

# **PENGARUH *PERFECTIONISM* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN DIET**

**Fathia Kayla**  
**10522533**

## **ABSTRAK**

*Pada masa dewasa awal sering kali individu dibebankan dengan social expectation terutama terhadap penampilan fisiknya sehingga di beberapa kondisi harus melakukan diet agar sesuai dengan standar tubuh yang dianggapnya ideal. Standar ideal yang ditetapkan individu terkadang terlalu tinggi yang bahkan cenderung tidak realistis, namun individu tetap mengevaluasi tubuhnya dengan kritis sebagaimana yang dilakukan oleh individu dengan kepribadian perfectionism dan ketika individu hanya fokus membandingkan tubuhnya dengan yang dianggapnya ideal akan terus merasa tidak puas dan cenderung memunculkan body dissatisfaction. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perfectionism terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal yang melakukan diet. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif di mana responden merupakan dewasa awal yang berusia 18–29 tahun yang sedang atau pernah melakukan diet selama kurang dari atau enam bulan terakhir. Dalam pengumpulan data, alat ukur yang digunakan berupa kuesioner di mana variabel perfectionism diukur menggunakan skala Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) dan untuk variabel body dissatisfaction diukur menggunakan skala Multidimensional Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ–AS). Lalu untuk menganalisis datanya sendiri digunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan software IBM SPSS Statistic 26. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai perfectionism dan body dissatisfaction khususnya pada dewasa awal yang melakukan diet karena adanya tekanan untuk tetap menjaga atau bahkan meningkatkan penampilan fisiknya.*

**Kata Kunci:** *Perfectionism, Body Dissatisfaction, Dewasa Awal, Diet.*