



**HUBUNGAN ANTARA TEKANAN SOSIAL TERKAIT BERAT TUBUH
DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA DEWASA AWAL**

TUGAS AKHIR

RAEHAN SAPUTRA

46122010018

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026



**HUBUNGAN ANTARA TEKANAN SOSIAL TERKAIT BERAT TUBUH
DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA DEWASA AWAL**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata
1 (S1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

RAEHAN SAPUTRA

46122010018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raehan Saputra
NIM : 46122010018
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:
“Hubungan antara Tekanan Sosial terkait Berat Tubuh dengan *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 2 Januari 2026



Raehan Saputra

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Raehan Saputra
NIM : 46122010018
Program Studi : Psikologi

dengan judul

“*Hubungan antara Social Pressure terkait penampilan dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal.*”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 13 Desember 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 23%.

Jakarta, 13 Desember 2025

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

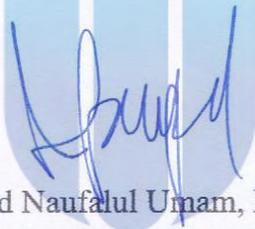
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Raehan Saputra
NIM : 46122010018
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Tekanan Sosial terkait Berat Tubuh dengan *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 2 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Ahmad Naufalul Umam, M.Si.

NIDN/NUPT: 0308069001

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 2 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi

NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Ahmad Naufalul Umam, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si selaku Ketua Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Popi Avati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen dalam seminar proposal dan sebagai Dosen Penguji Tugas Akhir yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membangun penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, S.Psi, M.Psi dan Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si, atas waktu dan kontribusinya sebagai *Expert Judgement*. Saran dan evaluasi yang diberikan sangat membantu peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
9. Seluruh Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu penulis dalam urusan administrasi.

10. Kepada diri saya sendiri atas segala usaha, waktu dan tenaga yang telah dilalui dalam proses penulisan tugas akhir ini, terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan berhasil menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik.

11. Kedua orang tua dan adik penulis yang senantiasa selalu memberikan doa dan segala bentuk dukungannya demi kelancaran dalam setiap langkah yang penulis jalani.

12. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak berkontribusi dan memberikan dukungan untuk penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 2 Januari 2026

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Raehan Saputra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raehan Saputra
NIM : 46122010018
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Tekanan Sosial terkait Berat Tubuh dengan *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 2 Januari
Yang menyatakan,



(Raehan Saputra)

Hubungan antara Tekanan Sosial terkait Berat Tubuh dengan *Body Dissatisfaction* pada
Dewasa Awal
Raehan Saputra

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tekanan sosial terkait berat tubuh dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 4 Revised* (SATAQ-4R) dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16) pada 280 responden yang dipilih menggunakan metode *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan *Spearman Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tekanan sosial dengan *body dissatisfaction* dengan derajat yang kuat. Artinya, semakin tinggi tekanan sosial maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*, begitu pun sebaliknya, semakin rendah tekanan sosial maka akan semakin rendah pula *body dissatisfaction*. Dilihat berdasarkan jenis kelamin, terdapat pula hubungan yang positif dan signifikan antara tekanan sosial dan *body dissatisfaction* baik pada laki-laki dan perempuan, keduanya pada taraf yang kuat. Walaupun demikian, terdapat perbedaan tekanan sosial dan *body dissatisfaction* berdasarkan jenis kelamin. *Body dissatisfaction* lebih tinggi pada perempuan sedangkan tekanan sosial lebih tinggi pada laki-laki.

Kata Kunci : *body dissatisfaction*, tekanan sosial, *dewasa awal*

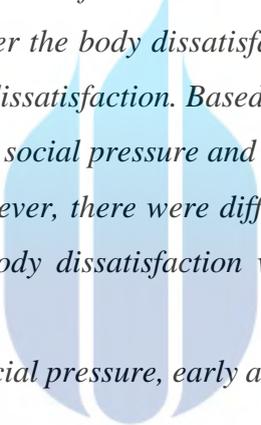


Hubungan antara Tekanan Sosial terkait Berat Tubuh dengan *Body Dissatisfaction* pada
Dewasa Awal
Raehan Saputra

ABSTRACT

This study aims to relationship between social pressure related to appearance and body dissatisfaction in early adulthood. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The measurement tools used are the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 4 Revised (SATAQ-4R) and the Body Shape Questionnaire (BSQ-16) on 280 respondents selected using the accidental sampling method. The data were analyzed using Spearman Correlation. The results showed that there was a significant positive relationship between social pressure and body dissatisfaction with a strong degree. This means that the higher the social pressure, the higher the body dissatisfaction, and vice versa, the lower the social pressure, the lower the body dissatisfaction. Based on gender, there was also a positive and significant relationship between social pressure and body dissatisfaction in both men and women, both at a strong level. However, there were differences in social pressure and body dissatisfaction based on gender. Body dissatisfaction was higher in women, while social pressure was higher in men.

