

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP KECENDERUNGAN  
*MUSCLE DYSMORPHIA* PADA PRIA DEWASA AWAL PENGGUNA  
*FITNESS CENTER* DI UNP KEDIRI**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**FERINE ARTAMEFITRIA ADHITAMA**

**933411916**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2021**

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP KECENDERUNGAN  
*MUSCLE DYSMORPHIA* PADA PRIA DEWASA AWAL PENGGUNA  
*FITNESS CENTER* DI UNP KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Sarjana

**Oleh:**

**Ferine Artamefitria Adhitama**

**933411916**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2021**

Halaman Persetujuan

PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP KECENDERUNGAN *MUSCLE  
DYSMORPHIA* PADA PRIA DEWASA AWAL PENGGUNA *FITNESS  
CENTER* DI UNP KEDIRI

FERINE ARTAMEFITRIA ADHITAMA

NIM. 9334.119.16

Disetujui oleh:

Kediri.....

Pembimbing I

(Dr. Umi Hanik, M.Ag.)

NIP. 196010261979032001

Kediri.....

Pembimbing II

(Syafrudin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog)

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 14 April 2021  
Lampiran : -  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada,  
Yth. Bapak Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07- Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : FERINE ARTAMEFITRIA ADHITAMA  
NIM : 9334.119.16  
Judul : PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP  
KECENDERUNGAN *MUSCLE DYSMORPHIA* PADA  
PRIA DEWASA AWAL PENGGUNA *FITNESS CENTER*  
DI UNP KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



(Dr. Umi Hanik, M.Ag)  
NIP.196010261979032001

Pembimbing II



(Syafrudin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog)

Halaman Pengesahan

PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP KECENDERUNGAN *MUSCLE  
DYSMORPHIA* PADA PRIA DEWASA AWAL PENGGUNA *FITNESS  
CENTER* DI UNP KEDIRI

FERINE ARTAMEFITRIA ADHITAMA

NIM: 9.334.119.16

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal.....

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

()

NIP.

2. Penguji I

(Dr. Umi Hanik, M.Ag.)

(.....)

NIP. 196010261979032001

3. Penguji II

(Syafrudin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog)

(.....)

Kediri, 23 Maret 2021

Dekan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Kediri,

**Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag.**  
**NIP: 19750613 200312 1 004**

Halaman Pengesahan

PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP KECENDERUNGAN *MUSCLE  
DYSMORPHIA* PADA PRIA DEWASA AWAL PENGGUNA *FITNESS  
CENTER* DI UNP KEDIRI

FERINE ARTAMEFITRIA ADHITAMA

NIM: 9.334.119.16

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal.....

Tim Penguji,

4. Penguji Utama

()

NIP.

5. Penguji I

(Dr. Umi Hanik, M.Ag.)

(.....)

NIP. 196010261979032001

6. Penguji II

(Syafrudin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog)

(.....)

Kediri, 23 Maret 2021

Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri,

**Dr. H. Nur Chamid, MM.**  
**NIP: 196807141997 03 1 002**

## **HALAMAN MOTTO**

Singa ditakuti karena diam sedangkan anjing dijadikan mainan karena ia menggonggong (Imam Syafi'i)

Karena diamnya orang yang berilmu lebih mulia daripada bicaranya orang bodoh.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Saifudin dan Ibu Ririn Wahyuni yang selalu mendukung dan memberi doa-doa yang terbaik untukku.
2. Adik Bera Ridaena Dwitama dan adik Akhfa Ahadana Tritama yang selalu mendukungku dan turut andil hingga skripsi ini terselesaikan
3. Ibu Dosen Pembimbing Dr. Umi Hanik, M.Ag., dan Bapak Syafrudin Faisal Thohar, M. Psi, Psikolog. terimakasih selalu menasehati, memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini
4. Satria Adam Ramadhan yang selalu mendukung dan membantu setiap prosesnya dalam menyelesaikan skripsi
5. Teman saya Riza Septiana Cindrawati, Kuni Lutfiyah, Uswatun Khasanah yang selalu membantu menyelesaikan skripsi ini
6. Sahabat saya Kakak Yesi Puri Karani, Yunita Ayunina, Khuriyya Alfisana yang selalu memberi dukungan dan selalu mendengarkan keluh kesahku
7. Kaprodi Pedidikan Jasmani UNP Kediri Bapak Slamet Djunaedi M.Pd. yang sudah mendukung dan memberikan izin penelitian
8. Pengelola/*personal trainer* Mas Subali sudah membantu menyebarkan kuesioner penelitian pada responden
9. Para pria dewasa awal yang sudah bersedia menjadi responden dalam penyelesaian skripsi ini



