

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun serta berakhir pada sekitar usia 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2007) . Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada pada keadaan labil serta emosional sebab mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat. Steinberg (pada Indri, 2008) mengemukakan remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan ketika beserta menggunakan teman-temannya. Hal ini relevan dengan pendapat Santrock (2007) yg menyatakan di masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yg melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis atau fisik, sosio-emosional, dan kognitif.

Masa perkembangan remaja artinya suatu periode pada perkembangan individu yang adalah masa mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis, serta pola peralihan berasal dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Malahayati, 2010). Masa remaja berlangsung kira-kira tiga belas sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun hingga delapan belas tahun (Hurlock, 1991).

Standar kecantikan sendiri lambat laun berubah seiring berkembangnya zaman. Smolak dan Levine (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa internalisasi budaya yang dominan di Amerika serta budaya patriarki menyebutkan atribut yang dijadikan simbol ideal kecantikan adalah kulit yang putih, muda, tinggi, tubuh sempurna, tubuh yang tidak terlalu berotot, dan sebagai tambahan tubuh yang langsing dan berdadu penuh. Pandangan ideal akan tubuh ini yang membuat remaja mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya. Pandangan individu pada tubuhnya sendiri inilah yang dinamakan citra tubuh (*body image*)

Sebuah studi baru oleh Universitas Durham, Inggris, memperlihatkan bahwa boneka 'ultrathin' atau yang mempunyai tubuh sangat kurus dapat menghambat citra tubuh anak-anak perempuan. Peneliti mengamati anak wanita usia lima sampai 9 tahun yg bermain beberapa boneka menggunakan tipe tubuh tidak selaras. Mereka menemukan, dilansir CNN, anak yang bermain boneka ultrathin lebih cenderung menginginkan tubuh kurus. berdasarkan studi yang terbit Rabu pekan kemudian pada jurnal Body Image ini mengatakan bahwa boneka ultrathin mewakili asal idealisme bentuk tubuh kurus. Itu berpotensi menyebabkan ketidakpuasan anak-anak perempuan terhadap bentuk tubuh dalam jangka panjang. "Ketidakpuasan tubuh di masa kanak-kanak bisa berlanjut sampai remaja dan pada kemudian hari," istilah penulis studi Lynda Boothroyd, profesor dan direktur penelitian di departemen psikologi pada Universitas Durham, Inggris. Boothroyd berkata hasil penelitian ini tidak mengejutkan baginya.

karena, terdapat penelitian lain yang pula membuktikan bagaimana ukuran boneka bisa mengubah bentuk ideal tubuh seorang. Studi ini menambah bukti bahwa anak-anak Wanita atau perempuan terkena akibat negatif berasal dari mainan yang menggambarkan bentuk tubuh wanita secara tak realistis.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah hubungan interpersonal yang dimana membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya (Cash dan Pruzinsky, 2002). *Body image* diartikan sebagai pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Sejalan dengan hal tersebut Cash (1994) mengungkapkan *body image* sebagai gambaran yang dimiliki seseorang mengenai karakteristik bentuk tubuhnya yang diungkapkan dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil penilaian subyektif individu sendiri. *Body image* dapat dikatakan sebagai suatu hal yang sangat penting untuk membangun persepsi diri.

Ketidakpuasan dengan *body image* menimbulkan harga diri rendah, menurunnya kepercayaan diri, cemas, resiko bunuh diri dan depresi (Levenson, 2011). Papalia, Olds, dan Feldman (2009) mengatakan salah

satu faktor yang mempengaruhi *body image* remaja layaknya sistem pendukung. Salah satu sistem pendukung remaja adalah dukungan sosial teman sebaya yang dimana remaja kurang lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah dan juga bersosialisasi dengan teman sebaya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2006) dimana kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama tempat remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya. Bersama dengan kelompok teman sebaya remaja belajar untuk saling menghargai, bertoleransi, dan bertanggung jawab.

Menurut Sarafino ada empat aspek dukungan sosial teman sebaya seperti 1) dukungan instrumental contohnya meminjamkan buku tentang *body image* positif, 2) dukungan informasional contohnya memberi informasi dan saran tentang *body image* positif, 3) dukungan emosional layaknya berteman dengan remaja yang memiliki *body image* negatif, dan 4) dukungan penghargaan layaknya mengagumi *body image* yang dimiliki remaja (Sarafino & Smith, 2011).

