

**PERBEDAAN CITRA RAGA PADA REMAJA LAKI-LAKI
YANG MELAKUKAN *FITNESS* DENGAN YANG TIDAK
MELAKUKAN *FITNESS***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat

untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1)

di Universitas Medan Area



Oleh :

DEVI MARIANA BUTAR BUTAR
10 860 0114

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2014

JUDUL SKRIPSI : PERBEDAAN CITRA RAGA PADA REMAJA
LAKI-LAKI YANG MELAKUKAN *FITNESS*
DENGAN YANG TIDAK MELAKUKAN
FITNESS

NAMA MAHASISWA : DEVI MARIANA BUTAR BUTAR

NIM : 10.860.0114

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Menyetujui

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Dra. Sri Supriyantini, M.Si

Pembimbing II



Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi



Mengetahui



Tanggal Sidang Skripsi

24 Mei 2014

LEMBAR PENGESAHAN

DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

24 Mei 2014



MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA



Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd.

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Nefi Darmayanti, M.Si
2. Dra. Sri Supriyantini, M.Si
3. Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi
4. Babby Hasmaini, M.Psi

TANDA TANGAN

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan karuniaNya, serta limpahan kasih sayang, kesehatan, kekuatan dan daya pikir sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu.

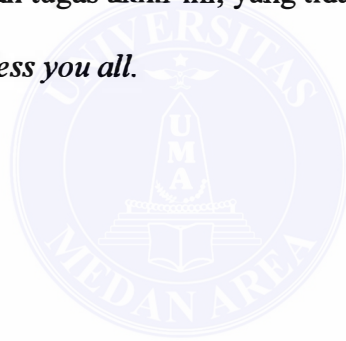
Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, doa dan dukungan oleh berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepantasnya pada kesempatan yang baik ini dengan setulus hati, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini, kepada:

1. Terimakasih kepada Yayasan H. Agus Salim
 2. Bapak Prof. Dr. H. Yakub Matondang, MA, selaku rektor Universitas Medan Area
 3. Terimakasih kepada bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
 4. Terkhusus untuk bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi selaku wakil dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan penasehat akademik peneliti. Terimakasih atas semua ilmu, saran, bantuan, waktu dan perhatiannya yang sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini
 5. Terimakasih untuk yang terkasih dan peneliti hormati ibu Dra. Sri Supriyantini, M.Si selaku dosen pembimbing 1 peneliti yang telah sabar membimbing, melatih, membagi ilmu dan waktunya pada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu
 6. Terimakasih kepada bapak Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing
- UNIVERSITAS MEDAN AREA

waktunya pada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu

7. Terimakasih untuk yang peneliti hormati ibu Dr. Nefi Darmayanti, M.Si selaku ketua dalam sidang meja hijau peneliti
8. Terimakasih untuk yang peneliti hormati ibu Babby Hasmaini, M.Psi selaku sekretaris dalam sidang meja hijau peneliti
9. Terimakasih untuk ibu Laili Alfita, S.Psi, M.M selaku ketua jurusan perkembangan
10. Terimakasih untuk seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terkhusus kepada yang terkasih ibu Dra. Mustika Tarigan M.Psi yang telah membimbing dan memberi ilmu yang sangat berguna bagi peneliti, hingga akhirnya peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini
11. Terimakasih untuk seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu peneliti dalam kelengkapan administrasi. Spesial kepada bang Helmi (Mimi) yang suka iseng, bang Janner dan kak Frida yang telah banyak membantu peneliti
12. Terimakasih kepada ibu kelurahan Satria, kota Binjai dan bapak Rahmat Syah Bangun selaku pengurus *Body Strong Barbell Club* di Binjai yang telah bersedia membantu peneliti dalam memberi ijin, pengambilan data dan semua syarat dalam menyelesaikan tugas akhir ini
13. Terimakasih kepada keluarga tercinta abang Yohanes Butar-butar, abang Christian Butar-butar dan adik tersayang Bintang Nirwana P.R Butar-butar untuk semua doa dan bentuk dukungannya, untuk perhatian dan pengertiannya pada peneliti

