

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP CITRA TUBUH NEGATIF REMAJA AWAL PEREMPUAN DI KOTA DENPASAR

Ni Putu Ratih Cahya Pratiwi¹, Ni Made Ari Wilani²

Email: puturatihcahya@gmail.com¹

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana^{1,2}

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dalam rentang kehidupan manusia, yang menimbulkan beberapa masalah. Salah satu masalah yang terjadi pada masa remaja merupakan citra tubuh negatif. Kepedulian terhadap tubuh di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal perempuan yang sedang mengalami masa pubertas. Dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri diduga berpengaruh terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya, skala penerimaan diri, dan skala citra tubuh negatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 170 remaja awal perempuan di Kota Denpasar yang diambil dengan two stage cluster sampling. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien sebesar 0,290. Hal tersebut mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan sebesar 29% terhadap citra tubuh negatif.

Kata Kunci: citra tubuh negatif; dukungan sosial teman sebaya; penerimaan diri; remaja awal perempuan

Abstract

Adolescence is a period of transition in the human life span that causes a number of problems. One of the problems that arise during adolescence is negative body image. Adolescents, particularly young adolescent girls going through puberty, are highly concerned about their bodies. Peer social support and self-acceptance are thought to influence the negative body image of young girls in Denpasar. This research aimed to determine how peer social support and self-acceptance influenced the negative body image of young adolescent girls in Denpasar. The data collection method in this research used the scale method, which is the peer social support scale, self-acceptance scale, and negative body image scale. In this research, the number of samples was 170 young adolescent girls in Denpasar who were taken with two-stage cluster sampling. The data were analyzed using multiple regression techniques and obtained a significance value of 0.000 and a coefficient value of 0.290. It is discovered that peer social support and self-acceptance play a 29% role in negative body image.

Keywords: *negative body image; peer social support; self-acceptance; young adolescent girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang berarti perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan yang dialami remaja membuat remaja lebih sering memperhatikan tubuh mereka dan selalu berusaha untuk menjaga tubuhnya sesuai dengan standar ideal yang secara tidak sengaja sudah ditanamkan sedari

kecil (Taneksie, 2023). Ketika remaja tidak mampu memenuhi standar tubuh ideal di masyarakat, maka remaja rentan mengalami citra tubuh negatif (Khairunnisa, 2021). Remaja awal yang mengalami masa pubertas lebih rentan mengalami citra tubuh negatif. Pada usia ini, remaja akan lebih sering mengkritik tubuhnya ketika perubahan tubuhnya tidak sesuai dengan harapannya (Shofia, 2021).

Hal ini sejalan dengan pendapat Grogan (2022) bahwa kepedulian terhadap tubuh di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal, hal ini terjadi karena remaja awal mengalami masa pubertas dimana terjadi perubahan tubuh, saat perubahan yang terjadi tidak sesuai standar ideal maka remaja rentan mengalami citra tubuh negatif. Remaja awal berada pada kelompok usia 12-15 tahun (Monks & Knoers, 2014). Di Indonesia usia tersebut dapat ditemukan pada individu yang sedang menempuh pendidikan di bangku Sekolah Menengah Pertama atau yang biasa disingkat menjadi SMP.

Bila dilihat berdasarkan jenis kelamin, citra tubuh negatif lebih rentan dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki (Ananta & Purwanti, 2021). Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya tekanan untuk berpenampilan menarik lebih banyak terjadi pada perempuan seperti banyak media yang menampilkan tubuh ideal untuk perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, standar tubuh ideal perempuan tampak lebih jelas dibandingkan dengan laki-laki (Voges dkk., 2019). Remaja perempuan lebih sering mendapatkan paparan *Korean Wave* dibandingkan dengan remaja laki-laki. *Korean wave* merupakan suatu istilah

yang berasal dari Korea Selatan yang merupakan rencana pemerintah Korea untuk meningkatkan citra Korea di mata negara lain, salah satunya dengan cara menampilkan bintang *Korean wave* yang identik dengan tubuh langsing dan tinggi sehingga menarik untuk dilihat dan secara tidak sadar dapat menimbulkan persepsi remaja khususnya remaja perempuan mengenai bentuk tubuh yang ideal (Azzahra, 2023).

