

**PENGARUH CITRA TUBUH DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH
BEKERJA**



Disusun oleh:

Muhammad Angga Rizky Saputra

1801621149

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PENGARUH CITRA TUBUH DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH
BEKERJA**



Disusun oleh:

Muhammad Angga Rizky Saputra

1801621149

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI
PENGARUH CITRA TUBUH DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH
BEKERJA

Nama Mahasiswa : Muhammad Angga Rizky Saputra

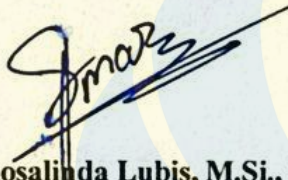
NIM : 1801621149

Program Studi : Psikologi

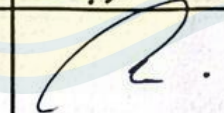
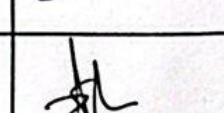
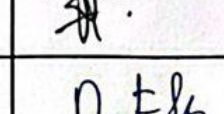
Tanggal Ujian : 15 Juli 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2

 **Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog**  **Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog**
NIP 197101282005012001 **NIP 199505312022032017**

Panitia/Pelaksana Sidang

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		30-07-2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		1-08-2025
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Ketua Penguji)		1-08-2025
Syahid Izharuddin, M.Si (Dosen Penguji I)		30-07-2025
Dewi Fransiska Simanjuntak, M.Si (Dosen Penguji II)		4/08/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Angga Rizky Saputra

NIM : 1801621149

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Citra Tubuh dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif pada Dewasa Awal yang Sudah Bekerja" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2025 sampai dengan bulan Juli 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Angga Rizky Saputra



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Angga Rizky Saputra
NIM : 1801621149
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi
Alamat email : anggapatriot1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul:

Pengaruh Citra Tubuh dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif pada Dewasa Awal yang Sudah Bekerja

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2025



(Muhammad Angga Rizky Saputra)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah : 5)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya yang tak henti-hentinya; kepada papah dan mamah tercinta yang selalu memberikan doa, cinta, dan dukungan yang tak tergantikan; kepada kakak-kakak saya yang menjadi sumber semangat dan inspirasi dalam setiap proses yang saya jalani; kepada dosen pembimbing serta seluruh dosen yang telah membagikan ilmu dan memberikan arahan selama masa perkuliahan; kepada pasanganku yang setia menemani dan mendukung di setiap fase perjuangan ini; kepada teman-teman seperjuangan yang saling menguatkan dan membantu satu sama lain; serta kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan, berproses, dan tidak menyerah hingga skripsi ini berhasil diselesaikan.

MUHAMMAD ANGGA RIZKY SAPUTRA

**PENGARUH CITRA TUBUH DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH
BEKERJA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif pada individu dewasa awal yang sudah bekerja. Citra tubuh merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap penampilan fisiknya, sedangkan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dorongan dan perilaku konsumtif secara rasional. Perilaku konsumtif diartikan sebagai kecenderungan membeli barang atau jasa secara berlebihan dan tidak didasarkan pada kebutuhan nyata. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 147 responden usia 18-40 tahun, data dikumpulkan melalui kuesioner dengan menggunakan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS), Skala Perilaku Konsumtif, dan *Brief self-control scale* (BSCS). Hasil analisis menunjukkan citra tubuh dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif sebesar 70,4%. Secara parsial, citra tubuh berpengaruh positif terhadap perilaku konsumtif, sedangkan kontrol diri menunjukkan pengaruh negatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua faktor psikologis tersebut berperan penting dalam membentuk pola konsumsi individu dewasa awal yang sudah bekerja.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Kontrol Diri, Perilaku Konsumtif, Dewasa Awal

MUHAMMAD ANGGA RIZKY SAPUTRA

**THE INFLUENCE OF BODY IMAGE AND SELF-CONTROL ON
CONSUMER BEHAVIOR IN EARLY ADULTS WHO ARE ALREADY
WORKING**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of body image and self-control on consumer behavior in early adult individuals who are already working. Body image refers to an individual's subjective assessment of their physical appearance, while self-control is an individual's ability to regulate impulses and consumer behavior rationally. Consumer behavior is defined as the tendency to buy goods or services excessively and not based on real needs. This study uses a quantitative approach with 147 respondents aged 18-40 years, data were collected through a questionnaire using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS), Consumer Behavior Scale, and Brief self-control scale (BSCS). The results of the analysis show that body image and self-control have a significant effect on consumer behavior by 70.4%. Partially, body image has a positive effect on consumer behavior, while self-control shows a negative effect. This study concludes that both psychological factors play an important role in shaping the consumption patterns of early adult individuals who are already working.

