).
- Katrina, Y. (2011). Sedikit Mengenal Tentang Osteoporosis. Online. forumkristen.com/index.php?topic=34394.0 (diunduh tanggal 25 Oktober 2012).
- Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Monks, F.J., Haditono, S.R., & Koers, A.M.D. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Noviningtya, R. 2008. Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Anggota Koperasi Wanita Citra Kartini Sumberpucung. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang (tidak diterbitkan).
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2008. *Human Development Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Rini, J.F. (2004). Mencemaskan Penampilan. Online. www.e-psikologi.com/epsi/search.asp (diunduh tanggal 12 Desember 2012).
- Rostiana, T. & Kurniati, N.M.T. 2009. Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi *Menopause*. *Jurnal Psikologi*. Vol.3, No.1, Hlm. 76-86.
- Sada, M. Hadju, V. & Dachlan, D.M. 2012. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. Vol.2, No.1. Hlm. 44-48.
- Sagitarius. (2008). Perempuan Benci Tubuhnya di Usia 40. Online. id.88db.com/id/Knowledge/Knowledge_Detail.page?kid=4217 (diunduh tanggal 18 Juli 2012).

Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, Jilid II*. Jakarta: Erlangga.

Sivert, S.S & Sinanovic, O. 2008. Body Dissatisfaction – is Age A Factor? *Philosophy, Sociology, Psychology and History*. Vol. 7, No 1. Hlm. 55-61.

Ziebland, S., Robertson, J., Jay, J., & Neil, A. 2002. Body Image And Weight Change In Middle Age: A Qualitative Study International. *Journal of Obesity*. Vol 26. Hlm. 1083–1091.

http://id.wikipedia.org/wiki/Pegawai_negeri.





SKALA CITRA TUBUH
(BODY IMAGE)
UNTUK *TRY OUT*

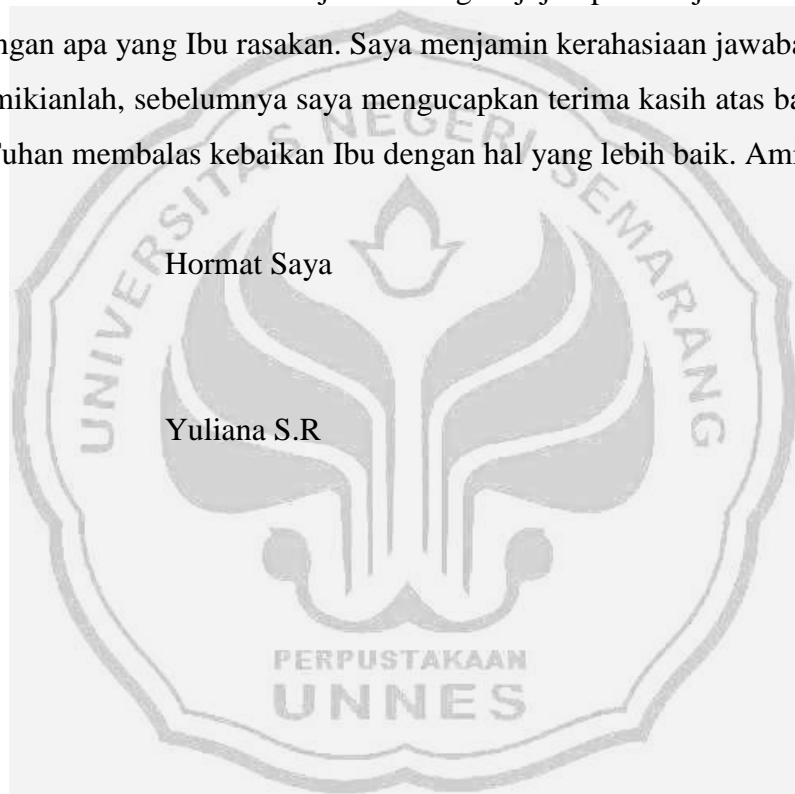
Salam sejahtera bagi kita semua

Sebelumnya saya minta maaf apabila saya mengganggu aktivitas Ibu. Saya adalah mahasiswa psikologi UNNES yang sedang berproses menyelesaikan skripsi. Untuk itu saya meminta tolong kepada Ibu untuk bersedia mengisi lembar pernyataan ini sebagai bagian dari proses tersebut. Pernyataan-pernyataan ini **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Semua jawaban adalah benar, tetapi jawaban yang paling benar adalah yang paling sesuai dengan perasaan Ibu. Untuk itu saya meminta Ibu untuk menjawab dengan jujur pilihan jawaban yang ada sesuai dengan apa yang Ibu rasakan. Saya menjamin kerahasiaan jawaban Ibu.

Demikianlah, sebelumnya saya mengucapkan terima kasih atas bantuan Ibu, semoga Tuhan membalas kebaikan Ibu dengan hal yang lebih baik. Amin.

Hormat Saya

Yuliana S.R



NAMA :

USIA :

PEKERJAAN :

PETUNJUK PENGISIAN

- Tulislah biodata Ibu pada tempat yang telah disediakan
- Bacalah pernyataan-pernyataan berikut, kemudian pilih salah satu dari lima jawaban yang ada dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang telah disediakan.

