

**MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN  
PEMBENTUKAN TUBUH DAN CITRA TUBUH  
PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**



No. INDIK	0433/06
TGL TERIMA	20 12 2005
NO. H	150
No. (Kelas)	fpsi lra m-1
KCP	1 (Satu)

**OLEH:**

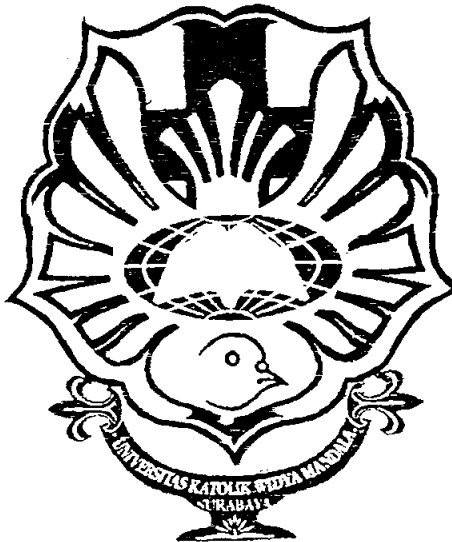
**Florence Liangcy**  
**NRP: 7103001104**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2005**

**MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN  
PEMBENTUKAN TUBUH DAN CITRA TUBUH  
PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



**OLEH :**

**Florence Liangcy**  
**7103001104**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2005**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Florence Liangcy

NRP : 7103001104

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**“Motivasi Melakukan Latihan Pembentukan Tubuh dan Citra Tubuh Pada Masa Dewasa Awal”.**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan / atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan / atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 9 November 2005

Yang membuat pernyataan,



Florence Liangcy

# HALAMAN PERSETUJUAN

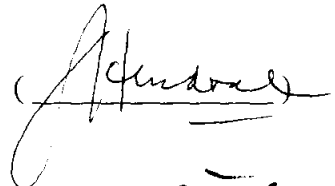
## SKRIPSI

### MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN PEMBENTUKAN TUBUH DAN CITRA TUBUH PADA DEWASA AWAL

Oleh:  
Florence Liangcy  
NRP: 7103001104

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing utama : Dra. Psi. Lily Hendratno



Pembimbing pendamping : Drs. Pieter K. Malinton




Surabaya, 9 November 2005

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan  
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

pada tanggal 21 November 2005

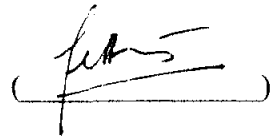
Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi,  
Dekan,



Y. Yettie Wandansari, M.Si.

Dewan Penguji:

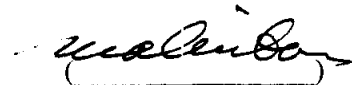
1. Ketua : Y. Yettie Wandansari, M.Si.



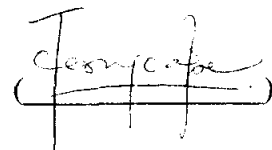
2. Sekretaris : J. Dicky Susilo, S.Psi.



3. Anggota : Drs. Pieter Kemal Malinton.



4. Anggota : Yessyca Diana Gabrielle, S.Psi.



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Hasil karya ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus  
Kristus, Papa, Mama dan segenap keluarga  
yang selalu mendukung saya*

## HALAMAN MOTTO

"Berbahagialah orang yang mendapat hikmat, orang yang memperoleh kepandaian, karena keuntungannya melebihi keuntungan perak, dan hasilnya melebihi emas"

( Amsal 3:13-14)

"Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu"

(Matius 7:7)

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kasih, atas segala anugerah, hikmat, pertolongan, dan bimbinganNya yang dilimpahkan kepada saya. Banyak sekali halangan, rintangan dan kesulitan yang menghadang tapi sekali-kali Dia tidak pernah meninggalkan. Pertolongan dan kasihNya sungguh nyata.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, baik dalam doa maupun bantuan yang telah diberikan. Apapun bentuk dukungan itu, penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan tersebut, mungkin skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. **Ibu Y. Yettie Wandansari, M.Si** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberi banyak pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan.
2. **Ibu Dra. Psi. Lily Hendratno** selaku dosen pembimbing pertama yang dalam kesibukannya masih bersedia untuk memberikan motivasi dan bimbingan dengan sabar kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. **Bapak Drs. Pieter Kemal Malinton** selaku pembimbing kedua yang dalam kesibukannya masih menyempatkan diri untuk memberikan dorongan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dan ketelitian, memberikan saran serta kritik. *Thank's Pak Pieter... u 'r the best tutor...*
4. **Ibu Ratna Yudhawati, S.Psi** selaku dosen wali yang dalam kesibukannya selalu memberikan perhatian kepada penulis dan selalu membantu jika penulis dalam kesulitan serta banyak memberikan nasehat yang berharga kepada penulis.
5. **Ibu Yessyca Diana Gabrielle, S.Psi** yang dalam kesibukannya masih bisa menyempatkan diri bila penulis mengalami kesulitan dalam hal pembuatan skripsi sampai skripsi ini dapat terselesaikan.