Teman sebaya yang mempunyai *body image* positif dapat menolong remaja dengan *body image* negatif dalam mengalami perubahan bentuk tubuh dimasa pubertas (Setiawan, 2018). Menurut Asher dan McDonald Memiliki relasi positif dengan teman sebaya sangat penting bagi anak di masa kanak-kanak akhir karena bukan hanya akan memberikan dampak positif di masa kanak-kanak akhir tetapi juga

berkaitan dengan relasi positif di masa remaja dan dewasa (dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Dibawah ini merupakan hasil wawancara kepada remaja perempuan untuk memperkuat data diatas. Berikut ini kutipan wawancara yang dilakukan peneliti:

“jadi perempuan sebenarnya nggak enak, dikit-dikit penampilan, kurang dikit dijelek-jelekan, sebenarnya aku bodoamat sama kritikan orang, ya cuman kan manusia punya batas sabar. Makanya kadang untuk berpenampilan jadinya sekarang aku lebih hati-hati biar nggak diketawain atau dicibir dari belakang”

(wawancara informal dengan remaja putri, April 2022)

“body image menurut aku nggak hanya persoalan badan gemuk ya, yang kek aku ini pun sebenarnya gimana ya malu sih, cuman udah kek gini gennya, kurus pendek pulak, kalau mungkin pendeknya sebauh kau nggak apa-apa, ini selengan kau, jalan sama kawan-kawan juga kayak dikira bawak adek jalan, yang gitu-gitu kutahanlah malunya”

(wawancara informal dengan remaja putri, April 2022)

“jadi bahan becandaan kalau lagi ngumpul udah kayak makan sehari-hari, muak, kesal, pengen marah nanti dibilang baperla atau kayak anak-anaklah dibilang, padahal kayak gitu udah pembullyan yakan, sekali dua kali mungkin bolehlah, ini kalau tiap jumpa ada aja perkataan gitu apa nggak seru yakan”

(wawancara informal dengan remaja putri, April 2022)

“serba salahkan, gemuk dibully, kurus dikira cacingan, asli nggak ngerti kadang pandangan orang-orang ini. Ibarat ginilah mencubit orang berani dicubit nggak terima, itulah kadang yang kuterima, mengata-ngatai orang bisa dikatai balik nggak terima pen diserang.

(wawancara informal dengan remaja putri, April 2022)

Berdasarkan wawancara yang telah dijabarkan diatas, para remaja putri memerlukan dukungan dari sekelilingnya agar dia dapat diterima

dilingkungannya. Peneliti lebih memusatkan pada aspek dukungan teman sebaya karena salah satu tugas perkembangan remaja ialah memupuk kemampuan bersosialisasi dengan memperluas rehubungan antar pribadi dan berinteraksi secara lebih dewasa dengan teman sebayanya (Santrock, 2012). Bearman, Presnell, Martinez, dan Stice (2006) mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh berkorelasi negatif dengan aspek positif dukungan teman sebaya. Hal ini sependapat dengan Stice, Presnell, dan Spangler (2002) bahwa dukungan dari teman sebaya berhubungan dengan rendahnya ketidakpuasan tubuh di lingkup remaja. Dukungan teman sebaya dapat menolong remaja putri merasa lebih positif dalam melihat diri dan tubuhnya serta membuat remaja putri lebih tangguh terhadap tekanan sosial budaya untuk memiliki tubuh yang kurus (Stice & Whitenton, 2002).

Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 58 orang remaja putri yang berumur 18-21 tahun di Kota Medan yang telah dibuat berdasarkan aspek *body image* ditemukan bahwa sebanyak 55,2% remaja terobsesi ingin mengubah bentuk badan seperti yang diinginkan, 56,9% remaja belum puas dengan bentuk badan mereka, 58,6% remaja tidak setuju bahwa badan gemuk itu menarik tetapi ini berbanding terbalik dengan pernyataan berikutnya ada sebanyak 55,2% remaja setuju bahwa tidak masalah memiliki badan gemuk yang penting sehat dan 72,4% remaja memperhatikan penampilan dari teman-teman sekeliling mereka.

Hasil survey ini menunjukkan bahwa remaja yang masuk dalam kategori *overweight* lebih merasa tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan dengan remaja yang tidak masuk kategori *overweight*. Tetapi hal ini tidak menutup kemungkinan bahwasannya remaja yang tidak masuk kategori *overweight* dapat merasakan kurang puasnya dengan tubuh mereka walau tidak sebesar kategori *overweight*. Remaja juga sangat memperhatikan bentuk tubuh atau penampilan dari teman-teman sekelilingnya yang dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki.