SS : Jika pernyataan tersebut **sangat setuju** dengan perasaan Anda

S : Jika pernyataan tersebut **setuju** dengan perasaan Anda

N : Jika **antara setuju dan tidak setuju** dengan pernyataan

TS : Jika pernyataan tersebut **tidak setuju** dengan perasaan Anda

STS : Jika pernyataan tersebut **sangat tidak setuju** dengan perasaan Anda

Contoh:

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Saya pada kondisi <i>mood</i> yang baik					

☺ Selamat Mengerjakan ☺

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya masih terlihat cantik di usia sekarang					
2	Saya berusaha mencari pengobatan ketika merasakan gejala penyakit					
3	Saya mengatur pola makan agar tidak mudah sakit					
4	Kemampuan fisik saya dalam berolahraga					

	buruk					
5	Saya membiasakan gaya hidup sehat					
6	Saya menghabiskan banyak waktu untuk berdandan sebelum pergi bekerja					
7	Saya tidak peduli dengan kebugaran tubuh untuk aktivitas sehari-hari					
8	Kondisi tubuh saya dalam keadaan sehat					
9	Ketika aktivitas padat, saya minum multivitamin untuk menjaga vitalitas tubuh					
10	Saya memiliki tubuh yang kurang proporsional					
11	Koordinasi tubuh saya masih seimbang ketika berolahraga					
12	Saya membaca buku-buku dan majalah yang berhubungan dengan kesehatan					
13	Saya mengenakan aksesoris agar penampilan terlihat lebih menarik					
14	Tubuh saya mudah lelah jika melakukan banyak aktivitas					
15	Kulit saya masih terasa halus di usia sekarang					
16	Saya menjaga kebugaran fisik dengan berolahraga rutin					
17	Saya masih kuat naik turun tangga berkali-kali ketika bekerja di kantor					
18	Saya melakukan diet sesuai dengan anjuran dokter agar segera sembuh					
19	Keriput di wajah membuat saya kurang percaya diri					
20	Saya memiliki daya tahan tubuh yang kuat					

21	Saya memeriksa tampilan <i>make up</i> di cermin setiap ada kesempatan					
22	Saya tidak ingat untuk istirahat ketika bekerja lembur					
23	Saya tetap bekerja ke kantor walaupun sedang sakit					
24	Saya rutin kontrol ke dokter untuk mengetahui perkembangan kondisi tubuh					
25	Penampilan fisik saya biasa saja					
26	Pada usia sekarang, saya cukup tangkas dalam berolahraga					
27	Saya makan makanan bergizi untuk meningkatkan kebugaran tubuh					
28	Saya mencemaskan bertambahnya uban yang ada di rambut					
29	Saya meluangkan waktu khusus untuk berolahraga					
30	Saya makan semua makanan tanpa berfikir panjang efek sampingnya					
31	Saya membiarkan <i>make up</i> yang luntur ketika bekerja					
32	Saya sarapan setiap pagi agar semangat saat bekerja					
33	Saya perawatan wajah di rumah ketika wajah terlihat kusam					
34	Memasuki usia 40 tahun, kondisi kesehatan saya menurun					
35	Saya minum air putih minimal 8 gelas perhari untuk membersihkan toksin dalam tubuh					

36	Bertambahnya keriput bukan menjadi masalah bagi saya					
37	Saya malas berolahraga					
38	Saya mengonsumsi buah dan sayuran untuk menjaga kesehatan					
39	Saya masih gesit dalam bekerja					
40	Saya mengacuhkan gejala penyakit yang ada pada tubuh					
41	Sebelum pergi keluar, saya memastikan pakaian dan sepatu terlihat serasi					
42	Saya melakukan olahraga untuk meningkatkan stamina fisik					
43	Saya mengonsumsi sembarang makanan walaupun sedang sakit					
44	Saya memilih tampil secara alami tanpa menggunakan produk perawatan tubuh					
45	Saya merasa rentan terhadap penyakit					
46	Saya memilih dengan teliti pakaian yang akan dibeli untuk menunjang penampilan					
47	Kondisi kesehatan saya naik turun ketika pergantian musim					
48	Saya minum obat dengan teratur sesuai dengan petunjuk dokter					
49	Daya tahan tubuh saya menurun saat pergantian cuaca					
50	Saya membiarkan kesehatan jasmani tanpa melakukan <i>check up</i>					



SKALA CITRA TUBUH
(*BODY IMAGE*)
UNTUK PENELITIAN

Skala Penelitian

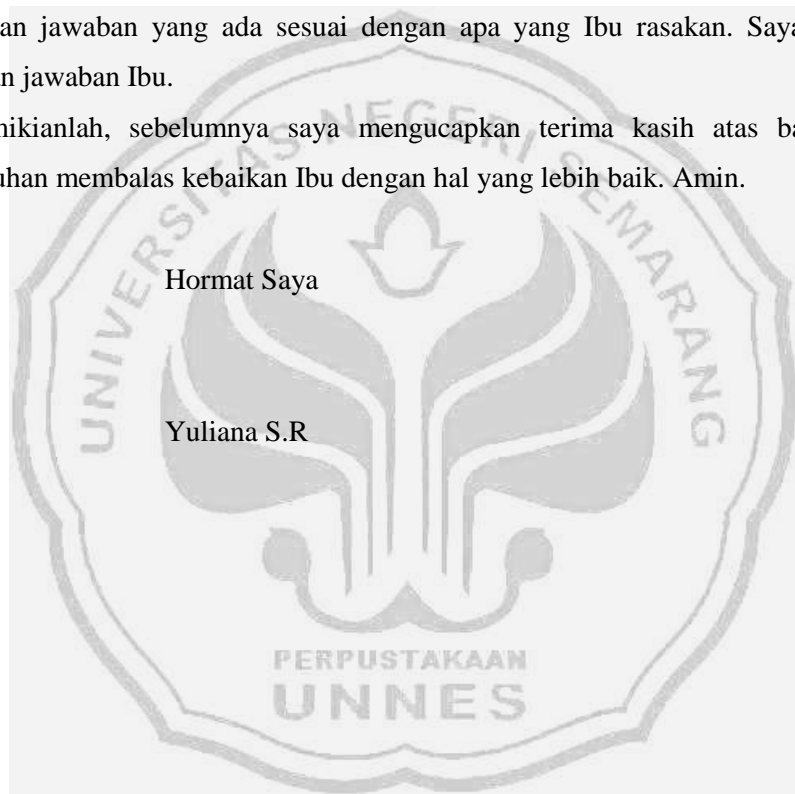
Salam sejahtera bagi kita semua

Sebelumnya saya minta maaf apabila saya mengganggu aktivitas Ibu. Saya adalah mahasiswa psikologi UNNES yang sedang berproses menyelesaikan skripsi. Untuk itu saya meminta tolong kepada Ibu untuk bersedia mengisi lembar pernyataan ini sebagai bagian dari proses tersebut. Pernyataan-pernyataan ini **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Semua jawaban adalah benar, tetapi jawaban yang paling benar adalah yang paling sesuai dengan keadaan Ibu. Untuk itu saya meminta Ibu untuk menjawab dengan jujur pilihan jawaban yang ada sesuai dengan apa yang Ibu rasakan. Saya menjamin kerahasiaan jawaban Ibu.