Keywords: *Body Image, Self-control, Consumer Behavior, Early Adulthood*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Pengaruh Citra Tubuh dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif.” Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Selain dari itu, skripsi ini juga merupakan bentuk implementasi ilmu pengetahuan yang telah peneliti peroleh selama menempuh perkuliahan dalam bidang psikologi.

Ucapan terima kasih turut peneliti sampaikan kepada berbagai pihak yang terlibat dan senantiasa mendukung peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Mailana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta, sekaligus Dosen Pembimbing I Skripsi. Penulis sangat berterima kasih yang sebesar besarnya kepada Ibu Irma, karena Ibu selalu bersedia dan selalu sabar disaat membimbing penulis, dan selalu membantu serta memudahkan penulis dalam menyusun skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi. Sekali lagi, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas segala perhatian dan bantuan yang telah ibu berikan dengan tulus.
6. Mbak Anggi Mayangsari, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan arahan selama proses penyusunan skripsi.

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbingan yang sangat berarti sejak awal hingga akhir masa perkuliahan peneliti.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi yang telah membantu segala proses administrasi perkuliahan.
9. Kedua orang tua, kakak, dan keluarga besar lainnya yang telah memberikan dukungannya materiil dan moril selama peneliti berkuliah.
10. Rinda Novalia, terima kasih atas kehadiranmu sebagai sosok yang turut membersamai proses ini dengan ketulusan dan dukungan tanpa henti. Dalam setiap langkah dan tantangan yang dilalui, engkau menjadi pribadi yang mampu menjaga semangat dan menunjukkan bahwa perjuangan masing-masing bukanlah penghalang, melainkan ruang untuk saling menopang dan tumbuh bersama.
11. Teman-teman *Twenty One Twenty Five* (Fia, Raya, Adel). Kalian tidak hanya hadir di saat semuanya berjalan lancar, tapi juga tetap ada di masa-masa sulit. Kehadiran kalian bukan sekadar menemani, tapi menjadi penguat yang selalu mengingatkan bahwa setiap langkah yang dijalani punya arti dan tujuan
12. Teman-teman sebimbingan Ibu Irma, yaitu Ali Haadi, Kevin, Bintang, dan lainnya. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada teman-teman yang sudah berproses bersama dan saling membantu
13. Teman-teman sebimbingan Mbak Anggi, yaitu Sabrina, Dina dan lainnya. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada teman-teman yang sudah berproses bersama dan saling membantu.
14. Teman-teman Pecel Lele, Bagas, Kevin, Raya, Adit, Sakti, Anan, Pikri, Der, dan Ali. Penulis sampaikan terima kasih karena sudah berprogress bersama sejak awal perkuliahan sampai saat ini, walaupun sering mengajak main ML terus, tapi tidak lupa akan kewajibannya menempuh pendidikan.
15. Untuk diri saya sendiri, terima kasih dan selamat atas keteguhan hati yang telah membawa sampai pada titik ini. Terima kasih karena telah bertahan di tengah rasa cemas dan ketidakpastian, namun tetap memilih untuk

melangkah dan menyelesaikan perjalanan ini tepat pada waktunya. Mesku tidak selalu mudah, akhirnya semuanya bisa dilalui.

16. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 04 Juli 2025

Muhammad Angga
Rizky Saputra



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	13
1.3 Batasan Masalah	13
1.4 Rumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian.....	14
1.6 Manfaat Penelitian.....	14
1.6.1 Manfaat Akademik	14
1.6.2 Manfaat Praktis.....	14
BAB II.....	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Perilaku Konsumtif.....	16
2.1.1 Pengertian Perilaku Konsumtif.....	16
2.1.2 Indikator Perilaku Konsumtif	17
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Konsumtif.....	19
2.1.4 Pengukuran Perilaku Konsumtif.....	22
2.2 Citra Tubuh.....	23
2.2.1 Pengertian Citra Tubuh.....	23
2.2.2 Aspek-Aspek Citra Tubuh	24
2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh	25
2.2.4 Pengukuran Citra Tubuh.....	28
2.3 Kontrol Diri	29
2.3.1 Pengertian Kontrol Diri	29
2.3.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	30
2.3.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri	32
2.3.4 Pengukuran kontrol diri.....	33

2.4 Dewasa Awal yang Sudah Bekerja.....	33
2.5 Dinamika antara Citra Tubuh, Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif.....	36
2.6 Kerangka Konseptual	37
2.7 Hipotesis.....	39
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	39
BAB III	43
METODE PENELITIAN.....	43
3.1 Tipe Penelitian.....	43
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	43
3.2.1 Definisi Konseptual.....	44
3.2.2 Definisi Operasional	45
3.3 Populasi dan Sampel	46
3.3.1 Populasi dan Sampel.....	46
3.3.2 Teknik Sampling.....	46
3.4 Teknik Pengumpulan Data	47
3.4.1 Instrumen Penelitian	48
3.5 Uji Coba Alat Ukur	57
3.5.1 Uji Keterbacaan	57
3.5.2 Uji Validitas	58
3.5.3 Uji Reliabilitas	64
3.6 Analisis Data	66
3.6.1 Uji Statistik	66
3.6.2 Analisis Deskriptif.....	66
3.6.3 Uji Normalitas	67
3.6.4 Uji Linearitas	67
3.6.5 Uji Multikolinearitas.....	67
3.6.6 Uji Heteroskedastisitas	67
3.6.7 Uji Autokorelasi.....	68
3.6.8 Uji Analisis Regresi	68
3.7 Hipotesis Statistik.....	68
BAB IV	69
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	69
4.1.1 Gambaran Usia Responden.....	69