Hal ini didukung dari hasil penelitian sebelumnya oleh Mellia dan Rita (2012) yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dapat dilihat ada hubungan antara dukungan social teman sebaya dengan citra tubuh siswi usia sekolah di Kecamatan Sale, karena koefisien korelasi adalah 31, 284 dengan *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh siswi usia sekolah. Berikutnya sejalan pula dengan hasil penelitian tersebut, hasil penelitian dari Novi, Lina, Delvina dan Abdul (2021) yang mengungkapkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan besar koefisien korelasi pada variabel citra tubuh adalah 0,289 dengan nilai *p* 0,002, dan pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 0,321 dengan *p* 0,001. Selain itu, diperoleh nilai *F* sebesar 11,039 dengan signifikansi $p < 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penerimaan

diri pada Orang Dengan Obesitas (ODO). Pengaruh citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini sebesar 18,5%.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa pengaruh teman sebaya ialah faktor penting dalam terbentuknya citra tubuh, terutama selama masa remaja berlangsung. Santrock (2011) menerangkan bahwa remaja yang tidak dapat menyesuaikan dengan stereotip akan besar kemungkinan untuk membutuhkan dukungan sosial dari orang dewasa dan sebayanya untuk dapat meningkatkan nilai diri mereka mengenai keadaan fisik dirinya.

Berdasarkan paparan di atas, bahwa pandangan dukungan teman sebaya dan sekitar dapat mempengaruhi bentuk tubuh seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu, Apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri.

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca tentang pentingnya *body image* yang positif dari dukungan teman sebaya khususnya remaja putri. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber tela'ah untuk penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini adalah dalam bidang pelayanan psikologi dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *BODY IMAGE*

2.1.1. Pengertian *Body Image*

Body image adalah istilah luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Cash & Grogan dalam Ricciardelli & Yager, 2016). Selain itu *body image* adalah pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal ini terbentuk dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya yang berubah sepanjang rentang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik (Rice dalam Melliana, 2006).

Body image atau citra tubuh menurut Schilder (Cash & Pruzinsky, 2002) didefinisikan sebagai gambaran tubuh meliputi pemikiran, persepsi, dan perasaan yang dibentuk dalam pikiran diri sendiri. Sejalan dengan Muth dan Cash (1997) yang mengungkapkan bahwa *body image* adalah persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang tentang tubuhnya, dan biasanya meliputi estimasi ukuran tubuh, evaluasi terhadap tubuh, dan emosi terkait dengan

bentuk dan ukuran tubuh. Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa sejak anak - anak, body image mempengaruhi emosi, pikiran, dan kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari - hari. Hal ini memungkinkan body image dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Oleh karena itu, body image tidak hanya bagaimana seseorang mempersepsikan diri sendiri, tetapi yang paling penting adalah bagaimana seseorang berpikir tentang apa yang orang lain lihat tentang mereka.

Menurut Honigam & Castle (dalam Ridha, 2012) body image merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Selain itu menurut Smolak & Thompson (2009) memaknai *body image* yaitu gambaran yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif individu. Papalia & Feldman (2012) menyatakan bahwa body image merupakan deskripsi dan keyakinan evaluatif tentang penampilan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah istilah yang mengacu pada suatu gambaran mental yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan, penilaian, kesadaran, perilaku, serta deskripsi & keyakinan evaluatif mengenai

penampilan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh pengalaman individual, masyarakat serta terbentuk dari interaksi sosial sepanjang rentang kehidupannya.

2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky adalah sebagai berikut:

1. Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) dan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif.

2. Media massa

Tiggeman (Cash dan Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (Cash dan pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja sering

menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah.

3. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Menurut Health Canada (dalam Bidasari, 2009) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* antara lain:

a. Orang tua dan anggota keluarga

Orang tua dan anggota keluarga dapat memberikan pengaruh yang besar pada *body image* seseorang. Orang tua dan anggota keluarga yang sering memberikan komentar negatif dan menyindir kebiasaan makan dan berat badan tubuh dapat membuat anak merasa tidak nyaman dengan tubuhnya. Selain itu orang tua anak dan anggota keluarga yang sering membicarakan hal-hal negatif tentang tubuh dan anak-anaknya mendengar hal tersebut, juga tanpa disadari mengirimkan pesan-pesan yang sangat kuat

kepada anak-anak mereka bahwa mencemaskan tentang berat badan dan keadaan tubuh adalah hal yang normal dan wajar.

b. Media massa dan budaya

Selama beberapa abad belakangan ini *body image* yang berbeda telah menjadi objek oleh budaya barat dan dipromosikan sebagai standar untuk dunia fashion. Media dan budaya membentuk citra ideal pada dasarnya sangat tidak nyata. Media menyampaikan pesan secara tidak langsung bahwa jika wanita ingin sukses haruslah menarik dan cantik.

c. Kekerasan seksual

Kekerasan seksual dapat menjadi hal yang sangat buruk untuk *body image* seseorang. Korban dari kekerasan seksual sering merasa sangat tidak nyaman dengan tubuhnya karena hal ini tersebut dapat mengingatkan mereka kepada pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya. Selain kekerasan seksual gangguan-gangguan yang seksual seperti labeling, menyentuh atau menyontek, rumor-rumor yang tidak benar dan lelucon yang ditujukan kepada seseorang juga dapat mempengaruhi *body image* ketika anak tersebut mulai merasa tidak menyukai bagian tubuh mereka karena perhatian negatif yang dibawa oleh gangguan seksual tersebut.