6. **Segenap bapak dan ibu dosen** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah banyak memberikan wawasan pengetahuan baik dalam bidang psikologi maupun umum semasa perkuliahan.
7. **Mbak Clara** yang membantu penulis dalam mempersiapkan berkas-berkas yang dibutuhkan dalam pengajuan sidang skripsi.
8. **Segenap staf Tata Usaha: Mbak Dina, Mbak Eva, Mbak Wati** yang selalu sabar dalam membantu penulis semasa perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. **Ibu Monique Elizabeth Sukamto, S.Psi, M.Si** yang telah banyak membantu penulis dalam memberikan sumber data yang diperlukan.
10. **Bapak Rio Steven, SE** selaku *Operational Manager* Hotel Narita Surabaya yang telah memberikan izin bagi penulis dalam pengambilan data.
11. **Mas Prakoso** selaku instruktur Jawa *Fitness Center* Hotel Narita Surabaya yang telah banyak membantu dalam mengurus perizinan dalam pelaksanaan pengambilan data skripsi.
12. **Papa dan Mama** tercinta yang selalu memberikan perhatian dan dukungan baik dalam doa maupun materi hingga skripsi ini terselesaikan.
13. **Rixon Suryantho** yang telah banyak membantu dalam pembuatan skripsi ini. *Thank's* udah *translate* seluruh bahan untuk pembuatan skripsi serta selalu memberikan semangat dan dukungan hingga skripsi ini terselesaikan.
14. **Temanku Ronny dan Arief** yang selalu meluangkan waktu jika penulis membutuhkan pertolongan.
15. **Temanku Anna** yang selalu meluangkan waktu dan telah banyak membantu penulis dalam segala macam hal yang berhubungan dengan skripsi ini. Selalu memberikan semangat, dan juga tempat berbagi duka dan tawa *Thank's* sobat.....
16. **Temanku, Indah** yang selalu memberikan dukungan dan saran, dan juga memberikan banyak petunjuk dalam pengerjaan skripsi ini.
17. **Temanku Sieni** yang selalu menemani penulis semasa perkuliahan. Selalu menjadi tempat curhat dan selalu berbagi suka dan duka.

18. **Temanku Melly** yang selalu memberikan informasi tentang perkuliahan kepada penulis. Ayoo Mel..kamu pasti bisa....
19. **Semua teman-teman psikologi, khususnya angkatan 2001.**  
CHAYOooooo..!!!

Kiranya Tuhan melimpahkan berkat dan rahmatNya atas segala bantuan dan dukungannya yang diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis mohon saran dan kritik yang membangun agar skripsi ini dapat berguna bagi pengembangan pengetahuan.

Semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Surabaya, November 2005

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Surat Pernyataan .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Halaman Motto .....	vi
Ungkapan Terima Kasih .....	vii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Abstraksi .....	xvi

### BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian .....	1
1.2. Batasan Masalah .....	6
1.3. Rumusan Masalah.....	6
1.4. Tujuan Penelitian .....	7
1.5. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II. LANDASAN TEORI

2.1. Motivasi Melakukan Pembentukan Tubuh .....	9
2.1.1. Motivasi .....	9
2.1.1.1. Pengertian motivasi.....	9
2.1.1.2. Sumber-sumber motivasi .....	10
2.1.1.3. Teori-teori motivasi .....	11
2.1.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi .....	13
2.1.1.5.Aspek-aspek motivasi .....	14

2.1.2. Pembentukan tubuh .....	15
2.1.2.1. Pengertian pembentukan tubuh.....	15
2.1.2.2. Alat-alat melakukan pembentukan tubuh .....	16
2.1.2.3. Latihan-latihan pembentukan tubuh .....	16
2.1.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan tubuh.....	17
2.1.3 Pengertian motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh .....	19
2.1.3.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh.....	20
2.2. Citra Tubuh .....	21
2.2.1. Pengertian citra tubuh .....	21
2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh .....	21
2.2.3. Aspek-aspek citra tubuh.....	23
2.2.4 Peran citra tubuh dalam olahraga .....	24
2.3. Masa Dewasa Awal .....	24
2.3.1. Pengertian masa dewasa awal .....	24
2.3.2. Ciri-ciri masa dewasa awal .....	25
2.3.3. Tugas perkembangan masa dewasa awal .....	30
2.3.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan tugas-tugas perkembangan .....	30
2.4. Hubungan antara citra tubuh Dengan Motivasi Melakukan Pembentukan Tubuh Pada Masa dewasa awal .....	31
2.5. Hipotesis .....	33

### BAB III. METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	35
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	35
3.4.1. Penyusunan skala .....	36
3.4.2. Pemberian skor .....	37
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	38
3.6. Teknik Analisis Data .....	39

## BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1. Orientasi Kancan Penelitian .....	40
4.2. Persiapan Pengambilan Data .....	43
4.3. Pelaksanaan Penelitian .....	44
4.4. Hasil Penelitian .....	45
4.4.1. Uji validitas dan reliabilitas .....	45
4.4.2. Deskripsi data subjek penelitian .....	47
4.4.3. Uji asumsi .....	52
4.4.4. Uji hipotesis .....	53