Demikianlah, sebelumnya saya mengucapkan terima kasih atas bantuan Ibu, semoga Tuhan membalas kebaikan Ibu dengan hal yang lebih baik. Amin.

Hormat Saya

Yuliana S.R



NAMA :

USIA :

PEKERJAAN :

PETUNJUK PENGISIAN

- Tulislah biodata Ibu pada tempat yang telah disediakan
- Bacalah pernyataan-pernyataan berikut, kemudian pilih salah satu dari lima jawaban yang ada dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang telah disediakan.

SS : Jika pernyataan tersebut **sangat setuju** dengan keadaan Anda

S : Jika pernyataan tersebut **setuju** dengan keadaan Anda

N : Jika **antara setuju dan tidak setuju** dengan pernyataan

TS : Jika pernyataan tersebut **tidak setuju** dengan keadaan Anda

STS : Jika pernyataan tersebut **sangat tidak setuju** dengan keadaan Anda

Contoh:

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Saya pada kondisi <i>mood</i> yang baik					

PERPUSTAKAAN

☺ Selamat Mengerjakan ☺

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya masih terlihat cantik di usia sekarang					
2	Saya mengatur pola makan agar tidak mudah sakit					
3	Saya membiasakan gaya hidup sehat					
4	Saya tidak peduli dengan kebugaran tubuh untuk aktivitas sehari-hari					
5	Kondisi tubuh saya dalam keadaan sehat					
6	Ketika aktivitas padat, saya minum					

	multivitamin untuk menjaga vitalitas tubuh					
7	Saya memiliki tubuh yang kurang proporsional					
8	Koordinasi tubuh saya masih seimbang ketika berolahraga					
9	Saya membaca buku-buku dan majalah yang berhubungan dengan kesehatan					
10	Saya mengenakan aksesoris agar penampilan terlihat lebih menarik					
11	Tubuh saya mudah lelah jika melakukan banyak aktivitas					
12	Kulit saya masih terasa halus di usia sekarang					
13	Saya menjaga kebugaran fisik dengan berolahraga rutin					
14	Saya masih kuat naik turun tangga berkali-kali ketika bekerja di kantor					
15	Saya memiliki daya tahan tubuh yang kuat					
16	Saya memeriksa tampilan <i>make up</i> di cermin setiap ada kesempatan					
17	Saya rutin kontrol ke dokter untuk mengetahui perkembangan kondisi tubuh					
18	Pada usia sekarang, saya cukup tangkas dalam berolahraga					
19	Saya makan makanan bergizi untuk meningkatkan kebugaran tubuh					
20	Saya meluangkan waktu khusus untuk berolahraga					
21	Saya makan semua makanan tanpa berfikir panjang efek sampingnya					

22	Saya membiarkan <i>make up</i> yang luntur ketika bekerja					
23	Saya sarapan setiap pagi agar semangat saat bekerja					
24	Saya perawatan wajah di rumah ketika wajah terlihat kusam					
25	Saya minum air putih minimal 8 gelas perhari untuk membersihkan toksin dalam tubuh					
26	Saya malas berolahraga					
27	Saya mengonsumsi buah dan sayuran untuk menjaga kesehatan					
28	Saya masih gesit dalam bekerja					
29	Biarpun sakit saya malas pergi ke dokter					
30	Sebelum pergi keluar, saya memastikan pakaian dan sepatu terlihat serasi					
31	Saya melakukan olahraga untuk meningkatkan stamina fisik					
32	Saya mengonsumsi sembarang makanan walaupun sedang sakit					
33	Saya lebih senang tampil tanpa <i>make up</i>					
34	Saya merasa rentan terhadap penyakit					
35	Saya memilih dengan teliti pakaian yang akan dibeli untuk menunjang penampilan					
36	Saya minum vitamin dengan teratur sesuai dengan petunjuk dokter					
37	Saya membiarkan kesehatan jasmani tanpa melakukan <i>check up</i>					



TABULASI DATA

Tabulasi Data *TryOut*

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	4	5	5	5	2	5	4	3	3	5	4	4	3	3	4	5	3	4	4
2	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	2	4	5
3	5	5	5	2	5	2	5	3	4	4	3	4	5	1	4	4	5	4	2	4
4	4	4	5	3	5	2	5	4	2	3	4	4	4	2	2	3	2	3	2	3
5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4
6	5	5	5	4	4	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4	2	1	4	4	2
7	2	5	5	3	5	2	4	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3
8	4	3	5	4	5	2	5	5	2	2	4	4	3	2	2	5	3	4	4	4
9	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
10	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	2	4	4	4
11	4	3	5	1	5	3	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	1	5	5	3
12	4	4	5	2	5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4
13	4	4	4	4	5	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3
14	2	5	5	1	5	2	4	5	5	4	5	5	5	3	5	2	5	5	1	5
15	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	1	4	3	2	4	1	3
16	2	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
17	4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4
18	4	5	5	5	5	2	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	4	2	2	4
19	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2	4	5	2	3	4	5	4	4	4	3
20	3	4	4	3	4	2	4	5	3	2	4	4	4	1	2	2	3	2	2	5
21	4	5	5	2	3	3	4	4	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3
22	4	5	4	2	4	2	4	4	3	3	4	4	2	1	4	3	2	5	4	2
23	2	5	4	2	4	1	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2
24	1	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4
25	5	3	5	3	5	2	4	5	5	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	5
26	4	5	5	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	5	3	2	5
27	4	5	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	5	1	5	4
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
29	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2
30	4	5	4	3	5	3	5	5	5	5	3	5	4	3	4	4	5	4	4	4
31	5	5	5	5	4	2	4	5	3	1	3	3	2	1	5	4	4	1	5	5
32	5	5	5	4	5	4	5	4	5	2	3	4	5	2	4	3	4	3	2	4
33	5	5	4	4	5	2	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	2	2	5
34	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	3	4	5
35	4	4	4	2	4	5	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	4
36	4	5	5	4	5	2	5	5	3	2	5	5	4	2	4	4	3	4	4	5

