

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP CITRA
TUBUH PESERTA DIDIK SMK NEGERI JAKARTA TIMUR**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

ASRI FLORENCIA KUHUAEL

1106621005

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan Dukungan Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Peserta Didik SMK Negeri Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Asri Florencia Kuhuwael
Nomor Registrasi : 1106621005
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 20 Januari 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons.
NIP. 197203252001122003



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP. 19721231998022001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		04-02-2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		04-02-2026
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. (Ketua Penguji)***		28-01-2026
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D (Dosen Penguji)****		03-02-2026
Desriani Rahmania, M.Pd. (Dosen Penguji)****		28-01-2026

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN

“ALLAH tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar

kesanggupannya:

- (QS. Al Baqarah: 286)

Segala puji bagi Allah atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai. Puji syukur peneliti panjatkan atas nikmat yang Allah berikan. “Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. Berbagai perjuangan peneliti lalui, berbagai dinamika yang peneliti rasakan, berbagai tangisan di kesunyian, berbagai harapan di dalam keluarga senantiasa peneliti tetap memilih untuk terus maju sampai di mana tugas akhir ini selesai. Tentunya semangat ini tidak datang dari diri sendiri saja, melainkan dari keluarga, dan kerabat terdekat peneliti. Peneliti ingin mengapresiasi dengan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

1. Diri peneliti sendiri, terima kasih saya ucapkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang menempuh dunia perkuliahan hingga selesai, terkhusus dalam penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih sudah bisa keluar dari zona nyaman, terima kasih untuk terus yakin dan semangat bahwa tugas akhir ini akan selesai, terima kasih karena sudah mengerti bahwa di kehidupan ini tidak selalu tentang kebahagiaan, dinamika yang peneliti lalui tentu akan menjadi pembelajaran untuk peneliti. Dan yang terakhir, Peneliti sangat bersyukur di dunia yang fana ini peneliti pernah singgah di keluarga BK UNJ.
2. Keluarga peneliti yang telah menjadi rumah untuk peneliti, yang menjadi sumber semangat peneliti, terima kasih kepada Nenek yang selalu memastikan kebutuhan pangan peneliti terpenuhi, terima kasih kepada Tanta yang telah memberikan atensi penuh dan selalu mendukung apapun pilihan peneliti. Terima kasih kepada Ibu serta kakak dan adik peneliti.

3. Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing I peneliti, peneliti mengucapkan terima kasih atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan dari awal penyusunan skripsi ini sampai akhirnya selesai. Terima kasih karena senantiasa telah memberikan semangat dan perhatiannya kepada peneliti.
4. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen penasihat akademik peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, perhatian dari awal masa studi sampai penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih telah memberikan semangat dan mendengarkan keluhan mahasiswanya serta *follow up* hal tersebut.
5. Dr. Karsih, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S1 UNJ peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, kebijakan program studi, dan arahan yang sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. KSR PMI Unit UNJ, terima kasih untuk rumah kedua peneliti di lingkungan kampus, empat tahun yang berharga bagi peneliti menjadi bagian di dalam organisasi tersebut. Terima kasih atas program kegiatan yang sangat *hectic* membuat peneliti belajar manajemen waktu, terima kasih atas ilmu *first aid* sehingga peneliti bisa menjadi “penolong pertama” untuk keluarga peneliti sendiri.
7. BK A 2021, TTM, *bbgurls*, serta teman rumah peneliti terima kasih atas support, kasih sayang serta kebaikan yang diberikan untuk peneliti.
8. Kekasih peneliti, terima kasih atas atensi dan afeksinya. “*Thank you for loving me*”

