

***BODY DISSATISFACTION* DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI PENJASKES FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN
SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

WILDA ALPRIDA BELLA PUTRI

9334.111.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2022

***BODY DISSATISFACTION* DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI PENJASKES FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN
SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh

Wilda Alprida Bella Putri

9334.111.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI PENJASKES FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN
SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

WILDA ALPRIDA BELLA PUTRI

NIM. 9334.111.17

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Yuli Darwati, M.Si
NIP. 197307042005012003

Pembimbing II



Asy'ari, M.Ag
NIP. 199003012019031010

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : WILDA ALPRIDA BELLA PUTRI
NIM : 9334.111.17
Judul : *BODY DISSATISFACTION* DAN PERILAKU DIET
PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI
PENJASKES FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN
SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
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



Yuli Darwati, M.Si
NIP. 197307042005012003

Pembimbing II



Asy'ari, M.Ag
NIP. 199003012019031010

HALAMAN PENGESAHAN

**BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI PENJASKES FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN
SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**WILDA ALPRIDA BELLA PUTRI
9334.111.17**

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

Tim Penguji,

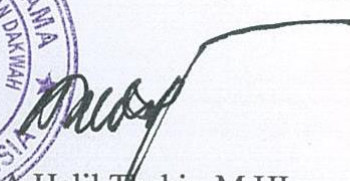
1. Penguji Utama
Dr. Robingatun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002
2. Penguji I
Yuli Darwati, M.Si
NIP. 197307042005012003
3. Penguji II
Asy'ari, M.Ag
NIP. 199003012019031010



Kediri, 25 Juli 2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri




Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wilda Alprida Bella Putri

NIM : 933411117

Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah / Program Studi Psikologi Islam

E-mail address : wildaalprida22@gmail.com

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi Tesis Disertasi
 Lain-lain (.....)

Judul Karya Ilmiah : BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI PENJASKES FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 28 September 2022

Penulis

(Wilda Alprida Bella Putri)

MOTTO

“Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik”

(Bambang Pamungkas)

“Susah, tapi Bismillah”

(Fiersa Besari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan yang sudah diberikan, serta orang-orang yang sudah hadir dalam hidup saya, mensupport saya hingga saya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Saya akan mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orangtua saya Bapak Andi Wahyudi dan Ibu Isnatun, serta adik saya Rafly Dwi Firmansyah. Terima kasih untuk doa, dukungan, dan semangatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Yuli Darwati, M. Si dan Bapak Asy'ari M. Ag. Saya sangat berterima kasih berkat bimbingan Ibu dan Bapak skripsi saya dapat diselesaikan dengan amat sangat baik.
3. Seluruh keluarga saya termasuk alm. Kakek saya Bapak Moedjijo dan almh. Nenek saya Ibu Yulia Siti Anik. Terima kasih yang sangat besar untuk kalian, tanpa kalian saya tidak bisa sampai di titik ini sekarang. Sekarang akhirnya cucu kalian sarjana. Semoga saya diberi kesehatan dan kesempatan untuk membanggakan kalian di masa depan.
4. Tante Arik dan Om Masru yang selalu mendengarkan keluhan dan memberikan saran yang berguna untuk keponakannya ini. Terima kasih sudah bersedia merawat saya selama berkuliah sampai lulus.
5. Saudara tersayang saya, Mbak Tita yang sama-sama berjuang untuk lulus dan mencapai masa depan yang lebih baik. Terima kasih sudah jadi teman, kakak, dan sahabat yang baik untuk saya. Setelah ini semoga kita saling menemukan hidup yang lebih baik dan bahagia.

6. Teman-teman yang sudah membantu selama pengerjaan skripsi saya. Resi Nova Susanti, Novia Zari'atul Laily, Fatimatus Zahro, Septian Eno, Sifa. Skripsi ini tidak bisa terselesaikan tanpa bantuan kalian, terima kasih sudah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk waktu, nasehat, saran, pengetahuan yang kalian punya untuk membantu terselesaikannya skripsi saya.
7. *Last but not least*, untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah mampu menyelesaikan tanggung jawab ini walau prosesnya panjang daripada yang lain. Setelah ini perjalanan masih berlanjut, maka tetaplah sehat dan jadilah berguna untuk orang lain. *Finnally I made it.*

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wilda Alprida Bella Putri
NIM : 933411117
Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam
Alamat : Desa Sitimerto, Kecamatan Pagu, Kabupaten Kediri
E-mail : wildaalprida22@gmail.com

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali disertai dengan rujukan.