Terdapat 40-70% remaja perempuan mengalami citra tubuh negatif atau tidak puas dengan tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan di Kota Denpasar memiliki citra tubuh negatif karena subjek menilai dan memandang tubuhnya tidak sesuai harapan. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas remaja perempuan mengalami citra tubuh negatif. Berdasarkan hasil studi pendahuluan oleh Pratiwi (2022) dengan mewawancarai empat responden remaja awal perempuan di Kota Denpasar, menunjukkan bahwa permasalahan citra tubuh negatif ditemukan pada remaja awal di Kota Denpasar. Tiga responden memenuhi aspek kognitif, afektif, dan perilaku dari citra tubuh negatif,

sementara satu lainnya hanya memenuhi aspek kognitif dan afektif.

Bila masalah citra tubuh negatif tidak segera teratasi maka akan menimbulkan beberapa dampak negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Griffiths dkk. (2016) menemukan bahwa citra tubuh negatif berdampak pada terjadinya gangguan makan dan menurunkan kualitas hidup. Citra tubuh negatif juga dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri (Ifdil dkk., 2017). Citra tubuh negatif juga seringkali mengakibatkan rendahnya *psychological well-being* (Quick dkk., 2013). Selain itu, citra tubuh negatif juga dapat menimbulkan depresi atau memunculkan simptom depresi, kecemasan terhadap tubuh, gangguan peran interpersonal, dan dalam kasus yang ekstrim dapat menyebabkan penyalahgunaan zat dan masalah kesehatan (Pakki & Sathiyaseelan, 2018). Berdasarkan hasil-hasil penelitian terkait dampak buruk citra tubuh negatif, maka perlu dilakukan kajian lebih lanjut terkait citra tubuh negatif pada remaja awal perempuan.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi citra tubuh negatif adalah dukungan sosial. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Maas dkk. (2014) bahwa dukungan sosial berkaitan dengan citra tubuh. Melalui dukungan sosial individu

akan merasa adanya keterlibatan dan penerimaan dari orang-orang di sekitar, yang dapat membantu proses reintegrasi agar individu mampu mengurangi taraf citra tubuh negatif. Dukungan sosial mengacu pada rasa nyaman, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia bagi individu dari orang atau kelompok lain. Dukungan bisa datang dari berbagai sumber, salah satunya adalah teman sebaya. Individu yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihormati, dan bagian dari kelompok sosial. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan persahabatan (Sarafino & Smith, 2014).

Desmita (2014) berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya sangat berpengaruh bagi remaja karena remaja menghabiskan mayoritas waktunya untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Lebih lanjut, Pramasari (2018) menyatakan pada masa remaja, individu memiliki intensitas pertemuan dan komunikasi yang tinggi dengan teman sebaya, sehingga remaja menerima lebih banyak dukungan dari teman sebaya. Bagi remaja, hubungan teman sebaya adalah bagian penting dalam kehidupan mereka. Remaja yang diterima dalam lingkungannya akan menumbuhkan dan

menunjukkan perilaku yang baik (Anggun, 2016). Dapat dikatakan teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan remaja, sehingga dukungan yang diberikan teman sebaya dapat menurunkan citra tubuh negatif pada remaja khususnya remaja awal perempuan.

Tak hanya dukungan sosial teman sebaya, penerimaan diri juga penting untuk membantu penurunan taraf citra tubuh negatif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandoz, dkk. (2013) bahwa adanya penerimaan diri berkaitan erat dengan menerima kondisi fisik seseorang, dengan mengubah pola pikirnya dan membuat pilihan yang baik berdasarkan nilai-nilai pribadinya. Lebih lanjut, penelitian oleh Bernard (2013) membuktikan bahwa penerimaan diri erat kaitannya dengan afektif dan perilaku positif yang dapat menurunkan taraf citra tubuh negatif pada remaja. Peneliti menemukan terdapat kesenjangan hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Myers dan Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) justru menunjukkan bahwa penerimaan diri dan mencintai diri berpengaruh terhadap harga diri yang lebih tinggi, namun tidak terdapat pengaruh terhadap citra tubuh. Peneliti ingin meneliti ulang peran antara penerimaan diri terhadap citra tubuh

negatif karena adanya inkonsistensi dari hasil penelitian terdahulu.

