

Halaman Persetujuan

HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN
PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA MUDA
DI SANGGAR SENAM MARION KEDIRI

TARMIYATI

NIM.9334.154.15

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

(Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog)
NIP.197111032000031003

(Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog)
NIP.198504272015032007

NOTA DINAS

Kediri, 12 Mei

Nomor :
2019
Lampiran : 4 (empat) berkas
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 penyusun skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : TARMIYATI
NIM : 9334.151.15
Judul : HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION*
DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA
MUDA DI SANGGAR SENAM MARION 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 diajukan dalam sidang munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

(Imron Muzzaki, M.Psi, Psikolog) (Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog)
NIP.197111032000031003 NIP. 198504272015032007

Halaman Pengesahan

HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET
PADA WANITA DEWASA MUDA DI SANGGAR SENAM MARION KEDIRI

TARMIYATI
NIM.9.334.154.15

Telah diajukan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri pada tanggal 23 Mei 2019

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si ()
NIP.197712152005012002
2. Penguj I
Imron Muzzaki, M.Psi, Psikolog ()
NIP.197111032000031003
3. Penguji II
Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog ()
NIP. 198504272015032007

Kediri, Mei 2019
Rektor IAIN Kediri

Dr.Nur Chamid,MM
NIP.196807141997031002

Halaman Pengesahan

HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET
PADA WANITA DEWASA MUDA DI SANGGAR SENAM MARION KEDIRI

TARMIYATI
NIM.9.334.154.15

Telah diajukan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri pada tanggal 23 Mei 2019

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si ()
NIP.197712152005012002
2. Penguj I
Imron Muzzaki, M.Psi, Psikolog ()
NIP.197111032000031003
3. Penguji II
Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog ()
NIP. 198504272015032007

Kediri, Mei 2019
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr.Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP.197506132003121004

MOTTO

وَفَضَّلْنَاهُمْ أَطْيَبَاتٍ مِّنَ وَّرَزِّ قُنَا هُمْ وَابْحُرِ فِي وَحَمَلْنَا هُمْ آدَمَ بِي كَرْمُنَا وَ لَقَدْ

تَفْضِيلَ خَلَقْنَا مِمَّنْ كَبِيرِ عَلِي

Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak adam, kami angkat mereka di daratan dan lautan, kami beri mereka rizki dari yang baik-baik dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan mahluk yang telah kami ciptakan.

(QS: Al-Isra'70).

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa cinta dan kasih, Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Bapak Nurdin dan Ibu Sholekah, yang senantiasa selalu mendoakan, mendukung, dan selalu memberi semangat serta memberikan kasih sayang yang luar biasa
2. Kakak-kakak dan adik-adikku yang selalu memberikan dukungan dan semangat
3. Tiada pantas kata selain terimakasih yang tak terhingga untuk Bapak/Ibu/Dosen atas ilmu dan bimbingan yang telah engkau berikan, jasa-jasamu takkan pernah kulupa
4. Untuk Bapak Deni Suryo Wijaya dan Ibu Linawati Prasetio selaku pemilik *Marion Ladies Gym* Kediri
5. Teman-teman kos An-nafi' yang selalu memberikan bantuan dan semangat terutama untuk Niky Hardianti, Siti Nur Zainab, Septian Ayu Lestari, dan Siti Masrifah, terimakasih ku ucapkan
6. Serta kepada seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu yang telah membantu proses penulisan skripsi ini, semoga Allah senantiasa membalas kebaikan kalian semua aamiin.

ABSTRAK

Tarmiyati,2019. *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Muda Di Sanggar Senam Marion Kediri*, Skripsi, Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, IAIN Kediri. Pembimbing (1) Imron Muzzakki, M.Psi, Psikolog. dan (2) Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog.

Kata Kunci : *body dissatisfaction*, Perilaku Diet, Wanita Dewasa Muda.

Memiliki berat badan ideal dan menarik merupakan keinginan setiap wanita. Sehingga banyak wanita melakukan perilaku diet untuk mendapatkan berat badan ideal seperti apa yang mereka inginkan. Salah satu faktor penyebab perilaku diet adalah *body dissatisfaction* yang merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri yakni meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) seberapa tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami oleh wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri, 2) seberapa kuat tingkat perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri, 3) apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, populasi dari penelitian ini adalah 150 wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri, sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 wanita dewasa muda. Pengambilan sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling. penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi product moment. Uji korelasi product moment untuk menjelaskan kekuatan dan arah hubungan kedua variabel yang diolah menggunakan aplikasi SPSS 16.0.