Apabila ternyata didalam skripsi ini dibuktikan terdapat unsur-unsur jiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab dan menerima resiko yang dibebankan.

Kediri, 25 Juli 2022

Mahasiswa



Wilda Alprida Bella Putri

933411117

ABSTRAK

WILDA ALPRIDA BELLA PUTRI, 2022. *Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, Pembimbing (1) Yuli Darwati, M.Si dan (2) Asy'ari, M.Ag.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction*, Perilaku diet, Wanita.

Body dissatisfaction merupakan persepsi negatif individu dalam memandang tubuhnya. Individu yang memiliki masalah dengan *body dissatisfaction* cenderung mengoreksi bentuk fisiknya yang menurutnya kurang. Ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh individu menyebabkan merasa tidak nyaman dan kemudian melakukan perilaku diet. Hal ini lebih jelas pada wanita dimana ketidakpuasan akan tubuh yang dialami mendorong mereka melakukan perilaku diet. Perilaku diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu: 1) Mengetahui tingkat perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2) Mengetahui tingkat *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, 3) Mengetahui tingkat hubungan *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi dengan desain *studi cross sectional* digunakan dalam penelitian ini, dan data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 16. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang mengacu pada skala *Likert* yang terdiri dari skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet, yang dibagikan melalui google form. Teknik sampling menggunakan 30 mahasiswi program studi Penjaskes yang sedang atau pernah melakukan diet.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) mahasiswi penjaskes mengalami kategori sedang pada perilaku diet dengan rata-rata skor total 71.86 sebanyak 28 mahasiswi, 2) mahasiswi penjaskes mengalami kategori sedang pada *body dissatisfaction* dengan rata-rata skor 57.30 sebanyak 27 mahasiswi, 3) selanjutnya, korelasi hasil adalah 0,641, menunjukkan hubungan positif sedang antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kuat *body dissatisfaction* mahasiswi maka semakin besar pula tuntutan perilaku diet pada mahasiswi Penjaskes UNP Kediri.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas rahmat serta karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.

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. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kediri.
2. Bapak Dr. A.Halil Thahir, M.HI selaku Ketua Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah beserta staf.
3. Ibu Rini Risnawati Suminta, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri beserta staf, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.
4. Ibu Yuli Darwati, M.Si dan Bapak Asy'ari, M.Ag. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penulis dalam masa penyusunan skripsi.
5. Teman-teman yang sudah mensupport dalam penyelesaian proses pengerjaan judul skripsi yang sudah saya buat.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak terkait atas dukungan, doa, serta perhatiannya skripsi ini dapat tersusun sesuai dengan harapan

penulis. Semoga amal kebaikan semua pihak di balas oleh Allah SWT. Dan semoga karya ilmiah ini dapat menjadi motivasi dan acuan bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters. The signature is positioned above the printed name and ID number.

Wilda Alprida Bella Putri
NIM. 9334.111.17

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Hipotesis.....	8
F. Penelitian Terdahulu	8
G. Definisi Operasional	16
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	19
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	19
2. <i>Body Dissatisfaction</i> Menurut Islam.....	20
3. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	21
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	21
5. Indikator <i>Body Dissatisfaction</i>	22
B. Perilaku Diet.....	23
1. Definisi Perilaku Diet.....	23
2. Perilaku Diet Menurut Islam	25
3. Faktor yang mempengaruhi Perilaku Diet.....	25
4. Aspek Perilaku Diet	27
5. Dampak Perilaku Diet	28
6. Jenis Perilaku Diet	28
7. Indikator Perilaku Diet	29

C. Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
1. Jenis Penelitian.....	32
2. Lokasi Penelitian.....	32
3. Variabel Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
C. Teknik Pengumpulan Data.....	34
D. Instrumen Penelitian	34
E. Analisis Data	38
1. Uji Instrument Penelitian.....	38
2. Uji Asumsi.....	39
3. Uji Hipotesis.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	43
B. Deskripsi Data	43
1. Uji Instrument Penelitian.....	48
2. Uji Asumsi.....	53
3. Uji Hipotesis	57
BAB V PEMBAHASAN	58
A. <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Mahasiswi UNP Kediri.....	58
B. Perilaku Diet Pada Mahasiswi UNP Kediri	59
C. Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi UNP Kediri.....	60
BAB VI PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66