

**PERILAKU DIET DITINJAU DARI *BODY IMAGE***  
*(Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi  
Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri)*

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S.Psi)



Oleh:

***LAELATUL FITRIYA***  
***9334.090.15***

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2019**

## ABSTRAK

Laelatul Fitriya, Dosen Pembimbing YULI DARWATI, M.Si. dan ZAENATUL HAKAMAH, Lc. M.A.,Hum.: Perilaku Diet Ditinjau dari *Body Image* (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri), 2019.

Kata Kunci: *Body Image*, Perilaku Diet, Remaja Akhir

Mahasiswi yang tergolong remaja akhir pada tahapan perkembangannya masih mengalami perubahan baik dari segi fisik, kognitif, maupun psikososial. Salah satu perubahannya adalah pertumbuhan secara fisik. Pertumbuhan fisik yang terjadi tentu saja mempengaruhi penampilan fisiknya, seperti penambahan berat badan, tinggi badan, perubahan hormon, dan lain-lain. Perubahan fisik ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. Perhatian terhadap *body image* yang ideal mengarahkan pada keinginan untuk mengontrol berat badan. Hal tersebut bertentangan dengan tugas perkembangan mereka yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 71 orang mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2018 yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* mahasiswi Psikologi Islam IAIN Kediri termasuk kategori sedang yaitu 33,82%. sedangkan perilaku dietnya termasuk kategori tinggi sebesar 32,29%. Hasil perhitungan koefisien korelasinya adalah  $r = -0.857$  dengan nilai *Sig.* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet remaja akhir mahasiswi Psikologi Islam IAIN Kediri. Semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi maka akan semakin rendah intensitas perilaku dietnya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswi maka akan semakin tinggi intensitas perilaku dietnya.

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillah*, rasa syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT. Atas rahamat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan Perilaku Diet Ditinjau dari *Body Image* (Studi Kasus Pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri).

Penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampai kan terutama kepada yang terhormat:

1. Rektor IAIN Kediri Dr. Nur Chamid, M.M, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag, dan Ketua Program Studi Psikologi Islam Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si yang telah memberikan motivasi dan perhatian kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Yuli Darwati, M.Si. dan Zaenatul Hakamah, Lc. M.A., Hum. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penulis dalam masa penyusunan skripsi ini.
3. Abahku H. Abdul Ghoni (alm.) dan Ibundaku Hj. Sholehah tercinta, Saudaraku yang terkasih Ella Mir'atul Khoiriyah, S.Pd.I dan Moh. Abdul Azis, S.H. M.Si yang selalu dengan kesabarannya memotivasi, mencurahkan kasih sayangnya, memberikan bantuan, baik berupa moril maupun materil kepada penulis dalam menuntut ilmu.

4. Tak lupa kepada teman-teman penulis, *Putri Andriani, Gita Saefuddin, Ilma Aynia, M. Farid Z*, yang telah membantu penulis dalam proses pengumpulan data. *Shinfanni R, Ana Wahyuni, Aprillia Sukma Dewi*, yang selalu memberikan dukungan positif dalam pertemanan.
5. Bapak Sunarno, M.A. beserta teman-teman Komunitas SRAWUNG Psikologi, teman-teman *Asistant Lab. Psikodiagnostik 2018/2019*, serta pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moril penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak terkait atas dukungan, doa, serta perhatiannya skripsi ini dapat tersusun sesuai dengan harapan penulis. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itulah penulis berharap kepada semua pihak yang membaca, agar memberikan saran dan kritik dengan perbaikan pada penelitian selanjutnya. Semoga amal kebaikan semua pihak di balas oleh Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Aamiin.

Kediri, 18 Oktober 2019

Penulis

Laelatul Fitriya

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Hipotesis.....	14
G. Asumsi Penelitian.....	15
H. Penegasan Istilah.....	15
BAB II: LANDASAN TEORI.....	17
A. Perilaku Diet.....	17
1. Pengertian Perilaku Diet .....	17
2. Aspek-aspek Perilaku Diet.....	18
3. Jenis-jenis Perilaku Diet.....	19
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet .....	22
B. <i>Body Image</i> .....	23
1. Pengertian <i>Body Image</i> .....	23
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i> .....	25

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	27
C. Remaja.....	29
1. Pengertian Remaja .....	29
2. Tugas Perkembangan Remaja .....	31
D. Hubungan <i>Body Image</i> dan Perilaku Diet Remaja Putri.....	34
BAB III: METODE PENELITIAN .....	36
A. Rancangan Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel .....	37
C. Metode Pengumpulan Data.....	39
D. Instrumen Penelitian.....	43
E. Analisis Data .....	46
BAB IV: HASIL PENELITIAN .....	50
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	50
B. Hasil Penelitian .....	56
BAB V: PEMBAHASAN.....	72
A. <i>Body Image</i> Remaja Akhir Pada Mahasiswi Psikologi Islam IAIN Kediri.....	72
.....	
B. Perilaku Diet Remaja Akhir Pada Mahasiswi Psikologi Islam IAIN Kediri.....	74
C. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Pada Mahasiswi Psikologi Islam IAIN Kediri.....	75
BAB VI: PENUTUP .....	80
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA .....	82
LAMPIRAN.....	I
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	II

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Diet .....	39
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i> .....	40
Tabel 3. Skor Aitem <i>Favorabel Unfavorabel</i> Skala Perilaku Diet .....	42
Tabel 4. Skor Aitem <i>Favorabel Unfavorabel</i> Skala <i>Body Image</i> No. 1-57 ....	43
Tabel 5. Skor Aitem <i>Favorabel Unfavorabel</i> Skala <i>Body Image</i> No. 58.....	43
Tabel 6. Skor Aitem <i>Favorabel Unfavorabel</i> Skala <i>Body Image</i> No. 59-60 ..	44
Tabel 7. Skor Aitem <i>Favorabel Unfavorabel</i> Skala <i>Body Image</i> No. 61-69. .	44
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Diet.....	56
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Image</i> .....	58
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas .....	61
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas .....	62
Tabel 12. Mean dan Standar Deviasi Skala Perilaku Diet .....	63
Tabel 11. Kategori Skala <i>Body Image</i> berdasarkan <i>true score</i> .....	62
Tabel 13. Mean dan Standar Deviasi Skala Perilaku Diet .....	63
Tabel 14. Distribusi Kategori Skala Perilaku Diet.....	63
Tabel 15. Mean dan Standar Deviasi Skala <i>Body Image</i> .....	65
Tabel 16. Kategori Skala <i>Body Image</i> berdasarkan <i>true score</i> .....	65
Tabel 17. Distribusi Kategori Skala <i>Body Image</i> .....	65
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas.....	68
Tabel 20. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	69