

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body Image* pada Remaja di Mts Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang

Ismi Oktaviani¹, Heni Hirawati Pranoto²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia
Korespondensi Email : ismiviani4@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja sering kali kesulitan dalam menerima perubahan fisik yang terjadi selama pubertas. Mereka merasa malu, cemas, dan bingung dengan perubahan tersebut. Hasil studi pendahuluan ditemukan 3 dari 5 remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan tidak percaya diri, ada 6 dari 10 remaja memiliki jerawat, serta 4 dari 5 remaja diet tidak sehat. *Body image* adalah penilaian karakteristik diri berdasarkan pengalaman perasaan yang telah dialaminya. Faktor yang mempengaruhi *body image* remaja seperti dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yaitu remaja kelas VIII di MTS Al-Uswah sejumlah 58 responden dengan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian yaitu tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah dengan hasil 0,412($p > 0,05$). Sebagian besar remaja kelas VIII di MTS Al-Uswah memiliki dukungan sosial teman sebaya mendukung sebanyak 51,7% terhadap perubahan pada masa remaja. Sebagian besar remaja kelas VIII di MTS Al-Uswah memiliki *body image* positif sebanyak 55,2% menerima dengan baik dan merasa nyaman dengan dirinya. Tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah, nilai *p-value* 0,412 $> \alpha 0,05$. Saran untuk peneliti selanjutnya memperluas variabel yang mempengaruhi *body image*.

Kata kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Body Image*, Remaja.

ABSTRACT

The Relationship Between Peer Social Support and Body Image in Adolescents at Mts Al-Uswah Bergas Semarang Regency

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. Teenagers often struggle to accept the physical changes that occur during puberty. They may feel embarrassed, anxious, and confused by these changes. A preliminary study found that 3 out of 5 teenagers were dissatisfied with their body shape and lacked self-confidence, 6 out of 10 teenagers had acne, and 4 out of 5 teenagers practiced unhealthy dieting. Body image is an evaluation of one's personal characteristics based on emotional experiences. One factor that influences adolescent body image is peer social support. This study aims to determine the relationship between peer social support and body image among adolescents at MTS Al-Uswah. This research is a descriptive quantitative study with a cross-sectional approach. The population consisted of 58 eighth-grade students at MTS Al-Uswah, selected using

proportional random sampling. The instrument used was a questionnaire. Data were analyzed using the chi-square test. The study found no significant relationship between peer social support and body image among adolescents at MTS Al-Uswah, with a result of 0.412 ($p > 0.05$). The majority of eighth-grade adolescents at MTS Al-Uswah received supportive peer social support (51.7%) regarding changes during adolescence. Most of them had a positive body image (55.2%), indicating acceptance and comfort with themselves. There was no relationship between peer social support and body image among adolescents at MTS Al-Uswah, with a p -value of $0.412 > \alpha 0.05$. It is suggested that future researchers explore additional variables that influence body image.

Keywords: Peer Social Support, Body Image, Adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dan sering disebut sebagai masa pubertas terutama bagi remaja perempuan (Fitriani, 2020). Menurut Papalia, Olds, & Feldman, transisi masa remaja melibatkan perubahan besar dalam diri individu dan memerlukan penyesuaian diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa remaja (Wulandari & Susilawati, 2016). Masa remaja terdiri dari tiga tahap utama, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Pada tahap remaja awal, yang mencakup usia antara 12 hingga 15 tahun. Selanjutnya, masa remaja pertengahan, yang berlangsung antara usia 15 hingga 18 tahun. Terakhir, masa remaja akhir, yang mencakup usia 18 hingga 21 tahun (Gatot, 2019).