Menurut Melliana (2006) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi body image adalah :

a. Self esteem

Body image mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh self esteem individu itu sendiri, dari pada penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki, serta dipengaruhi pula oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b. Perbandingan dengan orang lain

Body image secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata seringkali dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan figur dengan tubuh yang nilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak kurang ideal. Kesenjangan ini adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Bersifat dinamis

Body image bukanlah konsep yang bersifat statis atau menetap seterusnya, melainkan mengalami perubahan terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati (mood), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.

d. Proses pembelajaran

Body image merupakan hal yang dipelajari. Proses pembelajaran body image ini seringkali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan diantara teman-teman pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang mulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proposional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan terutama orang tua.

Selain itu, menurut Thompson (dalam Ridha, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi body image pada diri individu, yaitu:

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap body image yang baik akan sesuai dengan diinginkannya

b. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik dan ukuran tubuh yang menarik.

c. Siklus hidup

Pada dasarnya individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.

d. Masa kehamilan

Proses dimana individu menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

f. Konsep diri

Gambaran individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial didalamnya.

g. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi body image individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

h. Pengaruh distorsi

body image pada diri individu Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi body image adalah jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal.

2.2.3. Aspek-aspek *Body Image*

Muth dan Cash (1997) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek yang terkait dengan citra tubuh, antara lain :

- a. *Evaluation* (evaluasi), yaitu sikap puas atau tidak puas seseorang terhadap penampilan fisik yang dimilikinya.
- b. *Affect* (perasaan), yaitu berdasarkan pengalaman masing-masing individu yang pada akhirnya mempengaruhi emosi seseorang.

- c. *Investment* (investasi), yaitu penilaian individu terhadap tubuhnya dan tindakan seseorang dalam usaha untuk meningkatkan penampilannya.

Selain itu Lightstone (1995) menyebutkan aspek-aspek yaitu:

- a. Persepsi seseorang terhadap tubuhnya.

Bagaimana individu memberikan penilaian terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya, apakah individu memandang tubuhnya sebagai kondisi yang sudah ideal ataupun sebaliknya.

- b. Imajinasi seseorang terhadap tubuhnya

Bagaimana harapan dan khayalan individu terhadap keadaan tubuh yang dimilikinya. Individu dengan body image yang negatif biasanya berimajinasi seandainya keadaan tubuhnya lebih baik dari yang dimilikinya.

- c. Emosi yang dirasakan seseorang terhadap tubuhnya

Berupa perasaan dan ekspresi emosi yang dirasakan individu terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya, apakah berupa perasaan bahagia, sedih, kecewa, atau marah.

- d. Sensasi fisik yang dirasakan seseorang

Suatu proses merasakan serta menghayati setiap dari tubuh yang dimiliki individu.

Menurut Cash dan Smolak (2011) terdapat beberapa komponen dari body image, yaitu :

a. *Global Subjective Satisfaction* (kepuasan subjektif global)

Hal ini berkaitan dengan persepsi atau ketepatan individu dalam melakukan penilaian terhadap ukuran, bentuk, dan berat badan. Komponen adalah salah satu pertanyaan bagi individu, apakah individu menilai bentuk tubuh yang menarik atau tidak, memuaskan atau tidak memuaskan, serta nyaman atau tidak nyaman.

b. *Affective Distress Regarding Appearance* (perasaan mengenai penampilan)

Berkaitan dengan emosi atau perasaan individu yang berkaitan dengan penampilan. Hal-hal yang berkaitan dengan komponen afektif ini bisa dari tekanan, kecemasan, dan perasaan individu dengan penampilan dan bentuk fisik.

c. *Cognitive Aspect Of Body Image* (aspek kognitif body image)

Komponen kognitif adalah suatu komponen yang berkaitan dengan body image seperti skema penampilan, believes (kepercayaan) atau suatu pemikiran yang menyimpang terhadap tubuh, serta investasi kognitif dalam penampilan.

d. *Behavioral aspect of body image* (aspek behavioral body image)

Komponen perilaku merupakan hasil dari ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh. Hal ini sering dilakukan oleh seseorang dengan cara menghindari perilaku tertentu, sehingga muncul perilaku baru seperti

pola makan yang tidak wajar, olahraga berlebihan, dan hal ekstrim yang dilakukan seseorang adalah mengisolasi diri karena merasa bentuk tubuh tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan pada body image mengacu pada teori Muth dan Cash (1997) yang mampu menunjukkan dan menjelaskan secara lebih jelas mengenai karakteristik body image.

