

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU DIET PADA MAHASISWA KOTA SEMARANG

**OLVINNY CAROLINE NOHANA-25010116130194
2020-SKRIPSI**

Media sosial merupakan alat komunikasi yang pada saat ini banyak digunakan oleh seluruh kalangan masyarakat. Akses informasi yang didapatkan dalam waktu singkat dapat meningkatkan pengetahuan penggunanya mengenai segala informasi yang ingin diakses. Berdasarkan data Statista, penggunaan media sosial pada kisaran usia 15-19 tahun sebesar 91% dan 20-24 tahun sebesar 88,5% merupakan pengguna terbesar se Indonesia. Informasi tentang diet dapat dengan mudahnya diakses melalui media sosial. Masih banyak ditemukan informasi mengenai perilaku diet yang tidak sehat, dimana hal ini dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit. Di temukannya nilai cantik ideal dan bentuk tubuh ideal di media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh terutama pada kalangan remaja. Berdasarkan *Social Learning Theory* (SLT) oleh Albert Bandura, perilaku dipengaruhi dan saling mempengaruhi antara faktor personal dan faktor lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial terhadap perilaku diet pada mahasiswa kota Semarang menggunakan metode cross-sectional dengan pengambilan sampel purposive. Subjek penelitian adalah 269 mahasiswa dengan kriteria inklusi. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, sebesar 49,1% mahasiswa melakukan perilaku diet tidak sehat. Hasil uji chi-square yang didapatkan $\alpha = 0,05$ terdapat pada variabel pengetahuan ($p \text{ value}=0,304$), sikap ($p \text{ value}=0,000$), ketidakpuasan tubuh ($p \text{ value}=0,000$), Media sosial ($p \text{ value}=0,072$). Faktor yang berpengaruh pada perilaku diet mahasiswa kota Semarang adalah sikap dan ketidakpuasan tubuh. Sedangkan pengaruh media sosial dalam perilaku diet adalah kepercayaan untuk mencari informasi dan meningkatkan niat untuk melakukan diet.

Kata Kunci : media sosial, perilaku diet, ketidakpuasan tubuh