

Dea Vallery (5120007). "HUBUNGAN SEBERAPA PENTING BEROLAHRAGA BAGI *EMERGING ADULTHOOD* PEREMPUAN DENGAN *BODY DISSATISFACTION*". Skripsi gelar jenjang S1, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2016)

### ABSTRAK

*Body dissatisfaction* yang dialami perempuan semakin meningkat, tidak hanya di Indonesia tetapi di luar negeri. Hasil penelitian Prichard & Tiggemann (2005) menunjukkan bahwa berolahraga untuk mengontrol berat badan sangat berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) yang meningkat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara seberapa penting berolahraga bagi *emerging adulthood* perempuan dengan *body dissatisfaction*.

Populasi dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood* perempuan dalam hal ini adalah mahasiswi Fakultas Psikologi UBAYA yang berumur 18-25 tahun dan melakukan olahraga pada 6 bulan terakhir. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan *Body Shape Questionnaire* (Fisher, Dunn dan Thompson (2002) dan *Reason for Exercise Inventory* (Silbersten, 1988). Analisis data menggunakan teknik korelasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan ( $r=0.409$ ,  $p(0.000)<0.05$ ) antara *body dissatisfaction* dengan seberapa penting berolahraga bagi *emerging adulthood* perempuan. Dengan demikian semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin penting berolahraga bagi *emerging adulthood* perempuan

Kelemahan penelitian ini yaitu pengisian angket tidak seluruhnya didampingi oleh peneliti. Saran untuk penelitian selanjutnya menggunakan subjek *emerging adulthood* perempuan yang memiliki *body dissatisfaction* tinggi atau *emerging adulthood* laki-laki. Serta pengisian angket dapat dilakukan dengan didampingi oleh peneliti.

Kata Kunci: *body dissatisfaction*, seberapa penting berolahraga, *emerging adulthood* perempuan.