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP CITRA TUBUH PESERTA DIDIK SMK NEGERI JAKARTA TIMUR

Asri Florencia Kuhuwael

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Teman Sebaya terhadap Citra tubuh Peserta Didik SMK Negeri Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik sampling jenuh yang melibatkan seluruh populasi penelitian dengan jumlah 540 peserta didik. Instrumen pengumpulan data meliputi *Social Support Scale* dan *MBSRQ-AS (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)*. Hasil Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat dukungan teman sebaya berada pada kategori Sedang, dengan persentase 83% dan citra tubuh mayoritas tergolong pada kategori positif dengan persentase 70,40%. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan dengan tingkat korelasi rendah antara dukungan teman sebaya dan citra tubuh ($r = 0,304$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat dukungan teman sebaya semakin positif pula citra tubuh peserta didik. Koefisien determinasi menunjukkan dukungan teman sebaya yaitu sebesar 24,1% terhadap citra tubuh sedangkan 75,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Dukungan Teman Sebaya, Citra Tubuh, Peserta Didik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT AND BODY IMAGE
AMONG STUDENTS AT THE EAST JAKARTA STATE VOCATIONAL
SCHOOL**

Asri Florencia Kuhuwael

ABSTRACT

The research aims to determine the relationship between peer support and body image among students at SMK Negeri Jakarta Timur. This study uses a quantitative approach with a saturated sampling technique involving the entire research population of 540 students. The data collection instruments included the Social Support Scale and MBSRQ-AS (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire). Descriptive analysis results showed that the level of peer support was in the moderate category, with a percentage of 83%, and the majority of body image was in the positive category, with a percentage of 70.40%. The data analysis technique used the Spearman correlation test. The results indicated a positive and significant relationship with a low correlation between peer support and body image ($r = 0.304$; $p < 0.01$). This shows that the higher the level of peer support, the more positive the students' body image. The coefficient of determination shows that peer support accounts for 24.1% of body image, while the remaining 75.9% is influenced by other factors.

Keywords: Peer Support, Body Image, Students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Asri Florencia Kuhuwael
No. Registrasi : 1106621005
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Dukungan Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Peserta Didik SMK Negeri Jakarta Timur”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April 2025 – Desember 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh 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 timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 20 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Asri Florencia Kuhuwael



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

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 : Asri Florenca kuhuwael
NIM : 1106621005
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : Asri.kuhuwael@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Dukungan Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh
Peserta Didik SMK Negeri Jakarta Timur

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 09 Februari 2026

Penulis

(Asri . Florenca . k)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Peserta Didik di SMK Negeri Jakarta Timur” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagi pihak.

Pertama, kepada Dewi Justitia, M.Pd.,Kons. Sebagai pembimbing skripsi yang selalu membimbing peneliti, meluangkan waktu, dan memastikan bahwa peneliti memahami dengan lebih baik dan jelas dalam menjalankan penelitian.

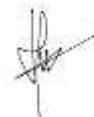
Kedua, kepada Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons. Sebagai pembimbing skripsi kedua sekaligus dosen penasihat akademik peneliti, yang memberi dukungan untuk menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini kepada peneliti.

Ketiga, kepada Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling FIP UNJ yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan berharga kepada peneliti selama masa perkuliahan.

Keempat, kepada Kepala SMK Negeri 40 Jakarta, Kepala SMK Negeri 48 Jakarta, dan Kepala SMK Negeri 50 Jakarta serta kepada Guru BK yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian di sekolah.

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan pada skripsi yang telah disusun. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif untuk bimbingan dan konseling di sekolah, serta bagi pihak lainnya yang terlibat.

