

SUMMARY

KEPUASAN BODY IMAGE PADA PEREMPUAN YANG MENGIKUTI FITNESS DI PUSAT KEBUGARAN "X"

Created by Nur Hasanah

Subject : KEPUASAN DIRI, BODY IMAGE

Subject Alt : KEPUASAN DIRI, BODY IMAGE

Keyword : body; image; kepuasan; perempuan; ideal; fitness; kebugaran

Description :

Bagi perempuan memiliki tubuh ideal sangatlah penting sesuai dengan standar ideal yang diinginkan, seperti tubuh ramping atau langsing, tinggi semampai, kulit bersih dan putih. Akan tetapi tidak semua perempuan dapat mencapai standar tubuh ideal yang diinginkannya. Akhirnya berbagai cara dilakukannya, dengan mengikuti olahraga di fitness center, membeli obat pelangsing, dan perawatan tubuh guna memiliki tubuh ideal. Apabila tidak dapat mencapai standar ideal, maka perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan ada juga yang sudah merasa puas dengan bentuk tubuhnya, seperti merasa dirinya cantik dan memiliki tubuh langsing. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Cristine 2008), mendefinisikan body image adalah pemikiran, perasaan, dan persepsi seseorang tentang tubuh mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Jumlah responden 100 orang perempuan yang mengikuti fitness di pusat kebugaran. Tujuan penelitian, melihat gambaran umum dari kepuasan body image pada perempuan yang mengikuti fitness, melihat gambaran kepuasan body image berdasarkan data penunjang, dan melihat faktor dimensi yang dominan pada kepuasan body image. Responden dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner disusun dari teori Cash dengan menggunakan skala Likert-5 ponit. Pada uji validitas, untuk skala body image diperoleh item valid sebanyak 38 item. Pada uji reliabilitas dengan menggunakan Alpha Cronbach yang pada pelaksanaannya menggunakan program SPSS 15.0, diperoleh hasil dengan nilai koefisien 0,891. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, penyajiannya dalam bentuk diagram dan tabel.

Hasil menunjukkan bahwa kepuasan body image pada perempuan yang mengikuti fitness di pusat kebugaran X secara umum lebih banyak berada dalam kategori puas dari pada kategori tidak puas. Hal yang menarik perempuan yang mengikuti fitness usia 18-21 tahun ternyata lebih puas dari pada usia 22-40 tahun. Selanjutnya ibu rumah tangga lebih puas dibandingkan mahasiswi. Pada jenis olahraga aerobik ternyata lebih puas dari pada yoga dan pilates. Sedangkan frekuensi berolahraga dalam seminggu ternyata 3 kali lebih puas dari pada 4 kali. Waktu setiap kali berolahraga 1 jam lebih puas dari pada 3 jam. Lamanya berolahraga di fitness center 3 bulan lebih puas dibandingkan 6 bulan dan 1 tahun. Tujuan berolahraga di fitness center ternyata menjaga kesehatan lebih puas dari pada menaikkan berat badan. Frekuensi ke salon dalam sebulan 1 kali lebih puas dibandingkan ke salon > 3 kali. Selanjutnya pelayanan salon yang dipilih ternyata creambat lebih puas dari pada lulur dan pedicure. Dari 3 dimensi kepuasan body image yaitu penampilan fisik, kebugaran, dan kesehatan, faktor yang lebih dominan yaitu dimensi kesehatan.

Contributor : Dra. Sulis Mariyanti, Psi

Date Create : 10/01/2014

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-2004-71-088
Collection : 2004-71-088
Source : Perpustakaan Esa Unggul
Relation Collection Universitas Esa Unggul
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : Copyright @2014 by UEU Library

Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid (astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id)

Supervisor