

**HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DAN *EXERCISE ADDICTION*
PADA ANGGOTA *GYM*
DI KABUPATEN JEMBER DAN BONDOWOSO**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Muhammad Rafi Sayyaf Al Farras

NIM: 2110811041

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1).Psikologi

Pada Tanggal

6 Agustus 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si

NIP. 197505292005012001

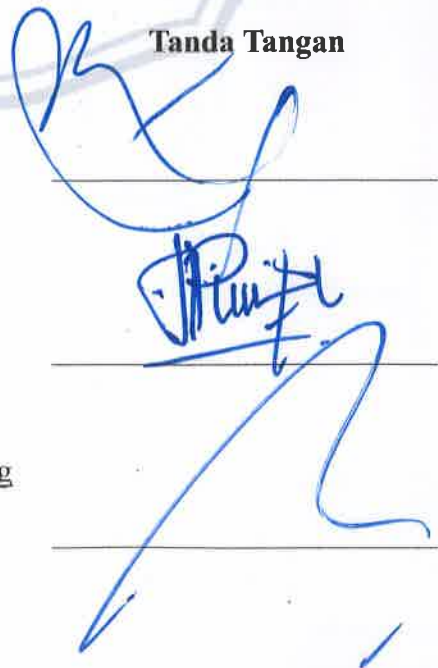
Ria Wiyatfi Linsiya S.M.Si., M.Psi., Psikolog

NPK. 1992011812003915

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog

NIP. 197303032005012001

Tanda Tangan



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Rafi Sayyaf Al Farras

NIM : 2110811041

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kecerjaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan dapat disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kecerjaan yang telah saya peroleh.

Jember, 6 Agustus 2025

Yang menyatakan



Muhammad Rafi Sayyaf Al Farras

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih untuk segala perhatian, kasihsayang serta dukungan
yang selalu sedia mencangkup:

Allah SWT

Terimakasih pada sang mahakuasa yang telah memberikan petunjuk, arahan,
kemudahan serta pertolongan untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan
segala urusannya.

Keluarga

Terimakasih kepada keluarga yang senantiasa mendukung serta memberikan
motivasi untuk penulis sehingga mampu menjalani segala sesuatu yang
dihadapinya.

Diri Sendiri

Terimakasih untuk mampu menghadapi segala momen selama ini, terimakasih
karena masih mampu bertahan.

MOTTO

”Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya kalian akan diberi rezeki sebagaimana burung diberi rezeki: ia pergi pagi hari dalam keadaan lapar, dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang”

HR. Tirmidzi

“Mastering others is strength. Mastering yourself is true power.”

Lao Tzu

“With great power comes great responsibility.”

Ben Parker

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur yang teramat dalam penulisan panjatkan kehadirat Allah SWT, hanya atas kasih sayang dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan *Body Dissatisfaction* Dan *Exercise Addiction* Pada Anggota *Gym* Di Kabupaten Jember Dan Bondowoso”. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan nasehat, dukungan, dan arahan selama menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati peneliti ingin tunjukkan kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, sekaligus dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan serta dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih yang sebanyak-banyaknya atas kesediaan, kesabaran dan pemahaman selama masa penulisan skripsi.
2. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya S.M.Si., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Prodi dan dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan masukan, saran dan pemahaman kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, dan diskusi kepada penulis, serta telah membimbing penulis dengan sabar dan perhatian.

4. Ibu Dra. Hj, Festa Yumpi, M.Si, Psikolog Serta Ibu Iin Ervina, S.Psi, Msi, Psikolog sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu dan medampingi penulis selama proses perkuliahan.
5. Seluruh dosen, laboran, dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan berbagai pengalaman, ilmu, dorongan, serta kenangan, dan bantuan kepada penulis.
6. Kepada keluarga besar penulis yang telah banyak memberikan dukungan, semangat serta fasilitas kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan angkatan 2021 yang telah memberikan berbagai saran, masukan, arahan, dan dukungan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi melalui bantuan dan dukungan selama berlangsungnya penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	16
C. TUJUAN PENELITIAN.....	17
D. MANFAAT PENELITIAN	17
1. Manfaat Teoritis	17
2. Manfaat Praktis	17
E. KEASLIAN PENELITIAN	17

BAB II.....	19
A. <i>EXERCISE ADDICTION</i>	19
1. Definisi <i>Exercise Addiction</i>	19
2. Aspek <i>Exercise Addiction</i>	19
3. Faktor <i>Exercise Addiction</i> (Gori, 2021).....	21
4. Fase perkembangan <i>Exercise Addiction</i> (Freimuth, 2011)	23
B. <i>BODY DISSATISFACTION</i>	23
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	23
2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	24
3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	27
4. Indikator <i>Body Dissatisfaction</i>	27
C. Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Exercise Addiction</i>	29
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III	31
A. JENIS PENELITIAN.....	31
B. IDENTIFIKASI VARIABEL.....	31
C. DEFINISI OPERASIONAL	31
1. <i>Exercise Addiction</i>	31
2. <i>Body Dissatisfaction</i>	32
D. POPULASI DAN SAMPEL	33

1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	34
E. METODE PENGUMPULAN DATA	35
1. <i>Exercise Addiction Inventory</i> (EAI).....	35
2. <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i> (MBSRQ)	35
F. METODE ANALISIS DATA.....	36
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	36
2. Uji Asumsi	37
a. Uji Normalitas.....	37
3. Uji Hipotesis	38
BAB IV	39
PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN	39
A. ORIENTASI KANCAH DAN PERSIAPAN PENELITIAN	39
1. Orientasi kancah.....	39
2. Profil Demografis Responden.....	40
3. Persiapan pelaksanaan penelitian.....	41
B. Hasil Analisis Data.....	44
1. Uji Alat Ukut.....	44
2. Uji Asumsi	46
3. Uji hipotesis	48

4. Uji Deskriptif	49
C. Pembahasan.....	54
BAB V.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Exercise Addiction	35
Tabel 2. Blueprint Skala Body Dissatisfaction	36
Tabel 3. Demografis Responden	40
Tabel 4. Hasil Uji Validasi Skala MBSRQ-AS	44
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Skala EAI.....	45
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala MBSRQ-AS dan EAI	46
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 9. Hasil Uji Linier	48
Tabel 10. Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 11. Deskripsi Body Dissatisfaction	50
Tabel 12. Deskripsi Exercise Addiction.....	51
Tabel 13. Deskripsi Body Dissatisfaction berdasarkan aspek.....	52
Tabel 14. Deskripsi Exercise Addiction berdasarkan aspek	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Dinamika hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Exercise Addiction</i>	29
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat keterangan kelayakan penelitian	74
<i>Lampiran 2. Kuesioner Body Dissatisfaction</i>	<i>76</i>
Lampiran 3. Kuesioner Exercise Addiction	79
Lampiran 4. Tabulasi Pengambilan Data Variabel Body Dissatisfaction	81
Lampiran 5. Tabulasi Pengambilan Data Variabel Exercise Addiction	84
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Body Dissatisfaction	87
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Exercise Addiction	92
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Body Dissatisfaction	94
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Exercise Addiction	94
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas	94
Lampiran 11 Hasil Uji Linieritas	95
Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis	95
Lampiran 13. Hasil Uji Deskriptif	96