



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
TERAKREDITASI - A

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA
DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh:

MALIKA YULISTYAS INDIYANI

46117010094

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2021



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA
DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan

Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Oleh:

MALIKA YULISTYAS INDIYANI

46117010094

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2021

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Teman Sebaya Dengan
Perilaku Diet Pada Mahasiswi Universitas Mercu Buana

Nama : Malika Yulistyas Indiyani

NIM : 46117010094

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 16 Juli 2021

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

MERCU BUANA

Jakarta, 16 Juli 2021



Malika Yulistyas Indiyani

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Universitas Mercu Buana
Nama : Malika Yulistyas Indiyani
NIM : 46117010094
Program : Program Studi Psikologi
Tanggal : 16 Juli 2021



Pembimbing

Dr. Indra Kusumah, M.Si

UNIVERSITAS
MENGESAHKAN
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Universitas Mercu Buana” telah diajukan pada sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 16 Juli 2021. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 16 Juli 2021

Sidang Tugas Akhir

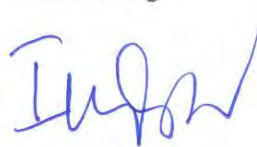
Penguji I

Penguji II


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D


Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Dr. Indra Kusumah, M.Si

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI UNIVERSITAS MERCU BUANA”. Karya Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si selaku pembimbing Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan untuk penulis baik dukungan moral maupun dukungan spiritual.
3. Teman serta sahabat Angkatan Program Studi Psikologi yang telah memberikan dukungan moral untuk terus menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufikNya, Amin.

Jakarta, 16 Juli 2021

Penulis

***THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE AND PEER SUPPORT WITH DIETING
BEHAVIOR IN MERCU BUANA UNIVERSITY FEMALE STUDENTS***

Malika Yulistyas Indiyani

Dr. Indra Kusumah, M.Si

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

The purpose of this research is 1. to find out whether there is a relationship between body image and dieting behavior in Mercu Buana University female students, 2. to find out whether there is a relationship between peer support and dieting behavior in Mercu Buana University female students, 3. to find out whether there is a relationship between body image and peer support with dieting behavior in Mercu Buana University female students. This type of research is a quantitative research that is correlational. The population in this study was Mercu Buana University female students with a total of 180 respondents. Researchers used a questionnaire as a data collection tool in the form of a google form. Data analysis in this study uses person product moment and multiple correlation. Results of the research based on the correlation test using the person product moment, namely body image with dieting behavior there was $p=0.005$ and peer support with dieting behavior was $p=0.150$. Furthermore, the correlation test using multiple correlations, namely body image and peer support with dieting behavior is $p=0.016$. Conclusion of the research is that there is a positive relationship between body image with dieting behavior in Mercu Buana University female students with a weak correlation level, there is no relationship between peer support with dieting behavior in Mercu Buana University female students. And there is a positive relationship between body image and peer support with dieting behavior in Mercu Buana University female students with a weak correlation level.

Keywords: *Body Image, Peer Support, Dieting Behavior*

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI UNIVERSITAS MERCU BUANA

Malika Yulistyas Indiyani

Dr. Indra Kusumah, M.Si

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ialah 1. mengetahui apakah ada hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi universitas mercu buana, 2. mengetahui apakah ada hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi universitas mercu buana, 3. mengetahui apakah ada hubungan citra tubuh dan dukungan teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi universitas mercu buana. Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini mahasiswi universitas mercu buana dengan jumlah 180 responden. Peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yaitu berupa *google form*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *person product moment* dan korelasi berganda. Hasil penelitian berdasarkan uji korelasi menggunakan *person product moment* yaitu citra tubuh terhadap perilaku diet terdapat $p=0,005$ dan dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet terdapat $p=0,150$. Selanjutnya, uji korelasi menggunakan korelasi berganda yaitu citra tubuh dan dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet terdapat $p=0,016$. Kesimpulan dari penelitian terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh terhadap perilaku diet pada mahasiswi universitas mercu buana dengan tingkat korelasi yang lemah, tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi universitas mercu buana. Dan terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan dukungan teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi universitas mercu buana dengan tingkat korelasi yang lemah.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Dukungan Teman Sebaya, Perilaku Diet

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	9
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	10
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1. Perilaku Diet	12
2.1.1. Pengertian Perilaku Diet	12
2.1.2. Jenis-jenis Perilaku Diet	12
2.1.3. Aspek-aspek Perilaku Diet.....	14
2.1.4. Faktor-faktor Perilaku Diet.....	15
2.1.5. Dampak Perilaku Diet.....	16
2.2. Citra Tubuh.....	16
2.2.1. Pengertian Citra Tubuh	16
2.2.2. Aspek-aspek Citra Tubuh	17
2.2.3. Faktor-faktor Citra Tubuh.....	18
2.2.4. Kriteria Citra Tubuh.....	19

