

ABSTRAK

TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN *BODY IMAGE* WANITA DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA

Siti Hindun

1400638

Pembimbing: Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed. dan Mustika Fitri, M.Pd.,
Ph.D.

Tujuan penelitian adalah untuk menguji perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Penelitian ini menggunakan metode komparasi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang mahasiswa wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Teknik sampel yang digunakan adalah Two-Stage Random Sampling, data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan angket kepercayaan diri dan *body image*. Angket kepercayaan diri menggunakan angket skala kepercayaan diri terdiri dari 21 aitem valid dan angket skala citra tubuh (*body image*) terdiri dari 14 aitem valid dengan. Analisis data menggunakan *Independent Sample T-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Mahasiswa yang aktif berolahraga memiliki nilai tingkat kepercayaan diri dan *body image* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa wanita yang tidak aktif. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat bagi banyak pihak dalam membantu memberikan gambaran tentang tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti merekomendasikan untuk sekiranya dilakukan penelitian yang lebih luas: 1.) Ke antar universitas 2.) Keantar masyarakat umum 3.) melibatkan sampel-sampel yang lebih banyak dari sebelumnya.

Kata kunci: kepercayaan diri, *body image*

ABSTRACT

SELF-CONFIDENCE LEVEL AND WOMEN IMAGE BODY IN SPORT ACTIVITIES

Siti Hindun

1400638

Pembimbing: Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed. dan Mustika Fitri, M.Pd.,
Ph.D.

The purpose of the study was to examine differences in confidence level and body image of women who are active and inactive exercising. This study uses comparative method, the sample in this study amounted to 60 female students who are active and not active exercising. The sample technique used is Two-Stage Random Sampling, research data collected using a confidence questionnaire and body image. Questionnaire confidence using self confidence scale questionnaire consists of 21 items valid and the body image scale questionnaire (body image) consists of 14 valid items. Data analysis using Independent Sample T-test. The results of this study indicate that there are differences in confidence levels and body image is significant between active and inactive students. Students who actively exercise have a higher level of confidence and body image high compared to inactive female students. Recommendations put forward by the researcher may be beneficial to many parties within helps provide an idea of the level of confidence and body image of woman. Based on the above, the researcher recommends to if more extensive research is conducted: 1.) to universities 2.) Public community 3.) involves more samples than ever before.

Keywords: confidence, body image

