

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET  
PADA WANITA DEWASA AWAL DI SANGGAR SENAM EM STUDIO  
SEMARANG**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang Untuk Memenuhi Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (SI) Psikologi



**Disusun oleh:**

**Siti Alija**

**3070. 120. 1212**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

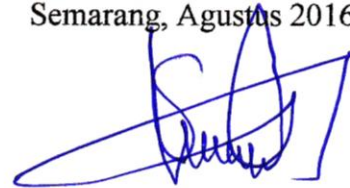
**2016**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Siti Alija, dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal - hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, Agustus 2016



Siti Alija

## PERSETUJUAN

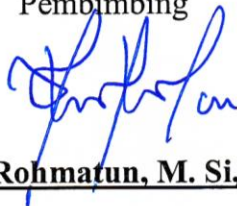
### HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA AWAL DI SANGGAR SENAM EM STUDIO SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Siti Alija  
30701201212

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar sarjana psikologi

Pembimbing



Dra. Rohmatun, M. Si, Psi

Tanggal

25 - 08 - 2016



Mengesahkan.  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

Inhastuti Sugiasih, S. Psi, M. Psi

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA AWAL DI SANGGAR SENAM EM STUDIO SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Siti Alija  
30701201212

Telah dipertahankan di depan dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana psikologi pada tanggal

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjanggi, S.Psi, MA, Psi
2. Titin Suprihatin, M.Psi
3. Dra. Rohmatun, M. Si, Psi

Tanda Tangan



Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

Inhastuti Sugiasih, S. Psi, M. Psi

## **PERSEMBAHAN**

### **Kupersembahkan karya ini kepada :**

*Ayah dan ibu tercinta yang senantiasa memberikan do'a, semangat dan dukungan  
selama proses pengerjaan karya ini.*

*Almamater Fakultas Psikologi Unissula yang telah menjadi tempatku menuntut  
ilmu.*

*Dosen pembimbingku yang telah memberikan waktu, ilmu, arahan dan bimbingan  
untuk menyelesaikan karya ini.*

## **MOTTO**

“Makanlah sebelum lapar dan berhentilah sebelum kenyang”

**(Rasulullah SAW)**

“Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai ”

**(Schopenhauer)**

“Semakin kita berusaha menghindari kenyataan yang pahit, maka akan semakin sulit hidup kita, karena kenyataan tersebut memang tidak harus di hindari, tetapi memang harus diterima. Semakin kita mampu untuk menerima hal-hal dalam kehidupan ini baik atau buruk maka akan semakin ringan hidup ini. ”.

**(YM. Bhikkhu Pannavaro Mahatera)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan ridho-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini mampu terselesaikan. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya yang telah membawa kaum muslim dari jaman jahilliah menuju jaman yang terang benderang ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah mendukung secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan berupa bimbingan, dorongan dan motivasi membuat penulis bisa mempertahankan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis dengan bangga dan rendah hati menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Inhasuti Sugiasih, S. Psi, M. Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan dan persetujuan penelitian.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M. Si, Psi selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan ilmu, semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
3. Ibu Ratna Supradewi, S. Psi, M. Psi selaku dosen wali yang telah bersedia membimbing selama proses perkuliahan
4. Ibu dan Bapak serta adik-adiku tercinta yang selalu memberikan do'a, motivasi, semangat dan dukungan baik secara moral maupun materi untuk kelancaran dan kesuksesanku.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unissula selaku tenaga pengajar yang telah bersedia berbagi segenap ilmu dan kemampuannya sehingga penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman selama menempuh studi.
6. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Petugas Laboran Fakultas Psikologi Unissula, terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya.
7. Ibu mimi selaku pemilik Sanggar Senam Em Studio Semarang yang telah menyemangati dan memberi pelajaran yang berharga kepada saya selaku peneliti.

8. Prof. Dr. La Ode Masihu Kamaludin, M. Sc, M. Eng selaku penasihat Cerdas Sultraku.
9. Bibi yang telah banyak memberi inspirasi.
10. Teman - teman Kelas C (KECE) dan Keluarga Dua Belas Psikologi (KEDUBES'12) sebagai teman seperjuangan yang memberikan banyak pengalaman selama studi.
11. Teman-teman seperjuanganku Sanaria, Maya Astari, Darto Ali mubaraq, Adi Sutriatno, Firman, Arfa Ardiansya, Isnawati, Azmiani, Domo, Ocin, Satri, Uwti, Novi,Isra, Sardin, Irwan, Toya, Dewi, Taufan, Efi, Samridin, Lia, Sunarno, Anti, Arfan, dan seluruh Mahasiswa Cerdas Sultraku angkatan 2012 terkhusus Fakultas Psikologi yang tidak dapat satu persatu penulis sebutkan, terima kasih atas semua saran, motivasi dan semangat keceriaan yang selalu kalian berikan untuk penulis.
12. Teman-teman kost yang selalu memberi bantuan dan semangat terkhusus Canang, Arnol, Uci, Ani, dan Aswad.
13. Semua pihak yang turut membantu, memberi dukungan dan do'anya kepada penulis namun penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu.

Skripsi ini telah dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, namun penulis menyadari bahwa ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi dan pihak yang memerlukan

Semarang, Agustus 2016

Penulis