Menurut Cash (1994) yang dikutip oleh Denich & Ifdil (2015), *body image* adalah penilaian seseorang terhadap karakteristik tubuhnya berdasarkan pengalaman dan perasaan pribadi yang telah dialaminya. Ada lima aspek utama dari *body image*, yaitu Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*Body Areas Satisfaction*), Kecemasan Terhadap Berat Badan (*Overweight Preoccupation*), dan Pengkategorian Tubuh (*Self Classified Weight*). Papalia, Olds, dan Feldman (dalam Zuvita dkk., 2022) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *body image* pada remaja adalah adanya sistem pendukung. Salah satu bentuk sistem pendukung bagi remaja adalah dukungan sosial dari teman sebaya, yang penting karena remaja sering menghabiskan waktu di luar rumah dan berinteraksi dengan teman-temannya.

Interaksi sosial ini berpengaruh dalam membentuk *body image* remaja. Pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi individu melihat ukuran dan bentuk tubuh mereka. Dukungan positif dari teman sebaya dapat meningkatkan kepuasan remaja terhadap *body image* mereka. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya cenderung mengalami ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap *body image* mereka (Sari & Abrori, 2020).

Berdasarkan hasil laporan dari Kemenkes RI (2017), secara nasional prevalensi kekurusan (IMT/U) yaitu 3,7% sangat kurus, 8,9% kurus, 83,1% normal, dan kegemukan sebesar 4,3%. Data prevalensi (IMT/U) di Provinsi Jawa Tengah yaitu 2,7% sangat kurus, 8,1% kurus, 85,5% normal, 3,6% gemuk. Menurut WHO (2021), diperkirakan 3,6% remaja berusia 10–14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada

1,1% remaja berusia 10–14 tahun, dan 2,8% remaja berusia 15–19 tahun. Depresi dan kecemasan memiliki beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga, yang dapat sangat memengaruhi kehadiran dan pekerjaan sekolah. Penarikan diri dari lingkungan sosial dapat memperburuk isolasi dan kesepian. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTS Al-Uswah Bergas terhadap beberapa remaja, 3 dari 5 menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya, terutama jika melihat bentuk tubuh orang lain. Ada 3 dari 5 remaja juga menyatakan tidak percaya diri ketika memakai baju ketat yang memperlihatkan lekukan tubuh karena terlihat gemuk, ada juga 6 dari 10 remaja memiliki jerawat. Ditemukan juga ada 4 dari 5 remaja melakukan diet yang tidak sehat yang menyebabkan *eating disorder*. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja masih minim terkait dukungan antar teman sebaya.

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja menyebabkan mereka merasa malu, sehingga mereka berusaha menutup-nutupi perubahan yang ada dalam diri mereka. Terjadinya perubahan pada remaja yang berkaitan dengan fisik dan seksualitas mempunyai dampak terhadap *body image* mereka. Hal tersebut menimbulkan remaja memiliki sikap positif dan negatif dalam merespon perubahan fisik tersebut dan sikap tersebut sangat mempengaruhi *body image*.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Body Image* Pada Remaja Di MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mendapatkan hasil baru melalui prosedur statistik atau pengukuran lainnya. Desain penelitian yang diterapkan adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VIII A-E di MTS Al-Uswah dengan total 137 remaja, dengan sampel 58 remaja. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*, dengan menggunakan rumus Slovin dan Yount dalam mendapatkan jumlah sampel. Dan disetiap kelas diambil sampel dengan menggunakan rumus yount, kemudian dilakukan pengundian dengan mengacak nomor absen dari masing-masing kelas sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya yaitu Widya Nur Khasanah yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Body Image* Pada Siswi SMP”, yang sudah di uji validitas dan uji reliabilitas didapatkan pada kuesioner dukungan sosial teman sebaya dan *body image* valid nilai rhitung $\geq 0,166$ serta reliable nilai *cronbach's alpha* $> 0,6$. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang

| Dukungan Sosial Teman Sebaya | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------------------------|---------------|----------------|
| Kurang Mendukung | 28 | 48,3% |
| Mendukung | 30 | 51,7% |
| Total | 58 | 100% |

Sumber: Data Primer MTS Al-Uswah Bergas (2024)