37	2	4	4	4	5	2	4	4	4	2	4	5	2	1	2	4	4	4	2	2
38	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3
39	4	5	4	3	4	1	3	4	2	3	4	5	2	2	3	1	3	2	5	5
40	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3
41	5	4	4	4	5	2	4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3
42	4	5	5	4	5	2	4	5	5	3	5	5	5	2	5	5	4	4	1	5
43	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	4
44	3	4	4	4	3	4	4	3	2	5	4	4	4	2	3	2	2	5	4	3
45	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4

Subje k	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8
1	3	3	3	3	2	4	4	2	4	5	3	5	4	2	5	2	4	4
2	2	4	3	4	4	4	5	2	4	4	5	5	4	2	5	1	5	5
3	4	4	3	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5
4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4
5	4	4	2	4	4	3	4	2	4	5	4	3	3	2	4	2	3	5
6	3	4	2	3	2	2	4	1	3	4	4	3	4	3	3	2	2	2
7	4	4	4	5	4	2	4	2	2	4	4	5	4	4	4	4	3	4
8	2	4	4	4	2	4	5	2	5	4	2	4	4	2	3	1	4	4
9	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4
10	4	5	5	4	2	3	5	3	2	5	5	5	5	4	5	1	3	5
11	4	4	4	5	2	2	5	2	4	5	3	4	4	3	5	3	4	4
12	2	4	4	4	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5
13	3	4	4	4	2	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	3	5	5
14	1	4	1	5	4	2	5	1	2	4	2	5	5	4	5	1	1	5
15	4	4	4	4	4	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
16	2	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4
17	2	4	3	3	2	3	5	2	2	4	4	4	4	3	5	4	4	4
18	2	4	3	3	2	4	5	4	4	4	3	4	4	2	4	4	5	4
19	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	5	4
20	2	5	2	3	2	2	4	3	2	4	2	5	2	5	5	2	4	4
21	3	5	5	4	3	2	4	2	2	5	2	4	3	4	4	3	4	5
22	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3
23	2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	5
24	4	4	4	4	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	2	5	2	2	3	3	5	2	2	4	3	5	2	2	2	3	3	5

26	5	5	3	3	2	4	4	3	3	4	5	5	4	3	5	3	4	5
27	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3
28	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4
29	2	2	2	4	2	3	5	1	4	5	4	5	3	5	3	2	5	4
30	4	5	3	3	2	3	4	1	3	5	5	4	4	3	5	4	3	5
31	1	5	3	3	5	4	4	1	3	3	5	4	1	1	3	2	4	4
32	4	5	5	2	2	3	5	4	3	5	5	5	4	2	4	4	3	4
33	4	4	5	2	2	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5
34	3	4	4	4	2	4	4	3	3	5	4	5	3	2	3	4	3	4
35	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	5	4	2	4	4	2	4
36	3	4	2	4	2	3	5	2	4	4	4	5	5	2	5	1	5	5
37	4	4	4	4	2	2	4	4	5	4	2	4	4	2	5	2	4	4
38	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	4
39	1	2	2	1	1	3	4	1	1	5	2	1	1	4	1	2	2	3
40	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4
41	2	4	3	3	2	3	4	3	3	5	5	2	2	4	3	3	3	5
42	5	2	4	5	2	3	5	2	5	4	4	5	5	4	5	2	4	5
43	4	2	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4
44	4	2	3	2	3	4	4	2	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4
45	4	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	5	2	2	4

Subjek	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	4	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	3
2	5	5	5	5	5	2	2	4	4	2	5	4
3	5	5	5	5	4	3	4	5	2	5	2	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4
5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4
6	3	5	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3
7	3	4	3	4	4	4	2	2	2	5	4	4
8	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4
9	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3
10	4	5	5	4	5	2	5	5	2	5	2	3
11	2	3	4	4	2	2	3	5	3	4	3	4
12	2	4	5	4	4	4	2	4	2	4	1	4
13	4	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	5
14	5	5	5	1	5	1	4	5	1	5	2	5
15	3	4	5	3	4	4	3	5	2	4	2	4
16	2	4	4	4	4	2	2	3	2	4	2	4

17	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4
20	4	4	3	3	4	1	4	3	2	2	3	3
21	2	4	3	4	4	4	2	4	2	5	2	4
22	4	4	4	3	4	2	2	4	2	5	2	4
23	3	4	4	4	4	1	4	3	4	2	2	2
24	4	4	4	4	4	2	2	4	2	5	2	4
25	5	4	5	3	5	3	5	3	3	4	3	3
26	5	4	4	4	5	1	4	5	4	5	2	5
27	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3
28	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4
29	3	4	2	4	5	2	3	3	2	4	2	5
30	5	1	4	3	5	5	5	4	5	1	5	2
31	4	5	1	4	4	1	5	1	5	1	5	3
32	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	2	4
33	5	2	4	4	5	2	5	4	2	4	2	5
34	5	4	4	4	5	2	4	4	4	2	2	4
35	4	4	4	2	5	2	4	4	4	4	4	4
36	5	5	4	5	5	4	4	2	4	3	4	5
37	3	3	4	5	2	1	2	5	2	4	2	4
38	2	3	3	3	4	5	2	5	4	5	4	5
39	4	4	2	3	4	1	3	2	2	2	2	2
40	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4
41	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	3	4
42	5	5	5	5	5	1	4	5	1	5	2	5
43	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4
44	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
45	5	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4