2.3. Dukungan Teman Sebaya	20
2.3.1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya	20
2.3.2. Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya.....	21
2.3.3. Faktor-faktor Dukungan Teman Sebaya	22
2.4. Penelitian Terdahulu	23
2.5. Dinamika Penelitian.....	29
2.6. Kerangka Berfikir	30
2.7 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Desain Penelitian	32
3.2. Definisi Operasional	32
3.3. Populasi dan Sampel.....	35
3.3.1. Populasi	35
3.3.2. Sampel.....	35
3.4. Metode dan Alat Pengumpulan Data	37
3.4.1. Instrumen Citra Tubuh.....	37
3.4.2. Instrumen Dukungan Teman Sebaya	39
3.4.3. Instrumen Perilaku Diet	40
3.4.4. Uji Validitas Instrumen.....	41
3.4.5. Uji Reliabilitas Instrumen	44
3.5. Metode Analisis Data	45
3.5.1. Uji Asumsi	45
3.5.1.1. Uji Normalitas.....	45
3.5.1.2. Uji Linieritas	46
3.5.2. Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1. Gambaran Umum Subjek	48
4.1.1. Jenis Kelamin Subjek.....	48
4.1.2. Usia Subjek	48
4.1.3. Program Studi Subjek	49
4.1.4. Proses Menjalankan Diet Subjek	49

4.2. Analisis Deskriptif Statistik	50
4.2.1. Uji Asumsi	50
4.2.1.1. Uji Normalitas.....	50
4.2.1.2. Uji Linieritas	51
4.3. Uji Hipotesis	52
4.3.1. Uji Hipotesis dengan Korelasi <i>Person Product Moment</i>	53
4.3.2. Uji Hipotesis dengan Korelasi Berganda	56
4.4. Pembahasan	57
4.4.1. H_1 : Hubungan X_1 Terhadap Y	57
4.4.2. H_2 : Hubungan X_2 Terhadap Y	59
4.4.3. H_3 : Hubungan X_1 dan X_2 Terhadap Y	60
BAB V PENUTUP	66
5.1. Kesimpulan	66
5.2. Keterbatasan Penelitian	66
5.3. Saran	67
5.3.1. Saran Teoritis	67
5.3.2. Saran Praktis	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	73



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Citra Tubuh.....	38
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Dukungan Teman Sebaya.....	40
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Perilaku Diet.....	41
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Citra Tubuh Setelah <i>Experts Judgment</i>	42
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Dukungan Teman Sebaya Setelah <i>Experts Judgment</i>	43
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Perilaku Diet Setelah <i>Experts Judgment</i>	43
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Citra Tubuh.....	44
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya.....	45
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Perilaku Diet.....	45
Tabel 3.10 Pedoman Keeratan Korelasi.....	47
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Program Studi.....	49
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Proses Menjalankan Diet.....	49
Table 4.5 Hasil Uji Normalitas Citra Tubuh (X_1).....	51
Table 4.6 Hasil Uji Normalitas Dukungan Teman Sebaya (X_2).....	51
Table 4.7 Hasil Uji Normalitas Perilaku Diet (Y).....	51
Table 4.8 Hasil Uji Linieritas Citra Tubuh (X_1) dan Perilaku Diet (Y).....	52
Table 4.9 Hasil Uji Linieritas Dukungan Teman Sebaya (X_2) dan Perilaku Diet (Y).....	52
Table 4.10 Hasil Uji Korelasi Citra Tubuh (X_1) dengan Perilaku Diet (Y).....	53
Table 4.11 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi Evaluasi Penampilan dengan Diet Sehat, Diet Tidak Sehat.....	53
Table 4.12 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi Orientasi Penampilan	

dengan Diet Sehat, Diet Tidak Sehat.....	54
Table 4.13 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh dengan Diet Sehat, Diet Tidak Sehat	54
Table 4.14 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi Kecemasan Menjadi Gemuk dengan Diet Sehat, Diet Tidak Sehat.....	55
Table 4.15 Hasil Uji Korelasi antar Pengkategorian Ukuran Tubuh dengan Perilaku Diet (Y).....	55
Table 4.16 Hasil Uji Korelasi Dukungan Teman Sebaya (X ₂) dengan Perilaku Diet (Y).....	56
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi Berganda.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	30
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Reliabilitas Istrumen Citra Tubuh.....	73
Lampiran 2 Uji Reliabilitas Istrumen Dukungan Teman Sebaya.....	75
Lampiran 3 Uji Reliabilitas Istrumen Perilaku Diet.....	77
Lampiran 4 Alat Ukur yang Digunakan Instrumen Citra Tubuh.....	79
Lampiran 5 Alat Ukur yang Digunakan Instrumen Dukungan Teman Sebaya.....	83
Lampiran 6 Alat Ukur yang Digunakan Instrumen Perilaku Diet.....	86
Lampiran 7 Hasil Expert Judgement	89

