

## ABSTRAK

### Gambaran Citra Tubuh Dewasa Awal Yang Sedang Berdietet Dalam Upaya Menurunkan Berat Badan

Rara Elok Puspitasari

Program Studi Psikologi

Pada masa dewasa awal, individu akan mengalami perkembangan dan perubahan fisik terutama kenaikan berat badan yang dapat mempengaruhi penilaian terhadap citra tubuhnya. Ada yang menilai citra tubuhnya positif, namun ada juga yang menilai negatif sehingga mereka melakukan berbagai macam cara untuk mengubah penampilannya agar terlihat menarik yaitu salah satunya dengan melakukan diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif non-eksperimental dengan 100 responden, dengan karakteristik sampel yaitu dewasa awal 18-40 tahun, sedang berdiet minimal 3 bulan, sudah pernah merasakan penurunan berat badan selama berdiet, berwarga negara Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* Dengan cara *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang dimodifikasi dari penelitian Fausiek (2013) dengan item valid berjumlah 33 item dan nilai reliabilitas sebesar  $(\alpha) = 0,957$ . Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dewasa awal yang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif (61%) dibandingkan dengan yang positif (39%). Selain itu, yang memiliki citra tubuh cenderung negatif dialami oleh mereka yang berusia dewasa awal 18 sampai dengan 40 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

**Kata Kunci:** Citra Tubuh, Dewasa Awal, Sedang Berdietet Dalam Upaya Menurunkan Berat Badan

**ABSTRACT**

*Study of Body Image Of Early Adults Who Are Dieting An Effort To Lose Weight*

Rara Elok Puspitasari

*Psychology Study Program*

*In early adulthood, individuals will experience physical development and changes, especially weight gain, which can influence the assessment of their body image. There are those who assess their body image as positive, but there are also those who assess it as negative, so they use various methods to change their appearance to make them look attractive, one of which is by going on a diet. This study aims to determine the body image of young adults who are dieting in an effort to lose weight. This research used a non-experimental descriptive quantitative method with 100 respondents, with sample characteristics namely early adults 18-40 years old, currently dieting for at least 3 months, have experienced weight loss while dieting, Indonesian citizens. The sampling technique used in this research is a non-probability sampling technique using purposive sampling. The measuring instrument used was a modified questionnaire from Fausiek (2013) research with 33 valid items and a reliability value of  $(\alpha) = 0.957$ . The results of this study show that young adults who diet in an effort to lose weight tend to have a negative body image (61%) compared to a positive one (39%). Apart from that, those who have a negative body image tend to be experienced by those aged 18 to 40 years, both male and female.*

**Keywords:** *Body Image, Erly Adulthood, Dieting In An Effort To Lose Weight*