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan distribusi frekuensi dukungan sosial teman sebaya pada remaja MTS Al-Uswah Bergas dapat diketahui sebanyak 28 remaja (48,3%) tergolong memiliki dukungan sosial teman sebaya yang kurang mendukung, dan sebanyak 30 remaja (51,7%) tergolong memiliki dukungan sosial teman sebaya yang mendukung.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MTS Al-Uswah Bergas menerima dukungan sosial teman sebaya dalam kategori mendukung, dengan jumlah 30 remaja (51,7%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Khasanah & Sianturi (2021), yang menunjukkan bahwa dari 95 responden, mayoritas berada dalam kategori dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, dengan 47 responden (43,2%). Ini berarti bahwa remaja mendapatkan dukungan sosial yang positif dari teman sebayanya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang mendukung, mencakup berbagai jenis dukungan seperti emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Dalam kuesioner, skor tertinggi ditemukan pada pernyataan nomor 32 yang mengukur dukungan emosional, dengan indikator *unfavorable* menunjukkan bahwa remaja merasa teman-temannya pelit. Hal ini menandakan perlunya peningkatan empati dan perhatian antar teman. Sebaliknya, skor terendah ditemukan pada pernyataan nomor 6 dalam aspek dukungan instrumental, yang menunjukkan bahwa teman tidak pernah memandang remeh satu sama lain dan saling membantu secara langsung jika diperlukan.

Body Image pada Remaja MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Body Image* pada Remaja MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang

| <i>Body Image</i> | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Negatif | 26 | 44,8% |
| Positif | 32 | 55,2% |
| Total | 58 | 100% |

Sumber: Data Primer MTS Al-Uswah Bergas (2024)

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan distribusi frekuensi *body image* dapat diketahui sebanyak 26 remaja (44,8%) tergolong memiliki *body image* negatif dan 32 remaja (55,2%) tergolong memiliki *body image* positif.

Berdasarkan distribusi frekuensi, ditemukan bahwa sebagian besar remaja di MTS Al-Uswah Bergas memiliki *body image* yang positif, dengan jumlah 32 remaja (55,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Zuvita dkk. (2022) yang

menunjukkan bahwa di SMAN 8 Pekanbaru, 52 remaja (65%) memiliki *body image* positif, lebih banyak dibandingkan dengan yang negatif. *Body image* positif paling umum diantara perempuan berusia 17 tahun, sebanyak 25 orang. *Body image* terbentuk dari beberapa komponen seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, perubahan bentuk tubuh, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki *body image* positif, yang berarti mereka merasa nyaman dan puas dengan bentuk tubuh mereka. Dalam kuesioner, skor tertinggi diperoleh dari pernyataan nomor 1 dalam aspek evaluasi penampilan, remaja merasa menerima bentuk tubuh mereka apa adanya, menunjukkan kenyamanan dengan tubuh mereka. Sebaliknya, skor terendah diperoleh dari pernyataan nomor 23 dalam aspek pengkategorian ukuran tubuh, remaja merasa *insecure* karena membandingkan tubuh mereka dengan orang lain, menunjukkan bahwa mereka masih kesulitan dalam menerima variasi bentuk tubuh dan membangun keyakinan diri.

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body Image* pada Remaja MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang

Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah Bergas dianalisis menggunakan metode analisis bivariat. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara kedua variabel tersebut dengan menggunakan Uji *Chi Square*, yang hasilnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3 Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body Image* pada MTS Al-Uswah Bergas

| Dukungan Sosial Teman Sebaya | <i>Body Image</i> | | Total | <i>p-value</i> |
|---------------------------------|-------------------|---------|-------|----------------|
| | Negatif | Positif | | |
| Kurang Mendukung | 11 | 17 | 28 | 0,412 |
| Mendukung | 15 | 15 | 30 | |
| Total | 26 | 32 | 58 | |

Sumber: Data Primer MTS Al-Uswah Bergas (2024)