4.1.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden	70
4.1.3 Gambaran Status Pekerjaan Responden	70
4.1.4 Gambaran Jenis Pekerjaan Responden	71
4.1.5 Gambaran Pendapatan Responden	71
4.1.6 Gambaran Pendidikan Responden	72
4.1.7 Gambaran Frekuensi Pembelian Responden	72
4.2 Prosedur Penelitian	73
4.2.1 Persiapan Penelitian	73
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	74
4.3.1 Data Deskriptif	74
4.3.2 Hasil Uji Asumsi	78
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	80
4.3.4 Hasil Uji Tambahan	83
4.4 Pembahasan	86
4.5 Keterbatasan Penelitian	87
BAB V	88
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	88
5.1 Kesimpulan	88
5.2 Implikasi	88
5.3 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Citra Tubuh	49
Tabel 3. 2 Skoring Citra Tubuh.....	50
Tabel 3. 3 Skoring Citra Tubuh.....	51
Tabel 3. 4 Skoring Citra Tubuh.....	52
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Konsumtif	53
Tabel 3. 6 Skoring Perilaku Konsumtif	55
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri.....	56
Tabel 3. 8 Skoring Kontrol Diri	57
Tabel 3. 9 Corrected Item-Total Correlation Perilaku Konsumtif.....	58
Tabel 3. 10 Kisi-kisi Final Instrumen Perilaku Konsumtif.....	59
Tabel 3. 11 Corrected Item-Total Correlation Citra Tubuh	61
Tabel 3.12 Kisi-Kisi Final Instrumen Citra Tubuh	63
Tabel 3. 13 <i>Corrected Item-Total Correlation</i> Kontrol Diri.....	63
Tabel 3. 14 Kisi-Kisi Final Instrumen Kontrol Diri.....	64
Tabel 3. 15 Nilai Cronbach's Alpha	65
Tabel 3. 16 Reliabilitas Perilaku Konsumtif.....	65
Tabel 3. 17 Reliabilitas Citra Tubuh.....	65
Tabel 3. 18 Reliabilitas Kontrol Diri.....	66
Tabel 4. 1 Usia Responden	69
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin Responden	70
Tabel 4. 3 Status Pekerjaan Responden	70
Tabel 4. 4 Jenis Pekerjaan Responden	71
Tabel 4. 5 Pendapatan Responden	71
Tabel 4. 6 Pendidikan Responden.....	72
Tabel 4. 7 Frekuensi Pembelian Responden	72
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Variabel Perilaku Konsumtif.....	75
Tabel 4. 9 Kategorisasi Perilaku Konsumtif.....	75
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Variabel Citra Tubuh.....	76
Tabel 4. 11 Kategorisasi Citra Tubuh	76
Tabel 4. 12 Data Deskriptif Variabel Kontrol Diri	77
Tabel 4. 13 Kategorisasi Kontrol Diri	77
Tabel 4. 14 Uji Normalitas.....	78
Tabel 4. 15 Uji Linearitas	78
Tabel 4. 16 Uji Multikolinearitas	79
Tabel 4. 17 Uji Autokorelasi.....	80
Tabel 4. 18 Uji Regresi Linear Berganda.....	81
Tabel 4. 19 Uji Regresi Linear Berganda.....	81
Tabel 4. 20 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Perilaku Konsumtif.....	83
Tabel 4. 21 Tabulasi Silang Jenis Pekerjaan dengan Perilaku Konsumtif.....	84
Tabel 4. 22 Tabulasi Silang Frekuensi Pembelian dengan Perilaku Konsumtif...	84
Tabel 4. 23 Tabulasi Silang Status Pekerjaan dengan Perilaku Konsumtif.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Penggunaan E-Commerce	4
Gambar 1. 2 Nilai Transaksi E-Commerce	5
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	38
Gambar 4. 1 Uji Heteroskedastisitas	79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Validasi Instrumen (Expert Judgement).....	100
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Alat Ukur	103
Lampiran 3 Ouput Olah data Real test.....	105
Lampiran 4 Hasil Analisis Gambaran Responden	107
Lampiran 5 Data Deskriptif Variabel.....	108
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	108
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	115