## ABSTRAK

ADHITAMA, FERINE ARTAMEFITRIA, 2021. *Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Kecenderungan Muscle Dysmorphia pada Pria Dewasa Awal Pengguna fitness center di UNP Kediri*, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. Pembimbing (1) Dr. Umi Hanik, M.Ag. dan (2) Syafrudin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci : Pria Dewasa Awal. Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*, Perfeksionisme.

Masyarakat begitu memberikan pengaruh bahwa dalam suatu budaya tubuh kurus dan berotot adalah bentuk ideal bagi laki-laki, apabila bentuk tubuh tersebut telah dicapai maka akan terwujud kebahagiaan, kesuksesan, dan cinta. Perfeksionisme yang tinggi pada individu dapat menimbulkan perilaku ekstrim dan tidak sehat, individu tersebut akan berusaha untuk mencapai tubuh yang ramping dan berotot sehingga membuatnya rentan mengalami MD. Pada penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui tingkat perfeksionisme dan kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal dan mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal Pengguna *fitness center* di UNP Kediri.

Populasi penelitian ini adalah 80 orang sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 pria dewasa awal yang melakukan latihan di *fitness center* kebugaran dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen dalam pengambilan data menggunakan skala psikologis. teknik analisis berupa analisis statistik deskriptif dan analisis teknik inferensial untuk mengkaji variabel penelitian. Keakuratan dan kemudahan pengolahan data dalam analisis penelitian ini dilakukan menggunakan program komputer SPSS *for Windows Evaluation version 16.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme (X) pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri berada pada kategori sedang dengan frekuensi 22 responden atau 44% persentase dari seluruh jumlah responden. variabel *muscle dysmorphia* (Y) pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri berada pada kategori sedang dengan frekuensi 22 responden atau 44 % persentase dari seluruh jumlah responden. Analisis regresi menunjukkan hasil bahwa perfeksionisme (X) berpengaruh positif terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* (Y) pada pria dewasa awal yang melakukan latihan di *fitness center* UNP Kediri. Besarnya pengaruh variabel perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* dapat dilihat dari nilai *R Square* yaitu sebesar 0,303 atau 30,3%. Kecenderungan *muscle dysmorphia* dipengaruhi oleh perfeksionisme secara positif artinya semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi kecenderungan *muscle dysmorphia*.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “*Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Kecenderungan Muscle Dysmorphia pada Pria Dewasa Awal Pengguna Fitness Center di UNP Kediri*” ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Nur Chamid, MM, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si, selaku ketua Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
4. Ibu Dr. Umi Hanik, M.Ag., dan Bapak Syafrudin Faisal Thohar, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Pria dewasa awal di *fitness center* UNP Kediri selaku obyek penelitian, terimakasih atas waktu yang telah disediakan, beliau adalah subjek penting dalam penyelesaian skripsi ini, tanpa beliau skripsi ini tidak akan pernah ada.

6. Teman-teman mahasiswa IAIN Kediri dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberi dukungan moril sehingga penulis selesai studi.
7. Kedua orang tuaku dan adik-adikku yang menemani dengan tabah, setia serta penuh pengertian selama penulis menyelesaikan studi.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Kediri, 23 Maret 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Nota Dinas.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman Motto .....	vi
Halaman Persembahan .....	vii
Abstrak .....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Hipotesis.....	10
F. Asumsi Penelitian .....	11
G. Penelitian Terdahulu .....	12
H. Definisi Operasional .....	16
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>18</b>
A. Variabel dalam Penelitian.....	18
B. Kerangka Teoritis.....	18
1. Perfeksionisme .....	18
a. Definisi Perfeksionisme .....	18
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perfeksionisme .....	19
c. Dimensi-dimensi Perfeksionise .....	20