14. Terimakasih spesial kepada sahabat terkasih dan yang selalu ada Sabrina Agrivita Saragih dan keluarga untuk semua bentuk dukungan dan bantuannya pada peneliti dan Stevany Tiomarta Pardede dan keluarga untuk semua saran dan perhatiannya. Terimakasih kepada sahabat-sahabat peneliti Rini Nazria (Lulu), Siti Fatia Lidya (Kak Tya), Rizki Widya Resti (Kiki), Vilya Al-Wirya Mentari (Vilya), Rahmi Sukova Sormin (Kova), anak-anak Reguler B (2010), teman-teman satu bimbingan. Terimakasih untuk waktu dan semua yang dilewati bersama terkhusus dalam penyelesaian tugas akhir ini.
15. Terimakasih untuk semua pihak-pihak yang telah turut membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini, yang tidak dapat peneliti sebut namanya satu-persatu, *god bless you all.*



Medan, 24 Mei 2014

Peneliti

Devi Mariana Butar Butar

10.860.0114

ABSTRAK

PERBEDAAN CITRA RAGA PADA REMAJA LAKI-LAKI YANG MELAKUKAN *FITNESS* DENGAN YANG TIDAK MELAKUKAN *FITNESS*

Citra raga seseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan atau pun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Perkembangan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja ingin memiliki ukuran tubuh yang ideal, dan melakukan *fitness* menjadi salah satu cara yang dipilih oleh remaja laki-laki. Individu yang melakukan *fitness* dan tidak melakukan *fitness* tentu memiliki citra raga yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan citra raga antara remaja laki-laki yang melakukan *fitness* dengan yang tidak melakukan *fitness*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji perbedaan Analisis Varians satu jalur.

Aspek citra raga yang di pakai adalah yang dikemukakan oleh Leghstone (dalam Perdani, 2009) yaitu persepsi, imajinasi, emosi dan sensasi fisik. *Try-out* untuk menguji validitas dan reabilitas dilakukan pada 30 subjek. Sementara data penelitian ini sendiri diperoleh dari 185 subjek yang melakukan dan yang tidak melakukan *fitness*. Sampel diperoleh dengan metode *insidental sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara citra raga remaja laki-laki yang tidak melakukan *fitness* dengan remaja laki-laki yang melakukan *fitness* ($F = 131,188$ dengan $p = 0.000, < 0,010$). Citra raga remaja laki-laki yang tidak melakukan *fitness* lebih positif dibandingkan remaja laki-laki yang melakukan *fitness*.

Kata Kunci : Citra raga, *Fitness*, Remaja Laki-laki

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja 9
2. Ciri-ciri Masa Remaja..... 11
3. Batasan Usia Remaja 13

B. Citra Raga

1. Pengertian Citra Raga 15
2. Aspek-aspek Citra Raga..... 17
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Citra Raga..... 20
4. Ciri-ciri Citra Raga 26
5. Perkembangan Citra Raga Pada Remaja Laki-laki..... 27
6. Faktor Yang Mempengaruhi Ketidak Puasan Terhadap
Citra Raga..... 28

C. *Fitness*

1. Definisi *Fitness*..... 30

D. Perbedaan Citra Raga Remaja Laki-laki Yang Melakukan

- Fitness* Dengan Yang Tidak Melakukan *Fitness*..... 33

E. Kerangka Konseptual..... 34

F. Hipotesis..... 34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian 35

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 36

C. Populasi, Sampel & Teknik Sampling.....	37
D. Metode Pengumpulan Data	38
E. Validitas & Reliabilitas.....	39
F. Metode Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah Dan Persiapan Penelitian	
1. Orientasi Kacah Penelitian	42
2. Persiapan Penelitian.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	46
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	
1. Uji Asumsi.....	47
a. Uji Normalitas Sebaran.....	47
b. Uji Homogenitas Varians.....	48
2. Hasil Perhitungan Analisis Data.....	48
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	59
D. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	56

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 1	Distribusi Butir Skala Citra Raga Sebelum Uji Coba..... 44
Tabel 2	Distribusi Butir Skala Citra Raga Setelah Uji Coba..... 45
Tabel 3	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran..... 47
Tabel 4	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Varians..... 48
Tabel 5	Rangkuman Hasil Analisis Varians 1 Jalur 49
Tabel 6	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik..... 50



Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran A. Skala untuk Uji-Coba	58
Lampiran B. Data Uji-Coba Skala Citra Raga.....	60
Lampiran C. Uji Validitas dan Reliabilitas Data Uji-Coba	61
Lampiran D. Skala Untuk Penelitian.....	64
Lampiran E. Data Penelitian Skala Citra Raga.....	66
Lampiran G. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa Hurlock (2006). Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula dikatakan anak-anak. Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, mental, nilai, dan minat-minat baru (Hurlock, 2006). Sejalan dengan perubahan tubuh pada masa remaja, gambaran dan penilaian terhadap diri mulai terbentuk. Menurut Santrock (2003) salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tampilan tubuh mereka.