## BAB V. PENUTUP

5.1. Bahasan .....	55
5.2. Simpulan .....	57
5.3. Saran .....	58

DAFTAR PUSTAKA .....	60
----------------------	----

LAMPIRAN .....	62
----------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Nama-nama latihan pembentukan tubuh dan fungsinya.....	16
Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Melakukan Latihan Pembentukan Tubuh.....	37
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala Citra Tubuh.....	37
Tabel 4.1. Jumlah aitem sahih pada Skala Motivasi Melakukan Latihan Pembentukan Tubuh dan sebarannya.....	45
Tabel 4.2. Jumlah aitem sahih pada Skala Citra Tubuh dan sebarannya.....	46
Tabel 4.3. Deskripsi usia subjek .....	47
Tabel 4.4. Deskripsi jenis kelamin subjek .....	47
Tabel 4.5. Deskripsi tentang hal-hal yang memotivasi subjek dalam melakukan latihan pembentukan tubuh .....	48
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi nilai motivasi melakukan pembentukan tubuh.....	50
Tabel 4.7. Distribusi frekuensi silang antara usia dengan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh .....	50
Tabel 4.8. Distribusi frekuensi silang antara jenis kelamin dengan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh.....	50
Tabel 4.9. Distribusi frekuensi nilai citra tubuh.....	51
Tabel 4.10. Distribusi frekuensi silang antara citra tubuh dengan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh pada masa dewasa awal .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sumber-sumber motivasi .....	10
Gambar 2.2. Diagram teori kebutuhan pencapaian target.....	13
Gambar 2.3. Nama-nama otot pada latihan lanjutan.....	17
Gambar 2.4. Skema pengaturan latihan pembentukan tubuh .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Skala Motivasi Melakukan Latihan Pembentukan Tubuh.....	70
Lampiran B. Skala Citra Tubuh.....	71
Lampiran C. <i>Coding</i> aitem sahih Skala Motivasi.....	72
Lampiran D. <i>Coding</i> aitem sahih Skala Citra Tubuh.....	73
Lampiran E. Hasil uji reliabilitas dan validitas dengan <i>SPSS for Windows</i> <i>versi 11.0</i> .....	74
Lampiran F. Hasil uji normalitas dengan <i>SPSS for Windows versi 11.0</i> .....	80
Lampiran G. Hasil uji linearitas dengan <i>SPSS for Windows versi 11.0</i> .....	81
Lampiran H. Hasil uji korelasi dengan <i>SPSS for Windows versi 11.0</i> .....	82
Lampiran I. Surat izin penyebaran angket dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	83
Lampiran J. Surat keterangan telah diadakan penyebaran angket dari Operational Manager Hotel Narita Surabaya.....	84
Lampiran K. Foto alat-alat pembentukan tubuh.....	85



**Florence Liangcy (2005).** “Motivasi Melakukan Latihan Pembentukan Tubuh dan Citra tubuh pada Dewasa Awal”. **Skripsi Sarjana Strata I.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## ABSTRAKSI

Dalam melakukan latihan pembentukan tubuh, citra tubuh sangatlah diperlukan untuk meningkatkan motivasi individu khususnya dewasa awal. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangannya, dimana saat itu individu lebih bersosialisasi dalam mencari pekerjaan maupun mencari pasangan hidup, sehingga mereka berharap untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Citra tubuh adalah bagaimana seorang individu menggambarkan konsep bentuk tubuh yang ada yang dipengaruhi oleh konsep bentuk tubuh yang diidealkan. Untuk memperoleh bentuk tubuh yang diidealkan tersebut dapat dilakukan latihan pembentukan tubuh. Bagi orang-orang tua mengikuti latihan pembentukan tubuh umumnya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, sedangkan bagi kaum muda khususnya dewasa awal, keikutsertaan mereka lebih ditujukan pada pembentukan tubuh agar memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh pada dewasa awal.

Subjek penelitian (N=30) adalah mereka yang melakukan latihan pembentukan tubuh di Jawa *Fitness Center* yang berlokasi di Hotel Narita Surabaya dan berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan *incidental sampling*, sedangkan metode pengumpulan data menggunakan metode angket dan skala. Metode angket digunakan untuk mengetahui identitas diri subjek, sedangkan metode skala digunakan untuk mengukur citra tubuh dan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh pada dewasa awal.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik parametrik, yaitu korelasi *product moment*. Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,629 dengan  $p < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh pada dewasa awal.

Secara deskriptif diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek memiliki citra tubuh yang tergolong tinggi (26,67%) dan sedang (33,3%), sedangkan motivasi untuk melakukan pembentukan tubuh yang tergolong sangat rendah (26,70%) dan sedang (23,30%). Sumbangan variabel citra tubuh terhadap motivasi melakukan pembentukan tubuh sebesar 39,56%.

Kata kunci:

Citra tubuh, motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh, dewasa awal.