Hasil yang didapat dari penelitian yaitu 1) wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 133,14. 2) wanita dewasa di sanggar senam Marion Kediri melakukan perilaku diet dalam kategori kuat dengan nilai rata-rata 104,23. 3) terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri dengan dengan nilai *correlation* sebesar 0,388.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Besar harapan peneliti atas saran-saran dan koreksi terhadap skripsi ini yang akan menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik lagi. Penulis menyampaikan banyak terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Imron Muzzaki, M.Psi, Psikolog dan Ibu Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan semangat sehingga penyusunan skripsi ini bisa terselesaikan
2. Pemilik Marion *Ladies Gym* Kediri yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian
3. Kedua orangtuaku, adik-adikku, kakak-kakakku, dan semua anggota keluarga yang telah memberikan dukungan dan mendo'akan peneliti

4. Teman-teman semua yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini
5. Dan semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah ikut serta membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini.

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

Kediri, 12 Mei 2019

Penulis

TARMIYATI
NIM.9334.154.15

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
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Hipotesis Penelitian.....	8
F. Asumsi Penelitian	8
G. Penegasan Iatilah.....	10

H. Telaah Pustaka	11
BAB II : LANDASAN TEORI.....	15
A. Kajian Teoritik	15
1. Teori <i>Body Dissatisfaction</i>	15
2. Teori Perilaku Diet	21
3. Wanita Dewasa Muda	26
4. Hubungan Antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet	32
BAB III : METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Pengumpulan Data	38
D. Instrument Penelitian.....	42
E. Analisis Data	43
BAB IV : HASIL PENELITIAN	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
1. Profil Marion <i>Ladies Gym</i> Kediri.....	46
2. Lokasi Marion <i>Ladies Gym</i> Kediri.....	47
3. Struktur Organisasi.....	48
B. Deskripsi Data	49
1. Tabulasi Data.....	50
2. Uji Reliabilitas dan Validitas Instrument	50
3. Uji Normalitas	62

4. Uji Linieritas	62
C. Pengujian Hipotesis.....	63
BAB V : PEMBAHASAN	66
A. <i>Body Dissatisfaction</i> Yang Dialami Wanita Dewasa Muda Di Sanggar Senam Marion Kediri	66
B. Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Muda Di Sanggar Senam Marion Kediri.....	68
C. Hubungan Antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet	69
BAB VI : PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

- TABEL 1 : *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction*
- TABEL 2 : *Blue Print* Skala Perilaku Diet
- TABEL 3 : Skoring Aitem
- TABEL 4 : Hasil Validitas Skala *Body Dissatisfaction*
- TABEL 5 : Hasil Skala *Body Dissatisfaction* Setelah Uji Validitas
- TABEL 6 : *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* Setelah Uji Validitas
- TABEL 7 : Hasil Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction*
- TABEL 8 : Hasil Validitas Skala Perilaku Diet
- TABEL 9 : Hasil Skala Perilaku Diet Setelah Uji Validitas
- TABEL 10 : *Blue Print* Skala Perilaku Diet Setelah Uji Validitas
- TABEL 11 : Hasil Reliabilitas Skala Perilaku Diet
- TABEL 12 : Hasil Deskriptif Skala *Body Dissatisfaction*
- TABEL 13 : Pedoman Konversi Skor Variabel *Body Dissatisfaction*
- TABEL 14 : Interpretasi Konversi Nilai Skala *Body Dissatisfaction*
- TABEL 15 : Hasil Deskriptif Statistik Skala Perilaku Diet
- TABEL 16 : Pedoman Konversi Skor Variabel Perilaku Diet
- TABEL 17 : Interpretasi Konversi Data Perilaku Diet
- TABEL 18 : Uji Normalitas
- TABEL 19 : Hasil Uji Regresi Model Summary
- TABEL 20 : Hasil Uji Regresi Anova
- TABEL 21 : Hasil Uji *Coefficients* Regresi

TABEL 22 : Hasil Interpretasi Nilai Data *Body Dissatisfaction*

TABEL 23 : Hasil Interpretasi Konversi Data Perilaku Diet

DAFTAR GAMBAR

- GAMBAR 1 : Dinamika Hubungan Antara Variabel
- GAMBAR 2 : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet
- GAMBAR 3 : Lokasi Marion *Ladies Gym* Kediri
- GAMBAR 4 : Struktur Organisasi Marion *Ladies Gym* Kediri

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 : Tabulasi Data Variabel *Body Dissatisfaction* Sebelum Uji Validitas
- LAMPIRAN 2 : Tabulasi Data Variabel *Body Dissatisfaction* Setelah Uji Validitas
- LAMPIRAN 3 : Tabulasi Data Variabel Perilaku Diet Sebelum Uji Validitas
- LAMPIRAN 4 : Tabulasi Data Variabel Perilaku Diet Setelah Uji Validitas
- LAMPIRAN 5 : Skala *Body Dissatisfaction* dan Skala Perilaku Diet
- LAMPIRAN 6 : Daftar Konsultasi
- LAMPIRAN 7 : Surat Keterangan Penelitian
- LAMPIRAN 8 : Dokumentasi
- LAMPIRAN 9 : Daftar Riwayat Hidup