2.2. DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

House (dalam Lian, 2008) memberikan definisi terhadap dukungan sosial sebagai aliran perhatian emosional, bantuan instrumental, dan/atau penilaian antar sesama. Hurlock (2000) dukungan sosial dari teman sebaya yaitu berbentuk sebuah perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling pengertian dan memahami, saling memberi nasihat, dan simpati yang sulit didapat dari orangtua sekaligus. Hurlock juga menyampaikan bahwa dukungan teman sebaya sangat penting bagi remaja dikarenakan remaja memiliki keinginan untuk sangat diterima dalam kelompoknya. Apa yang disampaikan oleh teman atau yang digunakan oleh teman akan membuat remaja cenderung meniru dan mengikutinya.

Berikutnya, menurut Stiver & Miller (1998) dukungan teman sebaya merupakan sebuah sistem pemberian dan penerimaan bantuan yang pada dasarnya prinsip-prinsip tertentu seperti tanggung jawab bersama, dan saling tolong-menolong diantara sesama teman.

Berdasarkan hal yang disampaikan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah aliran perhatian emosional, bantuan instrumental, penilaian antar sesama berupa bentuk perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami, saling memberi nasihat, sistem pemberian & penerimaan bantuan, dan simpati yang sulit didapat dari orangtua sekaligus.

2.1.2. Aspek Dukungan Teman Sebaya

Menurut Solomon (2004), terdapat beberapa dukungan yang akan dibahas pada dukungan teman sebaya yaitu :

a. Dukungan Emosional

Dukungan yang mengaitkan ketersediaan individu dalam *mensupport* orang lain secara emosional, baik itu bentuk perhatian, bentuk kedekatan, dan pemberian dukungan berupa penghiburan.

b. Dukungan instrumental

Dukungan yang mengacu pada pemberian berbagai hal yang berupa barang dan jasa yang dibutuhkan oleh orang lain.

Dukungan instrumental ini dukungan yang berbentuk secara nyata, seperti meminjamkan uang maupun jasa seperti mengurus saat sakit.

c. Dukungan informasi

Dukungan yang satu ini merupakan bentuk pemberian berupa saran, informasi, dan umpan balik yang dibutuhkan oleh orang lain untuk dapat menyelesaikan masalahnya. pemberian informasi biasanya dilakukan pada seseorang yang memang memiliki kedekatan satu sama lain, dengan kata lain seseorang tidak memberikan informasi kepada orang asing atau orang yang baru dikenalnya atau dapat dikenal dengan merahasiakan setiap hal dan tidak membocorkan kepada orang sekitar.

Dukungan dari teman sebaya yang baik dapat membantu remaja untuk berpikir positif dalam mempersepsi dan menilai kepuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya. Dukungan teman sebaya yang diberikan dan diterima dapat berupa bantuan secara emosional, instrumental, dan informasi

2.1.3. Faktor-faktor Dukungan Teman Sebaya

Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Menurut Sarafino (Sarafino & Smith, 2012) ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial :

a. Penerima dukungan (*Recipients*)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak asertif atau tidak terbuka kepada orang lain jika dia membutuhkan dukungan atau pertolongan. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b. Penyedia dukungan (*Providers*)

Providers yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh recipients, sedang mengalami stress, atau kondisi-kondisi tertentu yang

membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain

2.3. HASIL PENELITIAN TERDAHULU/*LITERATURE REVIEW*

LITERATURE REVIEW

No	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
	Mellia Silvy Irdianty dan Rita Hadi W	Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh	Cara orang lain melihat tubuh kita juga berpengaruh terhadap citra tubuh.	Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh	Citra tubuh merupakan gambaran dari mental yang mencakup sikap dan pengalaman yang berkaitan dengan tubuh, termasuk pandangan tentang maskulinitas	Variabel bebas: <i>body image</i> Variabel terikat: dukungan social teman sebaya.	Analisis data untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel menggunakan uji korelasi <i>Chi Square</i> . Metode yang digunakan	Pengambilan sampel menggunakan metode <i>total sampling</i> terhadap 90 orang	Hasil penelitian dengan menggunakan uji Chi Square menunjukkan nilai t hitung (31,284) lebih besar dari t tabel (9,488) atau sig (0,000) lebih kecil dari α (0,005) sehingga H_0 diterima yang berarti bahwa ada hubungan	Keterbatasan: Sampel pada penelitian ini menurut saya kurang cukup dijelaskan umur dan setiap sampel yang dipakai. Saran:

		<p>h (Body Image) siswi usia sekolah dengan <i>Menarche</i> di kecamatan Sale</p>	<p>setelah <i>menarche</i>.</p>	<p>dan feminitas, kegagahan fisik, daya tahan dan kapabilitas (Wong, 2005). Dukungan sosial berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, instrumental, dan jaringan sosial yang diberikan oleh teman sebaya kepada anak dengan <i>menarche</i> dini dapat membantu anak</p>		<p>adalah kuantitatif korelasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>.</p>	<p>dalam penelitian</p>	<p>teman sebaya dengan citra tubuh siswi usia sekolah setelah mengalami <i>menarche</i>.</p>	<p>Saran untuk peneliti berikutnya lebih memperjelas agar dapat dipahami jumlah dari sampel yang dipakai.</p>
--	--	---	---------------------------------	---	--	---	-------------------------	--	---

Wahid atus Sayyid atis Shufiy ah, Titin Suprih atin	Hub ungan antara Harga diri dan dukungan sosial teman sekitar mungkin pandangan kita terhadap tubuh dan harga diri semakin rendah. Citra	Para remaja siswi saat ini sangat fokus dengan citra tubuh dikarenakan jikalau tidak adanya dukungan dari teman sekitar mungkin pandangan kita terhadap tubuh dan harga diri semakin rendah.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh pada siswi SMK "X".	mengatasi bentuk perasaan cemas dan rasa takut pada anak (Smet, 2006). Cash (Nurvita & Handayani, 2015) berpendapat bahwa citra tubuh (body image) suatu pengalaman seseorang berupa persepsi pada bentuk serta berat pada tubuhnya, dan perilaku evaluasi pada	Variabel bebas: <i>Body Image</i> Variabel terikat: Harga diri dan dukungan social teman sebaya penampilan fisiknya.	Teknik kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan populasi siswi SMK "X" di Mranggen Demak. Teknik sampling menggunakan cluster random sampling	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian siswi SMK "X" yang berjumlah 99 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Cluster Random</i>	Hasil analisis menunjukkan: Berdasarkan rentang skor skala, dapat diketahui bahwa citra tubuh berada pada kategori sedang dengan jumlah subjek 38 siswi (38,38 %), harga diri berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek 59 siswi (59,59 %), dan dukungan sosial teman	Keterbatasan: Menurut saya, Ketika membaca penjelasan penelitian ini terdapat Ketika melakukan pengisian kuesioner anak-anak merasa terburu-buru mengerjakan
---	---	--	--	--	--	---	---	--	--

		Tubuh pada siswi SMK X		bantuan, penghargaan, serta perhatian yang diterima seseorang dari pihak lainnya ataupun suatu kelompok.		skala, yaitu skala citra tubuh berjumlah 20 item dengan daya beda	<i>sampling</i>	sebaya berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek 63 subjek (63,63%)	<p>anyanya dikarenakan waktu yang kurang tepat pada saat memberikannya yang dimana hasilnya dipersepsikan terdapat jawaban yang asal saja diisi.</p> <p>Saran: Menurut saya perlu dituliskan berapa perkiraan umur para remaja putri.</p>
--	--	------------------------	--	--	--	---	-----------------	--	--

Novi Nindy Elisa, Lina Nur Elfriana, Delvina Alifah Rahma, Abdul Muhid	Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebayanya, dan Penerimaan Diri Pada orang dengan Obesitas.	Seorang individu akan merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai melalui dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya.	Penelitian dilakukan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penerimaan diri pada orang dengan obesitas.	Penerimaan diri berkaitan dengan bagaimana seseorang bersikap dalam mau menerima dirinya sendiri, yang ditandai dengan merasa lega terhadap dirinya sendiri, baik itu meliputi bakat yang dimiliki, kualitas dalam dirinya, dan mau mengakui jika dirinya hanyalah makhluk yang mempunyai batasan (Hasmalawati	<p>Variabel bebas: <i>Obesitas</i></p> <p>Variabel terikat: Citra tubuh, dukungan teman sebaya, dan penerimaan diri.</p>	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Untuk memperoleh data penelitian, instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, yang mana peneliti telah menentukan pertanyaan beserta pilihan jawabannya. Data diperoleh secara langsung melalui angket	<p>Sampel: Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, di mana subjek penelitian disesuaikan dengan kriteria penelitian yaitu Orang Dengan Obesitas (ODO) dan berusia 18 - 40 tahun.</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan: Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi pada variabel citra tubuh adalah 0,289 dengan nilai $p < 0,002$, dan pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 0,321 dengan $p < 0,001$. Selain itu, diperoleh nilai F sebesar 11,039 dengan signifikansi $p < 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya terhadap</p>	<p>Saran: Menurut saya jikalau pada anak obesitas memiliki kurangnya penerimaan diri terhadap bentuk tubuh penampilan mereka, untuk peneliti berikutnya bisa dilihat pada anak dengan gangguan lainnya.</p>
--	---	--	--	--	--	---	---	--	--