	d. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam .....	25
	2. <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	27
	a. Definisi <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	27
	b. <i>Muscle Dysmorphia</i> dalam Perspektif Islam .....	30
	3. Pria Dewasa Awal .....	32
	a. Definisi Pria Dewasa Awal .....	32
	b. Ciri-ciri Pria Dewasa Awal.....	33
	c. Tugas Perkembangan Pria Dewasa Awal .....	34
	4. Pengaruh Perfeksionisme terhadap Kecenderungan <i>Muscle Dysmorphia</i> pada Pria Dewasa Awal .....	35
BAB III	METODE PENELITIAN .....	37
	A. Rancangan Penelitian .....	37
	B. Populasi dan Sampel .....	39
	C. Instrumen Penelitian .....	40
	D. Teknik Pengumpulan Data .....	45
	E. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	54
	A. Validasi Instrumen .....	54
	B. Deskripsi Variabel Penelitian .....	65
	C. Analisis Data .....	72
BAB V	PEMBAHASAN .....	80
	A. Tingkat Perfeksionisme Pria Dewasa Awal Pengguna <i>Fitness Center</i> di UNP Kediri.....	80
	B. Tingkat Kecenderungan <i>Muscle Dysmorphia</i> Pria Dewasa Awal Pengguna <i>Fitness Center</i> di UNP Kediri.....	83
	C. Pengaruh Perfeksionisme terhadap Kecenderungan <i>Muscle Dysmorphia</i> Pria Dewasa Awal Pengguna Pusat Kebugaran di UNP Kediri .....	85
BAB VI	PENUTUP .....	87
	A. Kesimpulan.....	87
	B. Saran .....	88

DAFTAR PUSTAKA .....	90
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Model Likert .....	41
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Perfeksionisme Sebelum <i>Try Out</i> .....	42
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Muscle Dysmorphia</i> Sebelum <i>Try Out</i> .....	44
Tabel 4. Validitas Skala Perfeksionisme .....	55
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Perfeksionisme Setelah <i>Try Out</i> .....	58
Tabel 6. Validitas Skala <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	61
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala <i>Muscle Dysmorphia</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	62
Tabel 8. Koefisien Reliabilitas .....	64
Tabel 9. Deskripsi Variabel Perfeksionisme .....	65
Tabel 10. Perhitungan Kategorisasi Perfeksionisme .....	66
Tabel 11. Kategorisasi Perfeksionisme .....	66
Tabel 12. Tabel Golongan Perfeksionisme .....	67
Tabel 13. Deskripsi Variabel <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	69
Tabel 14. Perhitungan Kategorisasi <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	69
Tabel 15. Kategorisasi <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	69
Tabel 16. Tabel Golongan <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	70
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas .....	72
Tabel 18. Hasil Uji Linearitas .....	73
Tabel 19. Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	74
Tabel 20. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	75

Tabel 21. Hasil Regresi .....	76
Tabel 22. Hasil Koefisien Korelasi .....	78



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Pengaruh Perfeksionisme terhadap Kecenderungan <i>Muscle Dysmorphia</i> pada Pria Dewasa Awal .....	36
Gambar 2. Gambar Pie Perfeksionisme Pria Dewasa Awal .....	66
Gambar 3. Gambar Pie <i>Muscle Dysmorphia</i> Pria Dewasa Awal .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Data Responden Penelitian

Lampiran 2 : Surat Pernyataan *Professional Judgment*

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 5 : Data Perfeksionisme Sebelum Uji Validitas

Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas Perfeksionisme

Lampiran 7 : Data Perfeksionisme Setelah Uji Validitas

Lampiran 8 : Data Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* Sebelum Uji Validitas

Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*

Lampiran 10 : Data Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* Setelah Uji Validitas

Lampiran 11 : Hasil Uji Reliabilitas Perfeksionisme dan Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*

Lampiran 12 : Hasil Uji Normalitas

Lampiran 13 : Hasil Uji Linearitas

Lampiran 14 : Hasil Uji Regresi Sederhana

Lampiran 15 : Bukti Lembar Jawaban

Lampiran 16 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 17 : Dokumentasi