Tabulasi Data Penelitian

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
2	4	5	5	4	3	3	3	3	4	5	2	4	3	3	3	4	5	3	4	3
3	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	2	4	4	4
4	4	4	3	4	5	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
5	4	4	5	4	5	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	5	4	4	4
6	4	5	5	5	5	3	5	1	1	3	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5
7	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	2	4	4	4
8	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	4	5	4	2	4	2
9	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3
10	2	4	3	3	5	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3
11	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4
13	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2
14	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	2	4	5	4	4	4	2	2	5	4
15	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4
16	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	2	2	3	5	4	3	3	3	3	3
17	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
18	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4
19	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4
20	5	4	5	2	5	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	5	4	3	4	3
21	3	5	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	4	4
22	2	4	5	4	5	5	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	5	5
23	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	5	5	4	3	5	4
24	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2
25	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2
26	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	5	5	3	4	4	4	4	5	5
27	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	5	5	4	2	4	4	4	4
28	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	5	5	4	2	4	4	4	4
29	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	5	5	5	4	3	4	4	4	4
30	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3
31	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3
32	4	5	5	4	4	2	3	4	5	4	2	4	5	3	4	4	3	4	4	4
33	4	5	5	1	4	4	5	5	5	2	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4
35	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3
36	4	5	5	4	5	4	4	4	5	2	3	4	3	4	4	2	5	3	4	3

37	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	5	2	5	4
38	4	4	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
39	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3
40	4	4	4	5	4	4	5	4	5	1	1	3	5	5	5	1	5	5	5	4
41	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
42	4	5	5	2	5	5	3	5	4	3	2	4	5	5	5	4	3	4	4	4
43	4	5	5	5	4	4	2	4	5	4	2	4	4	2	2	2	5	2	4	4
44	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	5	2
45	5	5	4	5	4	4	5	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4
46	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4
47	4	5	5	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
48	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4
49	4	5	5	5	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3
50	4	5	4	4	4	5	4	4	4	2	1	4	4	4	4	5	2	2	4	2
51	5	4	4	5	5	2	2	4	2	4	2	5	4	4	2	4	4	5	5	4
52	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	2	3	4	2
53	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5	4
54	4	4	4	5	4	2	4	5	5	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2
55	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	5	2	4	2
56	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	1	5	5	5	5
57	5	2	4	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2
58	4	5	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3
59	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4	5
60	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3
61	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
62	4	4	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5
63	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
64	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
65	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	4	5	4
66	3	5	4	4	4	4	3	2	5	4	1	2	4	1	2	5	2	3	5	4
67	3	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
68	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	4	5	2	4	3	3	3	5	4
69	5	5	5	5	5	4	4	4	3	5	3	5	3	4	4	4	3	2	5	4
70	4	3	3	3	4	4	1	4	5	5	1	5	3	4	4	5	3	3	3	2
71	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
72	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
73	5	5	5	4	3	3	4	4	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4	4	4
74	4	5	4	5	4	2	1	4	2	5	5	4	4	5	3	2	2	5	5	5
75	4	4	5	4	4	5	2	4	2	2	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4

76	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	1	2	1	4	4	5	2	4	2
77	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
78	5	4	4	4	4	5	4	4	4	2	2	5	4	2	4	5	2	4	5	2
79	2	4	5	4	5	5	2	1	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4
80	2	5	5	4	5	2	2	5	4	2	4	3	5	5	5	4	4	4	5	4

Subjek	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
1	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	2	3	5	5	4	174
2	4	3	4	4	3	3	5	4	5	4	3	4	2	2	4	5	4	138
3	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	2	5	4	4	5	159
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	145
5	4	3	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	3	4	3	5	3	147
6	1	3	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	2	5	4	2	3	148
7	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	137
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	140
9	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	3	3	4	4	5	150
10	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	126
11	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	163
12	5	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	148
13	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	149
14	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	169
15	2	2	4	4	3	2	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	141
16	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	133
17	4	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	150
18	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	162
19	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	164
20	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	151
21	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	155
22	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	1	2	2	4	4	155
23	5	4	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	183
24	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	151
25	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	4	4	3	153
26	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	5	5	4	186
27	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	181
28	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	182
29	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	180

30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	162
31	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	153
32	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	1	4	4	3	4	176
33	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	198
34	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	171
35	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	1	3	2	2	3	156
36	4	4	5	2	3	4	5	4	4	2	5	4	1	3	3	5	4	175
37	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	5	1	185
38	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	170
39	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	178
40	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	1	5	1	5	5	194
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	185
42	2	3	5	5	5	2	5	5	1	5	5	2	1	2	5	5	1	182
43	5	5	5	2	5	5	5	4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	185
44	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	165
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	190
46	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	197
47	4	3	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	189
48	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	184
49	5	5	4	2	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	197
50	4	5	4	2	4	2	5	4	4	2	4	5	4	4	4	4	2	185
51	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	2	4	5	4	5	203
52	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	180
53	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	2	3	5	5	4	205
54	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	191
55	4	4	5	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	2	4	5	4	188
56	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	228
57	4	4	2	4	2	2	4	4	4	5	2	4	4	4	4	2	2	182
58	3	4	5	4	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	198
59	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	223
60	5	5	3	4	5	3	5	5	3	4	4	5	3	4	4	4	3	205
61	5	5	4	2	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	3	4	211
62	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	5	2	216
63	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	199
64	3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	207
65	5	5	5	2	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	225
66	1	5	5	4	5	3	4	2	4	5	4	5	5	4	4	4	4	201
67	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	197
68	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	1	3	5	3	3	218