, 2017). Citra tubuh yang negatif adalah salah satu faktor yang mengakibatkan seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah. Citra tubuh adalah persepsi tentang penampilan diri sendiri di hadapan orang lain (Fernando, 2019).

sehingga data pada penelitian ini merupakan data primer. Penelitian ini menggunakan model skala *likert*.

penerimaan diri pada Orang Dengan Obesitas (ODO). Pengaruh citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini sebesar 18,5%.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Neela and Di Jyotsana	<i>Body Image, Peer Pressure and Self-Esteem among Adolescent</i>	Masa remaja merupakan masa dimana banyak terjadi perubahan-perubahan yang meliputi psikologis dan fisiologis. Perubahan-perubahan signifikan seperti itu memberi kesan khusus dalam kehidupan remaja karena selama masa remaja	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati hubungan antara citra tubuh, tekanan teman sebaya dan harga diri siswa laki-laki dan perempuan Jawahar Navodaya Vidyalaya Devrala (Bhiwani).	Citra tubuh adalah multi-dimensi yang mewakili bagaimana orang berimajinasi, merasakan, dan melakukan untuk diri mereka sendiri atribut tubuh (Muth & Cash, 1997). <i>Body-Esteem</i> adalah periode yang mengacu pada citra pribadi seseorang dari tampilan luar dan sering disebut sebagai citra tubuh.	Variabel : <i>Body, Peer Pressure and Self-Esteem</i>	Analisis Statistik menggunakan Produk Pearson Metode Korelasi Momen dan Uji-t untuk menguji hubungan antara citra tubuh, tekanan teman sebaya, dan harga diri.	Sampel terdiri dari 100 laki-laki dan 100 perempuan). Sampel dipilih secara acak dari Jawahar Navodaya Vidyalaya Devrala (Bhiwani). Usia peserta berkisar antara 14 hingga 18 tahun.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap tekanan teman sebaya dan citra tubuh memiliki tidak ada paksaan pada harga diri. Pada citra tubuh terdapat perbedaan yang signifikan antara anak laki-laki dan perempuan. pada rekan tekanan ada perbedaan yang signifikan ditemukan antara anak laki-laki dan perempuan. Pada harga diri, ada signifikan perbedaan ditemukan antara anak laki-laki dan perempuan tetapi sangat kecil.	Saran: Perbedaan dari sampel yang berbeda ternyata sangat signifikan hasil penelitiannya, mungkin untuk penelitian selanjutnya dapat dimuat sampel hanya perempuan saja atau bahkan bagi laki-laki saja dengan keduanya tidak digabung.
-----------------------------	---	--	--	---	---	--	--	--	---

pengalaman ketidaksenangan tubuh meningkat. Remaja dalam selera dan minat usia muda memiliki kebiasaan membandingkan diri mereka dengan teman sebaya dan “ideal”.

Brown et all (1986) menyatakan bahwa peer pressure dirumuskan sebagai pemahaman pribadi tentang perasaan tertekan, didesak, atau ditantang oleh orang lain untuk melakukan efek positif atau benar-benar kinerja menuntut sesuatu karena orang lain telah menekan, mendesak, atau menantang Anda

Hayley Dehnt Marika Tiggemam	<i>The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective</i>	Ketidakpuasan seorang gadis melihat bentuk tubuhnya karena pengaruh teman sebaya.	Penelitian bertujuan untuk menguji secara prospektif peran pengaruh teman sebaya dan media dalam pengembangan kepuasan tubuh (memasukkan keinginan untuk kurus dan kepuasan dengan penampilan) pada gadis muda, serta	Kepuasan tubuh dengan dinilai menggunakan dua ukuran berbeda: keinginan untuk kurus dan kepuasan penampilan. Keinginan untuk kurus yang dinilai melalui peringkat sosok memberikan ukuran kognitif kepuasan tubuh anak perempuan (Tiggemann & Pickering, 1996), sedangkan ukuran kepuasan penampilan dikembangkan	Variable: <i>Contribution and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem</i>	untuk secara formal menguji prioritas temporal, serangkaian analisis regresi berganda dilakukan untuk masing-masing korelasi lintas tertinggal yang signifikan. Prioritas temporal ditetapkan ketika sebuah variabel memprediksi perubahan	sampel dari 97 anak perempuan berusia 5-8 tahun	keinginan perempuan untuk kurus ditemukan untuk sementara mendahului harga diri yang rendah. Jadi, sejak awal masuk sekolah, anak perempuan tampaknya sudah hidup dalam budaya di mana teman sebaya dan media mengirimkan ideal kurus dengan cara yang secara negatif mempengaruhi perkembangan citra tubuh dan harga diri.	Saran: Secara keseluruhan jurnal menjelaskan dengan baik.
------------------------------	--	---	---	---	--	--	---	---	---

