

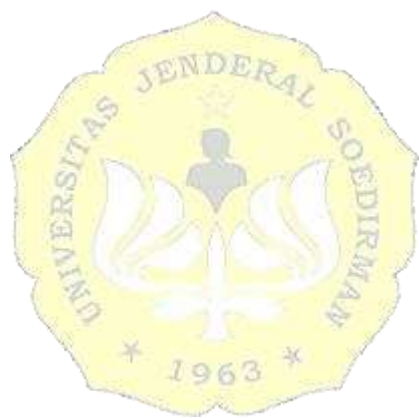
RINGKASAN

Diet sudah menjadi gaya hidup sebagian mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman. Diet merupakan suatu perilaku mengontrol asupan makan yang masuk dalam tubuh dengan membatasi makanan yang tidak sehat untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Penelitian yang berjudul “Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman” ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemahaman dan perilaku diet yang dilakukan oleh mahasiswi selama menjalani diet. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Lokasinya berada di kampus Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. Sasaran utama penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman sendiri, karena melihat fenomena diet yang dilakukan di lingkungan kampus. Sasaran pendukung pada penelitian ini adalah mahasiswi yang tidak melakukan diet dengan validasi seorang Ahli Gizi. Metode dalam pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman mengenai pemahaman dan perilaku diet yang dijalani, dalam penelitian ini mengenai pemahaman diet yang dijalani oleh masing-masing mahasiswi hampir sama. Mereka mendapatkan informasi mengenai diet melalui media sosial sehingga informasi diet yang didapat hanya sebatas hasil tangkapan yang diperoleh dari media sosial. Adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong mahasiswi melakukan perilaku diet yang masing-masing individu memiliki caranya sendiri untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Mereka melakukan perilaku diet dengan pemahaman yang seadanya melalui media sosial tanpa mengukur terlebih dahulu baik buruknya dampak yang akan terjadi untuk tubuhnya di kemudian hari. Saran bagi mahasiswi yang melakukan diet, sebaiknya mereka saat menjalani diet tetap harus didampingi oleh ahli dalam bidangnya dan tidak melakukan diet ketat tanpa memikirkan kondisi dan kesehatan tubuh masing-masing mahasiswi.

Kata Kunci: Diet, Mahasiswi, Ketidakpuasan



SUMMARY

Diet has become a lifestyle for some students from the Faculty of Social and Political Sciences, Jenderal Sudirman University. Diet is a behavior to control food intake that enters the body by limiting unhealthy foods to get an ideal body shape.

The research, entitled "Dietary Behavior of Students at the Faculty of Social and Political Sciences, Jenderal Sudirman University" aims to find out how the understanding and dietary behavior of female students during their diet. This study uses descriptive qualitative research methods. The location is on the campus of the Faculty of Social and Political Sciences, Jenderal Sudirman University, Purwokerto. The main target of this research is the students of the Faculty of Social and Political Sciences, Jenderal Sudirman University themselves, because they see the phenomenon of dieting that is carried out in the campus environment. Supporting targets in this study were female students who did not go on a diet with the validation of a nutritionist. The sampling method used was purposive sampling.

Based on the results of research on students from the Faculty of Social and Political Sciences, Jenderal Sudirman University regarding the understanding and behavior of the diet that is lived, that understanding is a process, a way of understanding, how to study everything carefully in order to understand and know many things, in this research its about understanding diet. Undertaken by each students is almost the same. They get information about diet through social media so that the dietary information obtained is only limited to catches obtained from social media. The existence of dissatisfaction with body shape encourages female students to do diet behavior, each individual has his own way to get the desired results. They carry out dietary behavior with a modest understanding via social media without first measuring the good and bad impacts that will occur for their bodies in the future. Suggestion for female students who are on a diet, they should still be accompanied by experts in their fields while on a diet and not go on a strict diet without thinking about the condition and health of each student's body.

Keywords: *Diet, Student, Dissatisfaction*