

Putri, Marcelina. K. (150114191). Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam. Skripsi. Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2018).

INTISARI

Salah satu tugas perkembangan dewasa madya adalah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik. Tanda-tanda penuaan yang terjadi pada masa dewasa madya seperti kulit mulai keriput, gigi menguning, rambut menipis dan berwarna abu-abu. Perubahan fisik yang terjadi pada masa dewasa digambarkan sebagai suatu yang menakutkan dan dapat menurunkan harga diri dan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya. Kepercayaan diri merupakan sikap, keyakinan atas kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman hidup seseorang.

Tinggi atau rendahnya rasa kepercayaan diri yang dimiliki oleh wanita dewasa madya adalah sebagai bentuk dari bagaimana wanita dewasa madya memiliki gambaran atau persepsi terkait tubuhnya sendiri. Gambaran atau persepsi tersebut dikenal dengan *body image*. *body image* adalah gambaran yang terbentuk dalam pemikiran seseorang, yang artinya gambaran tubuh menurut dirinya sendiri. *Body image* dapat berupa positif dan negatif. *Body image* yang negatif tersebut yang mendorong para wanita dewasa madya untuk mengikuti senam sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan cara penyebaran kuisioner. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa madya yang mengikuti senam. Sebanyak 75 subjek menjadi responden dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan merupakan adaptasi dari skripsi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis *spearman rank order correlation*. Ditemukan hasil $r = 0,305$ dengan nilai signifikansi $0,008$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam.

Kata Kunci: *Body image*, kepercayaan diri, dewasa madya, senam.