Berdasarkan tabel 3, analisis menunjukkan bahwa dari 11 remaja yang kurang memberikan dukungan sosial teman sebaya, semuanya mengalami *body image* negatif. Sementara itu, 17 remaja yang juga kurang memberikan dukungan sosial teman sebaya mengalami *body image* positif. Di sisi lain, 15 remaja yang mendukung dalam memberikan dukungan sosial teman sebaya mengalami *body image* negatif dan positif dalam jumlah yang sama. Hasil dari uji *chi square* didapatkan bahwa *p-value* $0,412 > \alpha 0,05$ berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga disimpulkan tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah Bergas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah & Sianturi (2021) menunjukkan hasil *p-value* $0,373 > \alpha (0,05)$ yang berarti tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image*. Kondisi ini mungkin disebabkan oleh ketidakstabilan emosional yang sering dialami oleh remaja, yang membuat mereka ragu tentang cara bertindak, melihat, dan menilai diri mereka

sendiri. Meskipun mereka mungkin merasa tidak nyaman dengan kondisi diri mereka, mereka tetap mampu menerima keadaan tersebut dengan baik.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuvita dkk., (2022) yang menunjukkan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *body image* pada remaja. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa ketidakpuasan dan ketidaknyamanan terkait perubahan bentuk tubuh pada siswa kelas IX dapat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial dari teman sebaya, sehingga dukungan sosial yang tinggi berpotensi memengaruhi *body image* secara positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfian dkk., (2020) ditemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi *body image* negatif lebih umum ditemukan pada perempuan (64.10%), dan pada individu berusia 25-29 tahun (70.18%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi *body image* negatif lebih umum ditemukan pada perempuan (64,10%) dan pada individu berusia 25-29 tahun (70,18%). Faktor-faktor yang memengaruhi *body image* di kalangan tenaga kesehatan mencakup jenis kelamin ($p=0,004$), perilaku konsumsi makanan ($p=0,001$), dan hubungan interpersonal ($p=0,021$). Sebaliknya, umur dan kondisi medis tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *body image*. Faktor lain yang menjadi faktor utama dalam mempengaruhi *body image* adalah perilaku konsumsi makanan. Peneliti berpendapat bahwa pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak memadai, yang selanjutnya memengaruhi berat badan seseorang, baik kelebihan maupun kekurangan. Bagi mereka yang sulit menerima kondisi fisik mereka, hal ini dapat mengarah pada ketidakpuasan dan persepsi *body image* yang negatif (Alfian dkk., (2020)).

PENUTUP

Sebagian besar remaja di MTS Al-Uswah Bergas, Kabupaten Semarang memiliki dukungan sosial teman sebaya mendukung sebanyak 30 responden (51,7%). Sebagian besar remaja di MTS Al-Uswah Bergas, Kabupaten Semarang memiliki *body Image* positif sebanyak 32 responden (55,2%). Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah Bergas dengan $p\text{-value } 0,412$.

Remaja diharapkan untuk menjaga dan memperkuat *body image* yang positif serta meningkatkan dukungan sosial teman sebaya. Teman, guru, dan orang tua diharapkan untuk terus memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan kepada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, dkk. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(1), 60–70.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep *Body Image* Remaja Putri. 3(2), 55–61.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.

- Gatot, M. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Tasyri: Jurnal TarbiyahSyariah-Islamiah, 60–75.
- Kemendes RI. (2017). Pusat Data dan Kementrian Kesehatan RI. (Boga & Yudianto, Eds.). Jakarta.
- Khasanah, W., & Sianturi, R. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Siswi SMP. Jurnal Keperawatan, 13(1), 213–226.
- Sari, U. S. C., & Abrori. (2020). Body Image. PT Sahabat Alter Indonesia.
- WHO. (2021). World Health Organization. Adolescentas Mental Health: A Review of the Situation in Selected South East Asian Countries.
- Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). PERAN PENERIMAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KONSEP DIRI REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN DI BALI. Psikologi Udayana, 3, 509–518.
- Zuvita, F., Arneliwati, A., & Nauli, F. A. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA. Jurnal Ners Indonesia, 12(2), 177–185.