Penerimaan diri terkait erat dengan cara seseorang bersikap untuk menerima dirinya sendiri, ditandai dengan merasa lega dengan dirinya sendiri, termasuk bakat yang telah dimiliki, kualitas dalam dirinya, dan kejujuran untuk mengakui keterbatasannya (Hasmalawati, 2017). Penerimaan diri bukan berarti memiliki sikap pasrah dengan kondisi yang dimiliki saat ini, namun penerimaan diri adalah menerima setiap kenyataan yang menimpa diri sendiri dan mengarahkan pada proses memperbaiki diri. Proses penerimaan diri berhasil jika individu memenuhi tuntutan lingkungan dan diterima sebagai bagian dari suatu masyarakat. Jika individu merasa tidak mampu menyesuaikan diri dan merasa ditolak oleh lingkungannya, maka akan menjadi regresif atau mengalami suatu kemunduran (Willis, 2005). Penerimaan diri merupakan faktor penting dalam mencegah seseorang terjebak di dalam stres berkelanjutan (Ratnasari & Pribadi, 2019).

Oleh karenanya, diduga dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri memengaruhi citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Berdasarkan pemaparan masalah citra tubuh negatif remaja awal perempuan, maka peneliti bermaksud untuk meneliti

peran dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya kajian terkait citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Hipotesis penelitian ini yaitu dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar.

KAJIAN PUSTAKA

Citra Tubuh Negatif

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa citra tubuh negatif merupakan ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuhnya karena adanya penilaian secara negatif. Individu yang mengalami citra tubuh negatif memiliki perasaan tidak puas terhadap beberapa bagian tubuhnya. Lebih lanjut, Ogden (2010) mendefinisikan citra tubuh negatif sebagai ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya akibat ketidaksesuaian antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh yang dimiliki saat ini.

Grogan (2022) mendefinisikan citra tubuh negatif sebagai evaluasi berupa

pikiran dan perasaan negatif terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki individu. Hosseini dan Padhy (2022) mendefinisikan citra tubuh negatif sebagai ketidakpuasan individu terhadap tubuh atau bagian tubuhnya karena ketidaksesuaian antara tubuh sebenarnya dengan persepsi citra tubuh ideal individu. Ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh individu bermanifestasi pada perilaku, seperti penghindaran tubuh, pemeriksaan tubuh, atau diet.

Berdasarkan pengertian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif merupakan evaluasi negatif individu terhadap penampilan tubuhnya yang dapat membuat individu merasa tidakpuas terhadap tubuh atau bagian tubuhnya.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdapat terdapat beberapa aspek dari citra tubuh negatif, yaitu: 1) Afektif, pada aspek afektif merujuk pada perasaan atau emosi negatif individu seperti perasaan malu dan tidak nyaman mengenai penampilan tubuh yang dimilikinya. Kegagalan dalam memenuhi citra tubuh yang ideal akan memunculkan suasana hati yang negatif; 2) Kognitif, pada aspek kognitif merujuk pada pemikiran dan keyakinan yang buruk tentang tubuh yang dimiliki individu. Pemikiran yang buruk terjadi karena adanya evaluasi penampilan

yang tidak sesuai dengan tubuh yang ideal; 3) Perilaku, aspek perilaku merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu yang mencerminkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Tindakan yang dilakukan dapat berupa penghindaran situasi atau objek dan memakai jenis pakaian tertentu (misalnya, longgar) untuk menutupi bagian tubuh yang menimbulkan ketidaknyamanan.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik yang diterima dari orang lain yang membuktikan bahwa individu dihargai, dicintai, dihormati, diperhatikan, dan terlibat dalam jaringan komunikasi yang bersifat timbal balik (King, 2017). Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain. Dukungan bisa datang dari berbagai sumber. Individu penerima dukungan sosial percaya bahwa dirinya dicintai, dihargai, serta menjadi bagi dari suatu kelompok sosial. Dukungan sosial mengacu pada perilaku oleh orang lain untuk memberikan kenyamanan, kepedulian, dan ketersediaan bantuan jika diperlukan (Sarafino & Smith, 2014).