69	4	1	3	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	225
70	3	4	4	3	3	3	4	5	5	5	2	4	4	4	5	4	2	203
71	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	197
72	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	198
73	4	4	3	5	3	5	4	4	4	5	4	5	3	3	5	3	3	218
74	1	5	5	2	3	5	3	4	5	5	4	3	2	3	5	3	2	210
75	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	5	5	4	217
76	2	5	5	4	4	2	4	4	5	4	2	4	5	4	4	4	4	205
77	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	219
78	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	2	5	5	4	228
79	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	229
80	3	5	5	2	5	4	5	5	4	4	4	4	3	2	5	3	4	226



TABULASI DATA TIAP ASPEK



Tabulasi Penelitian Citra Tubuh (*Body Image*) Aspek Penampilan fisik

Subjek	1	7	10	12	16	22	24	30	33	35	
1	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	46
2	4	3	5	4	4	3	4	4	2	4	37
3	4	4	4	4	4	5	4	5	2	4	40
4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	35
5	4	3	4	4	4	3	4	5	3	3	37
6	4	5	3	3	4	3	4	5	2	4	37
7	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	33
8	3	4	3	3	5	4	4	4	2	4	36
9	4	2	4	4	3	5	4	5	3	4	38
10	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	30
11	4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	43
12	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	34
13	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	36
14	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	42
15	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	36
16	2	2	3	2	3	3	4	4	2	4	29
17	3	3	4	4	3	3	3	5	4	5	37
18	5	2	4	5	3	4	4	3	3	4	37
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
20	5	3	3	4	5	3	2	4	3	4	36
21	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	33
22	2	2	2	2	2	4	4	5	1	2	26
23	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	46
24	4	5	3	3	4	3	3	4	2	4	35
25	4	3	3	3	3	4	3	5	4	4	36
26	5	3	5	5	4	4	5	4	1	5	41
27	5	4	5	5	2	4	4	4	4	4	41
28	5	4	5	5	2	4	4	4	4	4	41
29	5	4	4	5	3	4	4	4	2	4	39
30	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	37
31	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	28
32	4	3	4	4	4	4	4	5	1	4	37
33	4	5	2	4	4	5	5	5	1	5	40
34	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	36
35	5	4	4	4	2	3	2	2	1	2	29
36	4	4	2	4	2	4	2	2	1	3	28

37	5	4	4	4	2	4	5	4	4	3	39
38	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	32
39	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	37
40	4	5	1	3	1	5	5	3	1	1	29
41	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	36
42	4	3	3	4	4	3	5	5	1	5	37
43	4	2	4	4	2	5	2	4	4	2	33
44	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	32
45	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	40
46	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	43
47	4	4	2	4	2	3	2	4	3	4	32
48	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	36
49	4	4	4	3	4	5	2	4	4	4	38
50	4	4	2	4	5	5	2	2	4	4	36
51	5	2	4	5	4	5	4	5	2	5	41
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
53	5	4	4	5	4	4	4	4	2	5	41
54	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	38
55	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
56	4	5	4	4	1	4	5	5	1	5	38
57	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	40
58	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
59	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	44
60	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	41
61	4	4	3	3	4	5	2	4	3	4	36
62	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	37
63	5	3	4	4	4	4	4	4	2	4	38
64	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	39
65	5	4	5	4	4	5	2	4	4	4	41
66	3	3	4	2	5	5	4	5	5	4	40
67	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	33
68	5	3	4	4	3	5	2	5	1	5	37
69	5	4	5	5	4	1	5	5	5	5	44
70	4	1	5	5	5	4	3	5	4	5	41
71	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	35
72	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	35
73	5	4	4	5	5	4	5	5	3	5	45
74	4	1	5	4	2	5	2	5	2	5	35
75	4	2	2	2	5	4	5	5	5	5	39

76	4	4	4	1	4	5	4	4	5	4	39
77	5	3	4	3	4	5	4	4	3	4	39
78	5	4	2	5	5	4	5	5	4	5	44
79	2	2	5	2	4	4	4	5	4	5	37
80	2	2	2	3	4	5	2	4	3	5	32

Tabulasi Penelitian Citra Tubuh Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh

No	4	8	11	13	15	18	19	20	23	26	28	31	
1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	58
2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	39
3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	51
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	46
5	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	5	44
6	5	1	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	51
7	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	45
8	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	41
9	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	44
10	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	37
11	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
12	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	43
13	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	42
14	4	3	2	5	4	2	5	4	5	4	5	5	48
15	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	43
16	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	4	38
17	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	40
18	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
19	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
20	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	37
21	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	46
22	4	4	2	4	2	2	5	5	5	4	4	5	46
23	4	4	3	4	5	3	5	4	4	3	4	5	48
24	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	41
25	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	42
26	5	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	51
27	5	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	48

28	5	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	48
29	5	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	48
30	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	41
31	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	43
32	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	47
33	1	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	53
34	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	43
35	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	39
36	4	4	3	3	4	3	4	3	5	4	4	5	46
37	4	3	3	4	3	2	5	4	5	4	4	4	45
38	5	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	42
39	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	44
40	5	4	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	54
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
42	2	5	2	5	5	4	4	4	5	2	5	5	48
43	5	4	2	4	2	2	4	4	5	5	4	4	45
44	4	2	2	2	2	2	5	2	4	2	4	4	35
45	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
46	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	47
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
48	5	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	45
49	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	49
50	4	4	1	4	4	2	4	2	4	2	4	4	39
51	5	4	2	4	2	5	5	4	5	4	5	5	50
52	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	39
53	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	49
54	5	5	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	42
55	4	3	2	3	2	2	4	2	5	3	4	4	38
56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
57	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	36
58	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	4	4	43
59	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	55
60	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	4	43
61	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	50
62	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	53
63	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	42
64	4	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	46
65	5	4	2	4	5	4	5	4	5	4	5	4	51
66	4	2	1	4	2	3	5	4	5	3	2	4	39