Jahja (2011) mengatakan bahwa masa remaja di mulai dari umur 11-15 tahun, pada saat inilah terjadi perubahan fisik yang begitu signifikan. Perkembangan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja ingin memiliki ukuran tubuh yang ideal. Dengan tampil menarik, remaja akan menilai dirinya dengan positif sehingga merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi. Thompson (dalam Galuh, 2010) mengatakan bahwa kalau seseorang menilai dirinya positif, maka dia juga yakin akan kemampuan dirinya. Pandangan remaja tentang penampilan dan aspek ketubuhannya merupakan citra tubuh atau citra raga. Citra raga seseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran

tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson & Altabe, 1990).

Remaja laki-laki menjadi sangat peduli dengan perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, karena bagi remaja masalah penampilan fisik dan kemenarikan fisik adalah penting. Awalnya laki-laki tidak begitu memperhatikan penampilan namun, sekarang laki-laki mulai menjaga penampilan mereka. Banyaknya gambar-gambar pria dengan bentuk tubuh yang *six pack* dan berotot yang ditampilkan di media maupun di tempat-tempat *fitness (gym)*, memunculkan gambaran bahwa pria-pria yang disukai oleh kebanyakan wanita adalah pria yang tampan dengan bentuk badan yang berotot dan *six pack*. Pandangan seperti mempengaruhi cara pandang kebanyakan remaja laki-laki, sehingga memunculkan pendapat bahwa kebanyakan remaja perempuan menyukai laki-laki yang tampan dengan bentuk badan yang berotot dan *six pack*. Dengan demikian remaja laki-laki menjadi lebih percaya diri mendekati lawan jenis. Levine & Harrison (dalam Rahmania dan R. Aliza, 2009) mengatakan kebanyakan peneliti setuju jika media adalah pihak yang bertanggung jawab paling besar terhadap hasrat remaja laki-laki untuk menjadi *six pack* dan berotot.

Biasanya remaja memiliki anggapan-anggapan bahwa seseorang yang memiliki penampilan menarik seperti memiliki tubuh yang atletis, kekar dan proporsional dinilai memiliki atribut-atribut positif dalam bergaul dan bersosialisasi dengan teman-temannya, lebih percaya diri dan dapat lebih mudah membina hubungan dengan lawan jenis. Sebaliknya, remaja beranggapan seseorang yang kurang menarik sering kali menerima perlakuan yang tidak

Daftar Pustaka

- Arikunto, 1993. *Prosedur Penelitian* (Edisi 2), Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. 2000. *Manajemen Penelitian*, Jakarta, PT. Rineka Cipta
- Atkinson, Jesild, Suryani, *Body Image Pada Remaja*.
<http://anwarsasake.wordpress.com/2009/08/06/body-imagepadaremaja/>
 Retrieved: 5 November 2013
- Citra, Sri Wilyanti, 2011. Hubungan *Body Image* Dengan Motivasi Mengikuti Senam Pada Anggota Sanggar Senam Bugar Di Simpang UNIMED Medan : Universitas Medan Area (tidak diterbitkan)
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Elkind, D & Weiner, I.B. 1978. *Development of the child*. USA: John Wiley & Sons.Inc
- Galuh, 2010. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Pria Yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. Kutipan Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Retrieved: 5 November 2013
- Gunarsa, S.D & Gunarsa, S.D. 1997. *Psikologi untuk muda-mudi*. Jakarta: BPK Gunung mulia.
- Harlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Edisi 5). Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- _____. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*, (Edisi 1) jilid 1, Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Kedley. (2002). *Fitness*. <http://www.yahoosports.com>
- Marks. (2000). *Theory of reasoned action*. <http://www.Yahoosports.com>.
- Marsika. 2013. Perbedaan body imae antara dewasa madya berusia 35-45 tahun yang melakukan exercise dan tidak melakukan exercise. Jakarta : Universitas Pelita Harapan. Retrieved: 20 Februari 2014