Jakarta, 20 Januari 2026



Peneliti,

Asri Florencia Kuhuwael

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Umum Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Teori	8
1. Dukungan Teman Sebaya	8
a. Definisi Dukungan Teman Sebaya	8
b. Bentuk Dukungan Teman Sebaya	9
c. Komponen Dukungan Teman Sebaya	10
d. Faktor Dukungan Sosial Teman Sebaya	12
2. Citra Tubuh	12
a. Definisi Citra Tubuh	12
b. Aspek Citra Tubuh	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	16
d. Gangguan Citra Tubuh	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	22

D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Tujuan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Metode Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
1. Definisi Konseptual.....	26
2. Definisi Operasional.....	26
3. Kisi-kisi Instrumen.....	27
4. Validasi Instrumen.....	30
a. Validitas Instrumen	30
F. Teknik Analisis Data.....	34
1. Analisis Data Deskriptif.....	34
2. Uji Prasyarat.....	35
a. Uji Normalitas	35
b. Uji Linearitas	35
G. Uji Hipotesis	35
1. Uji Korelasi Spearman.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Profil Responden	37
B. Deskripsi Data	38
1. Dukungan Teman Sebaya.....	38
a. Deskripsi Data Dukungan Teman Sebaya Secara Umum.....	38
b. Deskripsi Data Dukungan Teman Sebaya Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
c. Deskripsi Data Dukungan Teman Sebaya Berdasarkan Bentuk Dukungan Teman Sebaya.....	40
2. Citra Tubuh	41
a. Deskripsi Data Citra Tubuh Secara Umum dan Kategorisasi.....	41
b. Deskripsi Data Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	43
c. Deskripsi Data Citra Tubuh Berdasarkan Aspek Citra Tubuh.....	44

C. Pengujian Prasyarat Analisis.....	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Linearitas.....	50
D. Pengujian Hipotesis	51
1. Uji Korelasi	51
2. Uji Koefisien Determinasi	52
E. Pembahasan Hasil.....	52
F. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	24
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	25
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Sikap Dukungan Sosial Teman Sebaya	27
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Citra Tubuh	28
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Dukungan Teman Sebaya	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Citra Tubuh.....	32
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	34
Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas Skala Citra Tubuh	34
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Deskripsi Data Dukungan Teman Sebaya Secara	38
Umum.....	38
Tabel 4.3 Kategorisasi Data Dukungan Teman Sebaya	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Dukungan Teman Sebaya	39
Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.5 Deskripsi Data Dukungan Teman Sebaya	40
Berdasarkan Bentuk	40
Tabel 4.6 Deskripsi Data Citra Tubuh Secara Umum.....	41
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Citra Tubuh secara Keseluruhan.....	41
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Citra Tubuh Berdasarkan Jurusan.....	42
Tabel 4.9 Kategorisasi Data Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.10 Kategorisasi Citra Tubuh berdasarkan Dimensi Evaluasi Penampilan	44
Tabel 4.11 Kategorisasi Citra Tubuh berdasarkan Dimensi Orientasi Penampilan	45
Tabel 4.12 Kategorisasi Citra Tubuh berdasarkan Kepuasan terhadap Bagian Tubuh	46
Tabel 4.13 Kategorisasi Citra Tubuh berdasarkan Kecemasan menjadi Gemuk	47
Tabel 4.14 Kategorisasi Citra Tubuh berdasarkan Pengkategorian Ukuran Tubuh	48
Tabel 4.15 Ringkasan Citra Tubuh Setiap Dimensi	49
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	50
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas Data Penelitian.....	50
Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i>	51
Tabel 4.19 Hasil Uji Koefisien Determinasi	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 4.1 Diagram Citra Tubuh Dimensi Evaluasi Penampilan	44
Gambar 4.2 Diagram Citra Tubuh Dimensi Orientasi Penampilan	45
Gambar 4.3 Diagram Citra Tubuh Dimensi Kepuasan terhadap Bagian Tubuh	46
Gambar 4.4 Diagram Citra Tubuh Dimensi Kecemasan menjadi Gemuk	47
Gambar 4.5 Diagram Citra Tubuh Dimensi Pengkategorian Ukuran Tubuh	48
Gambar 4.6 Analisis Citra Tubuh Setiap Dimensi	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	67
Lampiran 2. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen.....	72
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 4. Perhitungan Pengujian Persyaratan Analisis.....	76
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Hipotesis.....	76
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian.....	77
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup.....	80