67	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	41
68	5	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	54
69	5	4	3	3	4	2	5	4	3	3	5	5	46
70	3	4	1	3	4	3	3	2	4	3	5	2	37
71	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	37
72	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	37
73	4	4	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	45
74	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	4	4	54
75	4	4	2	4	4	2	5	4	5	4	4	4	46
76	4	2	2	2	4	2	4	2	5	2	4	2	35
77	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	46
78	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	4	4	46
79	4	1	2	4	4	4	5	4	4	5	4	4	45
80	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	54

Tabulasi Penelitian Citra Tubuh Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit

No	2	3	5	6	9	14	17	21	25	27	29	32	34	36	37	
1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	69
2	5	5	3	3	4	3	5	4	3	5	5	4	2	5	4	60
3	5	5	5	3	5	4	2	5	4	5	3	5	5	4	5	65
4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
5	4	5	5	3	4	3	5	4	3	5	4	4	4	5	3	61
6	5	5	5	3	1	5	4	1	4	4	3	4	5	2	3	54
7	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	52
8	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	55
9	4	4	4	2	4	3	3	5	4	5	4	5	3	4	5	59
10	4	3	5	2	3	4	4	2	4	2	3	2	4	3	4	49
11	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	5	62
12	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	3	59
13	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	58
14	5	5	5	4	5	4	2	5	5	5	4	5	3	4	4	65
15	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	47
16	3	4	4	4	3	5	3	2	3	3	3	4	2	3	4	50
17	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	56
18	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	57

19	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	2	4	2	4	4	59
20	4	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	58
21	5	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	5	4	2	4	55
22	4	5	5	5	4	2	4	4	5	5	4	4	2	4	4	61
23	5	4	5	4	4	3	4	5	3	5	5	5	5	4	5	66
24	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	2	51
25	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	50
26	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	68
27	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	65
28	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	65
29	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	64
30	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	54
31	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	51
32	5	5	4	2	5	3	3	4	5	5	4	4	4	3	4	60
33	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	72
34	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	58
35	5	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	53
36	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	4	3	5	4	65
37	5	5	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	1	64
38	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	58
39	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	58
40	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	71
41	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	60
42	5	5	5	5	4	5	3	2	5	5	1	2	2	5	1	55
43	5	5	4	4	5	2	5	5	5	5	5	4	2	4	4	64
44	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	54
45	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	58
46	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
47	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
48	5	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	55
49	5	5	2	3	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	61
50	5	4	4	5	4	4	2	4	4	5	4	5	4	4	2	60
51	4	4	5	2	2	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	61
52	4	4	4	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	49
53	5	4	4	2	4	5	4	4	5	5	4	4	3	5	4	62
54	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	57
55	4	4	3	4	3	2	5	4	3	5	4	4	2	5	4	56
56	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74
57	2	4	5	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	2	49

58	5	5	4	4	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	58
59	5	5	5	2	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	4	65
60	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	5	4	4	3	61
61	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	4	3	4	64
62	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	2	64
63	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	56
64	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	58
65	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	68
66	5	4	4	4	5	1	2	1	5	4	4	5	4	4	4	56
67	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	56
68	5	5	5	3	3	2	3	5	5	5	4	5	3	3	3	59
69	5	5	5	4	3	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	66
70	3	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	4	4	4	2	55
71	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	54
72	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	54
73	5	5	3	3	3	4	3	4	3	4	4	5	3	3	3	55
74	5	4	4	2	2	5	2	1	3	3	5	3	3	3	2	47
75	4	5	4	5	2	2	2	4	5	5	4	4	2	5	4	57
76	4	4	4	4	2	1	5	2	4	4	5	4	4	4	4	55
77	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	57
78	4	4	4	5	4	2	2	5	5	5	4	5	2	5	4	60
79	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	68
80	5	5	5	2	4	5	4	3	5	5	4	4	2	3	4	60

HASIL OLAH DATA



Validitas

		TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	,408**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	45
VAR00002	Pearson Correlation	.262
	Sig. (2-tailed)	.082
	N	45
VAR00003	Pearson Correlation	,417**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	45
VAR00004	Pearson Correlation	.268
	Sig. (2-tailed)	.075
	N	45
VAR00005	Pearson Correlation	,574**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00006	Pearson Correlation	.190
	Sig. (2-tailed)	.210
	N	45
VAR00007	Pearson Correlation	,545**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00008	Pearson Correlation	,393**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	45

VAR00009	Pearson Correlation	,597**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00010	Pearson Correlation	,506**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00011	Pearson Correlation	,358*
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	45
VAR00012	Pearson Correlation	,333*
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	45
VAR00013	Pearson Correlation	,688**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00014	Pearson Correlation	,355*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	45
VAR00015	Pearson Correlation	,595**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00016	Pearson Correlation	,621**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00017	Pearson Correlation	,415**
	Sig. (2-tailed)	.005

	N	45
VAR00018	Pearson Correlation	.223
	Sig. (2-tailed)	.141
	N	45
VAR00019	Pearson Correlation	-.206
	Sig. (2-tailed)	.175
	N	45
VAR00020	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	45
VAR00021	Pearson Correlation	.448**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	45
VAR00022	Pearson Correlation	.272
	Sig. (2-tailed)	.071
	N	45
VAR00023	Pearson Correlation	.198
	Sig. (2-tailed)	.192
	N	45
VAR00024	Pearson Correlation	.343*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	45
VAR00025	Pearson Correlation	.051
	Sig. (2-tailed)	.738
	N	45

VAR00026	Pearson Correlation	,434**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	45
VAR00027	Pearson Correlation	,509**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00028	Pearson Correlation	.162
	Sig. (2-tailed)	.288
	N	45
VAR00029	Pearson Correlation	,499**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00030	Pearson Correlation	,347*
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	45
VAR00031	Pearson Correlation	,578**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00032	Pearson Correlation	,539**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00033	Pearson Correlation	,565**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00034	Pearson Correlation	-.206
	Sig. (2-tailed)	.174