Keywords: *body dissatisfaction , social pressure, early adulthood*



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i>	9
2.1.3 Faktor Terkait <i>Body Dissatisfaction</i>	9
2.2 Tekanan Sosial	10
2.2.1 Pengertian Tekanan Sosial	10
2.2.2 Dimensi Tekanan Sosial	11
2.2.3 Faktor Terkait Tekanan Sosial	11
2.3 Dewasa Awal	12

2.3.1 Pengertian Dewasa Awal.....	12
2.4 Penelitian Terdahulu.....	13
2.5 Dinamika Penelitian	16
2.6 Kerangka Berpikir	17
2.7 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian.....	18
3.2 Populasi dan Sampel	18
3.2.1 Populasi Penelitian	18
3.2.2 Sampel Penelitian.....	18
3.3 Definisi Operasional.....	20
3.3.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	20
3.3.2 Tekanan Sosial.....	20
3.4 Instrumen Penelitian.....	21
3.4.1 Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	21
3.4.2 Skala Tekanan Sosial.....	21
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	22
3.5.1 Uji Validitas	22
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	25
3.6 Analisis Data.....	25
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	25
3.6.2 Uji Asumsi Klasik	26
3.6.2.1 Uji Normalitas	26
3.6.3 Uji Hipotesis.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	28
4.1.1 Gambaran Demografi Jenis Kelamin	28
4.1.2 Gambaran Demografi Usia.....	28
4.1.3 Gambaran Demografi Tingkat Pendidikan.....	29
4.1.4 Gambaran Body Mass Index (BMI).....	30
4.1.5 Gambaran Media Sosial Utama.....	30

4.1.6	Gambaran Frekuensi Konten.....	31
4.2	Hasil Penelitian	31
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	31
4.2.2	Hasil Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	32
4.3	Analisis Inferensial	34
4.3.1	Uji Asumsi Normalitas	34
4.3.2	Uji Asumsi Linearitas.....	34
4.3.3	Uji Korelasi	35
4.3.4	Uji Korelasi Antar Dimensi.....	35
4.4	Uji Tambahan.....	36
4.4.1	Uji beda	36
4.5	Pembahasan.....	39
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Limitasi	44
5.3	Saran.....	45
5.3.1	Saran Teoritis	45
5.3.2	Saran Praktis.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	21
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Tekanan sosial.....	22
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas	23
Tabel 3. 4 Hasil Uji CFA <i>Body Dissatisfaction</i>	23
Tabel 3. 5 Hasil Uji CFA Tekanan sosial.....	24
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas	25
Tabel 3. 7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	27
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin	28
Tabel 4. 2 Usia.....	28
Tabel 4. 3 Tingkat Pendidikan.....	29
Tabel 4. 4 <i>Body Mass Index</i> (BMI)	30
Tabel 4. 5 Media Sosial Utama	30
Tabel 4. 6 Frekuensi Konten	31
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif	32
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi.....	32
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	33
Tabel 4. 10 Kategorisasi Tekanan sosial	33
Tabel 4. 11 Uji Normalitas	34
Tabel 4. 12 Uji Linearitas	34
Tabel 4. 13 Uji Korelasi	35
Tabel 4. 14 Uji Korelasi Antar Dimensi.....	35
Tabel 4. 15 Uji Beda Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4. 16 Uji Beda Usia	37
Tabel 4. 17 Uji Beda Tingkat Pendidikan.....	37
Tabel 4. 18 Uji Beda <i>Body Mass Index</i> (BMI).....	38
Tabel 4. 19 Uji Beda Tekanan sosial melalui Anova Satu Arah pada BMI.....	38
Tabel 4. 20 Uji Beda <i>Pressure Family</i> melalui Anova Satu Arah pada BMI.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	17
Gambar 3. 1 Hasil Perhitungan G*Power	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire Revised	50
Lampiran 2 Blueprint Body Shape Questionnaire.....	50
Lampiran 3 Expert Judgement Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire Revised.....	51
Lampiran 4 Expert Judgement Body Shape Questionnaire.....	52
Lampiran 5 Uji Reliabilitas Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire Revised.....	55
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Body Shape Questionnaire	56
Lampiran 7 CFA Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire Revised.....	57
Lampiran 8 CFA Body Shape Questionnaire	58
Lampiran 9 Uji Asumsi Normalitas	59
Lampiran 10 Uji Asumsi Linearitas	59
Lampiran 11 Uji Korelasi.....	59
Lampiran 12 Uji Korelasi Antar Dimensi	59
Lampiran 13 Deskriptif Statistik Demografi.....	60
Lampiran 14 Kategorisasi Hipotetik	61
Lampiran 15 Uji Beda Jenis Kelamin	62
Lampiran 16 Uji Beda Usia.....	62
Lampiran 17 Uji Beda Tingkat Pendidikan.....	63
Lampiran 18 Uji Beda Body Mass Index.....	63
Lampiran 19 Kuesioner Penelitian	64
Lampiran 20 Kuesioner	70
Lampiran 21 Hasil Uji Plagiarisme	70
Lampiran 22 Curriculum Vitae	71