Taylor (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah pemberian bantuan dalam bentuk bantuan

instrumental, informasional, dan emosional dari teman sebaya yang mampu membuat individu merasa dihargai dan juga diperhatikan. Blazevic (2016) menyatakan bahwa teman sebaya sebagai individu atau kelompok sosial yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang serupa.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian bantuan atau dukungan dari teman sebaya atau individu yang memiliki tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama, sehingga individu penerima dukungan akan merasa dicintai, diperhatikan juga dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

Menurut Sarafino dan Smith (2014) terdapat beberapa aspek dari dukungan sosial, yaitu: 1) Dukungan emosional, dukungan emosional dapat diberikan dengan menunjukkan rasa empati, apresiasi, dorongan, serta perhatian. Pemberian dukungan emosional dapat memberikan perasaan nyaman, perasaan memiliki, serta dicintai; 2) Dukungan instrumental, dukungan instrumental melibatkan bantuan nyata terhadap masalah yang dialami oleh individu, seperti ketika seseorang memberi pinjaman uang kepada orang lain yang mengalami kesulitan ekonomi; 3)

Dukungan informasi, dukungan informasi dapat berwujud suatu saran, petunjuk atau umpan balik terkait hal yang dibutuhkan oleh individu penerima bantuan; 4) Dukungan persahabatan, dukungan persahabatan dapat berupa ketersediaan waktu yang diberikan orang lain kepada individu, sehingga individu merasa bagian dalam kelompok yang memiliki aktivitas sosial dan minat yang sama.

Penerimaan Diri

Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan atas dirinya atau lawannya, dan tidak bersikap sinis terhadap dirinya sendiri. Menurut Bernard (2013) penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk jujur secara penuh dan tanpa syarat mengakui keadaan dirinya dan menerima setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri bukan berarti pasrah dalam menerima nasib, namun menyadari dan mengakui segala kebiasaan, perilaku, kepribadian, serta tidak takut mengakui kekurangan dan berusaha mengembangkan diri (Sasson, 2012).

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu kemampuan untuk mempersepsikan dan menilai dirinya secara positif dan memiliki kemauan untuk menerima segala

keadaan dalam diri, fakta, dan realistis baik secara fisik maupun psikis, sehingga individu dapat menghargai dan hidup dengan setiap kelebihan dan kekurangan di dalam dirinya.

Menurut Supratiknya (1995) terdapat beberapa aspek dari penerimaan diri, yaitu: 1) Pembukaan diri, pembukaan diri adalah kesediaan untuk bersikap terbuka atas pikiran, perasaan, dan perilaku individu kepada orang lain; 2) Kesehatan psikologis, seseorang yang mampu menerima dirinya akan memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya, seperti memandang dirinya sebagai individu yang disenangi, berharga, dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, seseorang yang menolak dirinya memiliki perasaan tidak bahagia dan tidak memiliki kemampuan dalam membangun serta menjaga hubungan baik dengan orang lain; 3) Penerimaan terhadap orang lain, penerimaan terhadap orang lain berarti ketika seseorang menerima dirinya, maka akan mudah untuk menerima orang lain. Ketika seseorang berhasil memiliki pikiran yang positif tentang dirinya sendiri, maka orang tersebut juga akan memiliki pikiran positif terhadap orang lain, begitupun sebaliknya.

Remaja Awal Perempuan

Menurut Monks dan Knoers (2014) remaja merupakan masa peralihan dari

anak-anak menuju dewasa. Sementara, remaja awal merupakan tahap awal memasuki usia remaja, dimana memiliki ciri-ciri individu mengalami kebingungan dengan segala perubahan yang terjadi, mulai tertarik dengan lawan jenis, mulai terangsang secara erotis, serta berkurangnya pengendalian terhadap ego yang membuat remaja awal sulit dimengerti. Remaja awal berada pada rentang usia 12-15 tahun.

Nurhayati (2012) mendefinisikan perempuan sebagai manusia yang memiliki ciri secara fisiologis yang berbeda dengan laki-laki. Perbedaan dari segi fisik antara laki-laki dan perempuan dapat diketahui dari pertumbuhan payudara, organ genitalia, serta jenis hormon yang memengaruhi ciri fisik dan biologisnya. Susilowati (2016) mendefinisikan perempuan secara biologis dari segi fisik, sebagai manusia yang memiliki vagina dan alat reproduksi seperti rahim.