	N	45
VAR00035	Pearson Correlation	,521**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00036	Pearson Correlation	.177
	Sig. (2-tailed)	.244
	N	45
VAR00037	Pearson Correlation	,308*
	Sig. (2-tailed)	.040
	N	45
VAR00038	Pearson Correlation	,593**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00039	Pearson Correlation	,530**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00040	Pearson Correlation	.050
	Sig. (2-tailed)	.746
	N	45
VAR00041	Pearson Correlation	,533**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
VAR00042	Pearson Correlation	,371*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	45
VAR00043	Pearson Correlation	,483**

	Sig. (2-tailed)	.001
	N	45
VAR00044	Pearson Correlation	.129
	Sig. (2-tailed)	.398
	N	45
VAR00045	Pearson Correlation	,390**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	45
VAR00046	Pearson Correlation	,375*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	45
VAR00047	Pearson Correlation	.133
	Sig. (2-tailed)	.385
	N	45
VAR00048	Pearson Correlation	.131
	Sig. (2-tailed)	.390
	N	45
VAR00049	Pearson Correlation	.059
	Sig. (2-tailed)	.699
	N	45
VAR00050	Pearson Correlation	,333*
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	45
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	45	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,898	34

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Citra Tubuh Total	80	57,00	116,00	173,00	141,3625	12,18034	148,361
Aspek Penampilan Fisik	80	20,00	26,00	46,00	37,2375	4,24038	17,981
Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh	80	25,00	35,00	60,00	45,2000	5,44105	29,605
Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit	80	27,00	47,00	74,00	58,9250	5,78250	33,437
Valid N (listwise)	80						

Tabel Frekuensi

Citra Tubuh Total				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	116,00	1	1,3	1,3
	117,00	1	1,3	2,5
	121,00	2	2,5	5,0
	122,00	1	1,3	6,3
	125,00	1	1,3	7,5
	126,00	3	3,8	11,3
	127,00	1	1,3	12,5
	128,00	2	2,5	15,0
	129,00	1	1,3	16,3
	130,00	2	2,5	18,8
	131,00	1	1,3	20,0
	132,00	3	3,8	23,8
	133,00	4	5,0	28,8
	134,00	1	1,3	30,0
	135,00	2	2,5	32,5
Valid	136,00	6	7,5	40,0
	137,00	2	2,5	42,5
	139,00	2	2,5	45,0
	140,00	2	2,5	47,5
	141,00	2	2,5	50,0
	142,00	6	7,5	57,5
	143,00	1	1,3	58,8
	144,00	3	3,8	62,5
	145,00	4	5,0	67,5
	146,00	1	1,3	68,8
	148,00	2	2,5	71,3
	150,00	4	5,0	76,3
	151,00	2	2,5	78,8
	152,00	3	3,8	82,5
	154,00	4	5,0	87,5
	155,00	1	1,3	88,8
	156,00	2	2,5	91,3

160,00	3	3,8	3,8	95,0
164,00	1	1,3	1,3	96,3
165,00	1	1,3	1,3	97,5
172,00	1	1,3	1,3	98,8
173,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Aspek Penampilan Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
26,00	1	1,3	1,3	1,3
28,00	2	2,5	2,5	3,8
29,00	3	3,8	3,8	7,5
30,00	1	1,3	1,3	8,8
32,00	4	5,0	5,0	13,8
33,00	4	5,0	5,0	18,8
34,00	1	1,3	1,3	20,0
35,00	5	6,3	6,3	26,3
36,00	10	12,5	12,5	38,8
37,00	12	15,0	15,0	53,8
Valid 38,00	5	6,3	6,3	60,0
39,00	8	10,0	10,0	70,0
40,00	7	8,8	8,8	78,8
41,00	8	10,0	10,0	88,8
42,00	1	1,3	1,3	90,0
43,00	2	2,5	2,5	92,5
44,00	3	3,8	3,8	96,3
45,00	1	1,3	1,3	97,5
46,00	2	2,5	2,5	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Aspek Perasaan Mengenai Kemampuan Tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
35,00	2	2,5	2,5	2,5
36,00	1	1,3	1,3	3,8
37,00	5	6,3	6,3	10,0
38,00	2	2,5	2,5	12,5
39,00	5	6,3	6,3	18,8
40,00	1	1,3	1,3	20,0
41,00	4	5,0	5,0	25,0
42,00	5	6,3	6,3	31,3
43,00	6	7,5	7,5	38,8
44,00	3	3,8	3,8	42,5
45,00	6	7,5	7,5	50,0
Valid 46,00	10	12,5	12,5	62,5
47,00	4	5,0	5,0	67,5
48,00	7	8,8	8,8	76,3
49,00	3	3,8	3,8	80,0
50,00	3	3,8	3,8	83,8
51,00	4	5,0	5,0	88,8
53,00	2	2,5	2,5	91,3
54,00	4	5,0	5,0	96,3
55,00	1	1,3	1,3	97,5
58,00	1	1,3	1,3	98,8
60,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Aspek Pengalaman Tentang Kesehatan dan Penyakit

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
47,00	2	2,5	2,5	2,5
49,00	3	3,8	3,8	6,3
Valid 50,00	2	2,5	2,5	8,8
51,00	2	2,5	2,5	11,3
52,00	1	1,3	1,3	12,5
53,00	1	1,3	1,3	13,8

54,00	5	6,3	6,3	20,0
55,00	7	8,8	8,8	28,8
56,00	5	6,3	6,3	35,0
57,00	4	5,0	5,0	40,0
58,00	8	10,0	10,0	50,0
59,00	4	5,0	5,0	55,0
60,00	7	8,8	8,8	63,8
61,00	7	8,8	8,8	72,5
62,00	2	2,5	2,5	75,0
64,00	5	6,3	6,3	81,3
65,00	6	7,5	7,5	88,8
66,00	2	2,5	2,5	91,3
68,00	3	3,8	3,8	95,0
69,00	1	1,3	1,3	96,3
71,00	1	1,3	1,3	97,5
72,00	1	1,3	1,3	98,8
74,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

