

Ardwiyanti. (5110178). Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Tubuh (*Body Dissatisfaction*) dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2016).

INTISARI

Hingga saat ini, banyak program diet yang bermunculan di masyarakat. Diet digambarkan sebagai suatu cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan berat atau bentuk tubuh yang diinginkan. Diet ternyata tidak mudah untuk dilakukan. Selain harus membatasi asupan makanan, diet membutuhkan usaha lebih untuk membentuk pola kebiasaan baru. Seseorang juga harus mampu menahan isyarat eksternal yang dapat membuat seseorang mengonsumsi makanan walaupun tidak sedang lapar atau telah mengonsumsi makanan. Seseorang juga harus mampu membatasi asupan makanan yang dikarenakan emosi negatif yang sedang dirasakan. Ada kemungkinan kembalinya berat badan ketika diet tidak lagi dilakukan. Perilaku diet merupakan salah satu cara yang paling sering dipilih oleh seseorang untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan meskipun tidak mudah dilakukan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala yang terdiri dari skala terbuka, skala *body dissatisfaction* dan skala *Weight Related Eating Questionnaire*. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan teknik analisis statistik, yaitu uji analisis non-parametrik *Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan perilaku diet secara keseluruhan pada wanita dewasa awal. Namun, ketidakpuasan terhadap berat badan yang merupakan aspek dari ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki hubungan dengan *dietary restraint* yang merupakan aspek dari perilaku diet. Semakin besar ketidakpuasan terhadap berat badan yang dimiliki, maka semakin tinggi perilaku membatasi asupan makanan yang dilakukan. Juga ditemukan bahwa ketidakpercayaan diri terhadap berat atau bentuk tubuh menjadi faktor yang berkaitan dengan perilaku diet pada sebagian besar subjek. Selain itu, IMT merupakan faktor pendorong seseorang melakukan diet. Semakin tinggi IMT seseorang, maka semakin tinggi perilaku diet yang dilakukan. Seseorang yang memiliki ketidakpuasan terhadap berat badan dapat melakukan pembatasan asupan makanan untuk mengatasi ketidakpuasan yang dialami.

Kata kunci: *ketidakpuasan terhadap tubuh, perilaku diet, wanita dewasa awal.*