- Monks, F.J, Knoer, A.M.P., & Hadianto, S.R. 2001. *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Pane, Rina Sri Tri Putri. 2011. Hubungan Body Image Dengan Penyesuaian Diri Di SMP IRA Medan. Medan : Universitas Medan Area (tidak diterbitkan)
- Perdani, Diama Putri. 2009. Kepuasan *Body Image* Pada Mahasiswa Yang Menggunakan *Body Piercing*. Kutipan Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta. Retrieved: 10 November 2013
- Porrit, L. 1990. *Interaction Strategies An Introduction for Healt Professionals*, (2nd ed). Australia: Churchill Livingstone.
- Rahmania R. & R Aliza. 2009. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Tipe Motivasi Dalam Melakukan Olahraga Kebugaran Di *Fitness Centre* Pada Wanita. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Retrieved: 20 November 2014
- Rice, F.P. (1996). *The adolescent: Development, relationship and culture* (8rd ed). Massachussets: Allyn & Bacon.
- Sakul, Charley. 2008. Pola Hidup Sehat. Artikel dari [www. charleysakul.net](http://www.charleysakul.net) pada tanggal 2 November 2013.
- Santoso, Singgih. 2010. *Statistik Parametik*. Jakarta: Gramedia
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Alih bahasa, Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. 2003. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2003. *Statistik Untuk Penelitian*, Cetakan kelima. Yogyakarta.
- Thompson, J.K. & Altabe, M. 1990. Body image changes during early adulthood. *International Journal of Eating disorder*, (edisi 3)
- Thompson & Smolak, Linda. 2002. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*, (2nd ed). American Psychological Association Washington, DC.
- Yusuf, S.2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: P.T.Remaja



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Kolam No. 1 Medan estate, Telp. (061)7366878, Fax.(061)7368012 Medan 20223
E-mail : univ_medanarea@uma.ac.id Website : www.Uma.ac.id

Nomor : 656/FO/PP/2014
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 23 Maret 2014

Yth,Ibu Lurah Satria Jln. Saman Hudi No.10
Kecamatan Binjai Kota Di - Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

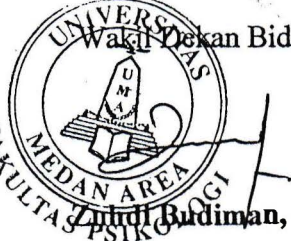
Nama : Devi Mariana Butar Butar
NPM : 10.860.0114
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di *Kelurahan Satria Jln. Saman Hudi No.10 Kecamatan Binjai Kota* guna penyusunan skripsi yang berjudul: *"Perbedaan Citra Raga Pada Remaja Laki-Laki Yang Melakukan Fitness Dengan Yang Tidak Melakukan Fitness"*

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Kelurahan** yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bid. Akademik,

Zuhdi Budiman, S.Psi. M.PSi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Tembusan :

- Mahasiswa Ybs



PEMERINTAH KOTA BINJAI
KECAMATAN BINJAI KOTA
KELURAHAN SATRIA

ALAMAT: Jln. Samanhudi No. 10 Binjai Kode Pos: 20714

Binjai, 02 April 2014

Nomor : 800 - 306

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Perihal : Telah Selesai Melaksanakan
Penelitian

Kepada Yth :

Dekan Universitas Medan Area

Fakultas Psikologi

Di -

Medan

Sehubungan dengan surat dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi Medan, nomor: 656/FO/PP/2014, tanggal 23 Maret 2014, tentang Penyelesaian Penelitian di Body Strong Barbell Club di Kelurahan Satria, Kecamatan Binjai Kota, Kota Binjai terhitung mulai tanggal 23 Maret 2014 sampai dengan tanggal 30 Maret 2014.

Untuk hal tersebut diatas dengan ini dinyatakan bahwa :

Nama : DEVI MARIANA BUTAR - BUTAR

NPM : 10.860.0114

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Judul : "Perbedaan Citra Raga Pada Remaja Laki - laki Yang Yang Melakukan Fitness Dengan Yang Tidak Melakukan Fitness".

Telah selesai melaksanakan penelitian di Kelurahan Satria sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dari Universitas Medan Area.

Demikian hal ini disampaikan untuk dapat diketahui dan dimaklumi.



UNIVERSITAS MEDAN AREA

SUSILAWATI SIREGAR
PENATA TK.I
NIP. 19580909 198101 2 003