Berdasarkan pengertian tentang remaja awal dan perempuan dapat disimpulkan bahwa remaja awal perempuan adalah individu yang berada pada usia 12-15 tahun, dimana memiliki ciri-ciri mengalami kebingungan dengan segala perubahan yang terjadi, mulai tertarik dengan lawan jenis, mulai terangsang secara erotis, dan

berkurangnya pengendalian terhadap ego, serta memiliki vagina dan alat reproduksi seperti rahim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri, serta variabel terikat adalah citra tubuh negatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja awal yang berjenis kelamin perempuan dan berdomisili di Kota Denpasar. Subjek dalam penelitian ini adalah 170 siswi SMP Negeri 14 Denpasar. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah: 1) Subjek merupakan remaja yang berusia 12-15 tahun; 2) Subjek berjenis kelamin perempuan; 3) Subjek berdomisili di Kota Denpasar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan salah satu teknik *probability sampling* yaitu *two stage cluster sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya, skala penerimaan diri, dan skala citra tubuh negatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala citra tubuh negatif memiliki koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,259 sampai 0,653, dengan reliabilitas sebesar 0,873. Skala dukungan

sosial teman sebaya memiliki nilai koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,329 sampai 0,667, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,929. Sementara, skala penerimaan diri memiliki nilai koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,281 sampai 0,603, dengan reliabilitas sebesar 0,861.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda (*Multiple Regression*). Pengambilan kesimpulan didasarkan pada nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Payadnya & Jayantika, 2018). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan program *SPSS 26.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Citra Tubuh Negatif

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 42$	Rendah	57	33,5%
$42 \leq X < 63$	Sedang	111	65,3%
$63 \leq X$	Tinggi	2	1,2%
Total		170	100%

Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 65,3% dan jumlah subjek 111 orang.

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 64$	Rendah	0	0%
$64 \leq X < 96$	Sedang	62	36,5%

$96 \leq X$	Tinggi	108	63,5%
Total		170	100%

Berdasarkan data pada pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 63,5% dan jumlah subjek 108 orang.

Tabel 3. Kategorisasi Penerimaan Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 54$	Rendah	2	1,2%
$54 \leq X < 81$	Sedang	131	77,1%
$81 \leq X$	Tinggi	37	21,7%
Total		170	100%

Berdasarkan data pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 77,1% dan jumlah subjek 131 orang.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Berganda

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3273,501	2	1636,750	34,187	0,000
Residual	7995,376	167	47,877		
Total	11268,876	169			

Hasil uji regresi berganda pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai F hitung adalah sebesar 34,187 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar.

Tabel 5. Besar Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,539	0,290	0,282	6,919

Dari data pada Tabel 5 diketahui bahwa nilai R adalah 0,539 dengan nilai

koefisien determinasi (R square) sebesar 0,290. Hal tersebut mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan sebesar 29% terhadap citra tubuh negatif, sementara variabel lain yang tidak diteliti berperan sebesar 71% terhadap citra tubuh negatif.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Dari hasil uji regresi berganda dapat dinyatakan bahwa hipotesis dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar diterima. Melalui uji regresi berganda juga diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan sebesar 29% terhadap citra tubuh negatif, sementara variabel lain yang tidak diteliti memiliki peranan sebesar 71% terhadap citra tubuh negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gattario dan Frisén (2019) bahwa perkembangan citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dapat dipengaruhi oleh faktor secara internal dan eksternal, individu yang menerima dukungan sosial, khususnya dukungan sosial teman sebaya

pada remaja awal diimbangi dengan penerimaan terhadap tubuh dapat membantu mengurangi citra tubuh negatif. Individu yang merasa didukung dan diterima oleh teman sebaya diimbangi dengan melakukan strategi aktif untuk menerima tubuh dapat menjadi lebih percaya diri dengan tubuh yang dimiliki, sehingga membantu proses perkembangan citra tubuh positif.

Peran sebesar 29% dapat dipengaruhi oleh subjek yang merupakan remaja awal. Keberhasilan penerimaan diri individu dapat didukung oleh dukungan sosial (Bastaman, 2006). Pada usia remaja awal proses penerimaan dukungan sosial teman sebaya dapat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kemp dkk. (2006) pada remaja awal, pola asuh dari orangtua memoderasi pengaruh dari teman sebaya. Teman sebaya tidak memberikan pengaruh dalam kehidupan remaja ketika pengaruh dari teman sebaya tidak sejalan dengan hal-hal yang ditanamkan oleh orangtua di rumah. Oleh karenanya, peran dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri dalam penelitian ini tergolong kecil.

