

Maria Fransisca Tiara Paramita (2005), Perbedaan *Body Image* dan *Self Esteem* pada Perempuan Dewasa Madya yang Mengikuti Aerobik Ditinjau dari Tingkat Berat Badan, Skripsi Sarjana Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Berat badan merupakan masalah yang dirasakan oleh semua kalangan, termasuk oleh perempuan dewasa madya. Permasalahannya adalah sebagian dari perempuan dewasa madya yang memiliki berat badan normal/ideal, merasa dirinya gemuk dan merasa bentuk tubuhnya belum ideal. Berat badan dan bentuk tubuh merupakan bagian dari terbentuknya *body image* dan *self esteem* dalam diri seseorang. Sebagian perempuan dewasa madya memilih mengikuti aerobik sebagai salah satu cara untuk menurunkan berat badan dan untuk membentuk tubuh. Subjek penelitian adalah perempuan dewasa madya yang mengikuti aerobik dengan jumlah keseluruhan 33 orang ($N=33$). Subjek penelitian dibagi kedalam 3 kelompok berat badan, yaitu ($n=11$) berberat badan obesitas, ($n=11$) berberat badan *overweight*, dan ($n=11$) berberat badan normal/ideal. Pengukuran terhadap variabel *body image* dan *self esteem* menggunakan metode angket. Penelitian ini juga menggunakan metode observasi. Pengambilan data dilakukan di sebelas tempat aerobik yang berbeda. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis uji ANAVA 1 jalur. Hasil dari pengujian adalah p *body image* = 0.240 dan p *self esteem* = 0.722 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari *body image* dan *self esteem* diantara ketiga kelompok berat badan pada perempuan dewasa madya yang mengikuti aerobik. Perempuan dewasa madya yang berberat badan obesitas, *overweight*, maupun yang berberat badan normal/ideal memiliki *body image* yang positif dan *self esteem* yang sangat tinggi. Terbentuknya *body image* positif dan *self esteem* sangat tinggi pada perempuan dewasa madya dikarenakan dalam diri mereka telah terjadi proses penerimaan diri.

Kata kunci : *body image*, *self esteem*, berat badan