Berdasarkan hasil deskripsi statistik dan kategorisasi data variabel citra tubuh negatif, menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki taraf citra tubuh negatif

dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek cukup memiliki citra tubuh negatif. Usia berpengaruh pada munculnya citra tubuh negatif pada individu. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja awal, remaja awal rentan mengalami citra tubuh negatif, hal ini terjadi karena remaja awal mengalami masa pubertas dimana terjadi perubahan tubuh. Perubahan tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal membuat remaja awal mengalami citra tubuh negatif (Grogan, 2022). Jenis kelamin juga berkontribusi pada terjadinya citra tubuh negatif, remaja perempuan lebih rentan mengalami citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki (Healey, 2020). Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya tekanan untuk berpenampilan menarik lebih banyak terjadi pada wanita seperti banyak media yang menampilkan tubuh ideal untuk perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, standar tubuh ideal perempuan tampak lebih jelas dibandingkan dengan laki-laki (Voges dkk., 2019)

Berdasarkan hasil deskripsi statistik dan kategorisasi data variabel dukungan sosial teman sebaya, menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki taraf dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Zuvita dkk. (2022) bahwa mayoritas remaja memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Knoll dan Schwarzer (2002) juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh wanita tinggi pada usia remaja dan menurun seiring bertambahnya usia. Subjek memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi karena pada masa remaja, individu memiliki intensitas pertemuan dan komunikasi yang tinggi dengan teman sebaya, sehingga remaja menerima lebih banyak dukungan dari teman sebaya (Pramanasari, 2018).

Berdasarkan hasil deskripsi statistik dan kategorisasi data variabel penerimaan diri, menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki taraf penerimaan diri dalam kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa subjek mempunyai penerimaan diri yang cukup. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Legistini dkk. (2020) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja memiliki penerimaan diri dalam kategori sedang atau cukup. Penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh sikap dari anggota masyarakat yang menyenangkan seperti tidak adanya kecurigaan kepada orang lain, sikap menerima perbedaan agama, adat, penampilan serta perilaku (Lail dkk., 2022). Subjek penelitian berdomisili di

Kota Denpasar, sehingga subjek akan banyak berinteraksi dengan masyarakat perkotaan. Masyarakat perkotaan memiliki tingkat heterogenitas yang tinggi yang menyebabkan lebih mudah menerima perbedaan. Masyarakat perkotaan juga tidak terlalu memberikan komentar terhadap perilaku sesamanya asal tidak merugikan bagi kepentingan umum (Desky, 2022). Sikap masyarakat perkotaan tersebut dapat membantu subjek penelitian memiliki penerimaan diri yang cukup.

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari keterbatasan penelitian, dimana keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak memiliki kesempatan untuk mengontrol kesungguhan subjek saat mengisi kuesioner penelitian.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri berperan terhadap citra tubuh negatif remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Variabel dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri secara simultan berperan sebesar 29% terhadap citra tubuh negatif.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada remaja awal perempuan adalah remaja awal perempuan diharapkan

dapat mempertahankan taraf penerimaan diri yang sudah tinggi dibarengi mencari dukungan sosial teman sebaya yang tepat untuk mengatasi masalah citra tubuh negatif. Penerimaan diri dapat dipertahankan dengan cara selalu menyadari dan menghargai setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta berupaya untuk mengembangkan potensi diri. Dukungan sosial teman sebaya yang tepat didapatkan bila individu bersikap jujur terkait bantuan yang diperlukan dan mencari bantuan kepada teman yang memiliki kapasitas untuk membantu.

Bagi teman sebaya diharapkan mampu memberikan bantuan yang tepat sesuai dengan kebutuhan penerima bantuan, contohnya bila individu membutuhkan informasi terkait cara mengurangi citra tubuh negatif, maka teman sebaya disarankan memberikan bantuan berupa informasi. Informasi dapat diperoleh melalui membaca sumber-sumber terpercaya seperti jurnal.

Bagi orangtua diharapkan mampu mendukung remaja dalam proses penerimaan diri untuk mengurangi taraf citra tubuh negatif, dengan cara tidak memberikan komentar negatif terhadap penampilan anak serta tidak meminta anak untuk berpenampilan sesuai standar tertentu atau menjauhi makanan tertentu.

Bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel dukungan sosial teman sebaya, penerimaan diri, dan citra tubuh negatif pada remaja awal perempuan di Kota Denpasar. Peneliti selanjutnya dapat melakukan perizinan dan dapat berdiskusi dengan pihak sekolah untuk mencari waktu yang tepat tanpa mengganggu jam pelajaran agar memiliki kesempatan mengontrol kesungguhan subjek saat mengisi kuesioner penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun. (2016). Pengaruh teman sebaya dalam perkembangan remaja. *Kompasiana*.
<https://www.kompasiana.com/vi/571af6a3e2afbd2d1125db52/pengaruh-teman-sebaya-dalam-perkembangan-remaja>
- Azzahra, A. M. (2023). Hubungan korean wave dengan citra tubuh bagi remaja indonesia. *Kompasiana*.
<https://www.kompasiana.com/ainemaylaazzahra3530/64644c634addee72b7054d23/hubungan-korean-wave-dengan-citra-tubuh-bagi-remaja-indonesia>
- Bastaman, H. (2006). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Bernard, M.E. (2013). *The strength of self-acceptance (theory, practice and research)*. Springer New York Heidelberg Dordrecht London.
- Blazevic, I. (2016). Family, peer and school influence on children's social development. *World Journal of Education*, 6, 42–49.
<https://doi.org/10.5430/wje.v6n2p42>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guildford Press.
- Desky, A. F. (2022). *Diktat sosiologi pedesaan dan perkotaan*. repository uinsu.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., . & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40, 518–522.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Grogan, S. (2022). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (fourth edi). Routledge.
- Healey, J. (2020). Positive body image. in *encyclopedia of personality and individual differences*.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_302003
- Hosseini, A. S., & Padhy, R. K. (2022). *Body image distortion*. StatPearls Publishing.

- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Kemp, R. A. T. De, Scholte, R. H. J., Overbeek, G., & Engels, R. C. M. E. (2006). Early adolescent delinquency: The role of parents and best friends. *Criminal Justice and Behavior*, 33(4), 488–510. <https://doi.org/10.1177/0093854806286208>
- Khairunnisa, F. (2021). 4 dampak negatif citra tubuh bagi kesehatan mental remaja. *Yoursay.Id*. <https://yoursay.suara.com/health/2021/12/07/142831/4-dampak-negatif-citra-tubuh-bagi-kesehatan-mental-remaja>
- King, L. A. (2017). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Knoll, N., & Schwarzer, R. (2002). Gender and age differences in social support: a study of east german migrants. *Heart Disease: Environment, Stress, and Gender. NATO Science Series, Series I: Life and Behavioural Sciences, January*, 198–210.
- Lail, A. H., Tasmin, & Yuli Darwati. (2022). Penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 75–87. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.330>
- Legistini, L., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial dengan penerimaan diri siswa di sma negeri 10 malang. *Prosiding Seminar Nasional*. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/43>
- Maas, M. L., Buckwalter, K. P., Hardy, M. D., Reimer, T. T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2014). *Buku asuhan keperawatan geriatrik: diagnose NANDA, kriteria hasil N O C , & intervensi NIC*. EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Monks, J. F., & Knoers, A. M. P. (2014). *Psikologi perkembangan; Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nur Hasmalawati. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Nurhayati, E. (2012). Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif. In *Pustaka Pelajar*.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. The Blackwell Publishing.
- Pakki, S. S., & Sathiyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 250–254.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Pramanasari, S. F. (2018). Pengaruh influence of peer social support toward career maturity of foreign. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5, 542–555.
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer. (2013). Prospective predictors of body dissatisfaction in young adults: 10-year longitudinal findings. *Emerging Adulthood*, 271–282.
- Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial

- terhadap penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(2), 14–18. <http://ojs.borneo.ac.id/ojs/index.php/JBKB>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1–2), 39–48.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Shofia, A. (2021). Rentan serang remaja, waspadai gejala gangguan citra tubuh. *Gema Surya.Com*. <https://www.gemasurya.com/artikel/rentan-serang-remaja-waspadaigejala-gangguan-citra-tubuh>
- Supratiknya. (1995). *Komunikasi antarpribadi tinjauan psikologis*. kanisius.
- Taneksie, T. W. (2023). Tubuhku, kontrolku. *Kumparan*. <https://kumparan.com/user-27012023000816/tubuhku-kontrolku-1ziV5akjVgt/full>
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology (8th Ed.)*. Mc Graw-Hill.
- Voges, M. M., Giabbiconi, C. M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2019). Gender differences in body evaluation: Do men show more self-serving double standards than women? *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00544>
- Willis, S. (2005). *Remaja dan masalahnya*. Alfabeta.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>
- Zuvita, F., Arneliwati, & Nauli, F. A. N. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada remaja. *Jurnal Ners Indonesia*.