	ve Stud y.		hubungan antara kepuasan tubuh dan harga diri.	n untuk memberikan penilaian afektif yang lebih global dari kepuasan anak perempuan dengan penampilan mereka secara keseluruhan		selanjutny a dalam variabel lain, yaitu, sambil mengenda likan tingkat awal variabel hasil (Stice, 2002).			
Webb, Haley J, Zimme r- Gembe ck, Melani e J	<i>The Role of Frie nds and Peer s in Adol esce nt Body Diss atisf actio n: A</i>	Anak-anak dan remaja sering merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai yang ideal, dan kekhawatir an tentang citra tubuh dapat	Tujuan dari ulasan ini adalah untuk mengidenti fikasi karakteristi k kunci dari hubungan teman dan teman sebaya yang terkait	Ketidakpuasa n tubuh di antara anak- anak dan remaja adalah kekhawatiran yang membingung kan dan rumit yang telah menarik perhatian penelitian yang meningkat karena	Variable: <i>Body dissatisfac tion, the role of friends and peer</i>	Untuk mengident ifikasi artikel untuk ulasan ini, pencarian elektronik dilakukan mengguna kan PsycINFO dan Medline.	56 sampel independen diidentifikasi dalam pencarian daftar referensi elektronik.	Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang negatif, seperti intimidasi verbal dan fisik atau pengucilan sosial dari teman dan rekan sesama jenis kelamin, dapat menjadi faktor risiko peningkatan ketidakpuasan tubuh, dengan	Saran: Mungkin pada penelitian selanjutny a jumlah sampel dapat ditambahk an lagi terkait dengan keperluan data agar dapat dilihat

		<p><i>Review and Critique of 15 Years of Research</i></p>	<p>terjadi</p>	<p>dengan ketidakpuasan tubuh remaja.</p>	<p>prevalensinya yang tinggi, dan karena bukti bahwa itu ditentukan ganda dan memiliki efek kompleks pada perilaku, emosi, kesehatan mental, dan kesejahteraan (Keery, van den Berg, & Thompson, 2004; Levine & Smolak, 2002; Presnell, Bearman, & Stice, 2004; Stice, 2002).</p>			<p>menunjukkan bahwa interaksi sosial negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh berikutnya. Namun di sisi lain, buktinya bertentangan mengenai ukuran kualitas hubungan yang positif. Kualitas persahabatan dan dukungan sosial dari teman atau teman sebaya dapat memberikan indikasi konteks emosional keseluruhan dari hubungan tersebut, tetapi dalam literatur yang ditinjau, mereka tidak menunjukkan</p>	<p>bahwasannya banyaknya sampel dapat dipercaya apakah hasilnya signifikan atau tidak.</p>
--	--	---	----------------	---	---	--	--	---	--

									hubungan yang konsisten dengan ketidakpuasan tubuh.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

2.4. KERANGKA KONSEPTUAL

Body image tidak merupakan suatu konsep yang statis, melainkan berkembang lewat interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial atau sekitar, serta mengalami perubahan sepanjang usia sebagai tanggapan timbal balik dari lingkungan (Freedman, 1986; Rice, 1995; dan Cash, 1998).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang yaitu *pertama* usia, dimana ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat dari awal sampai pertengahan usia remaja (Papalia, Olds & Feldman, 2009), yang *kedua* sosiokultural, yang mana menurut Thompson (2000) masyarakat akan menilai apa yang baik dan buruk tidak terkecuali mengenai kecantikan. *Ketiga* hubungan anak dengan orang tua, dimana sangat kurangnya dukungan dari orang tua dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada masa depan (Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006). Dan yang *keempat* dukungan teman sebaya, disini remaja yang merasa dirinya mendapat dukungan dari teman sebayanya akan memiliki bentuk citra tubuh yang positif (Irdianty dan Hadi, 2012) dan secara tidak langsung akan memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah (Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006; Stice, Presnell, & Spangler, 2002).

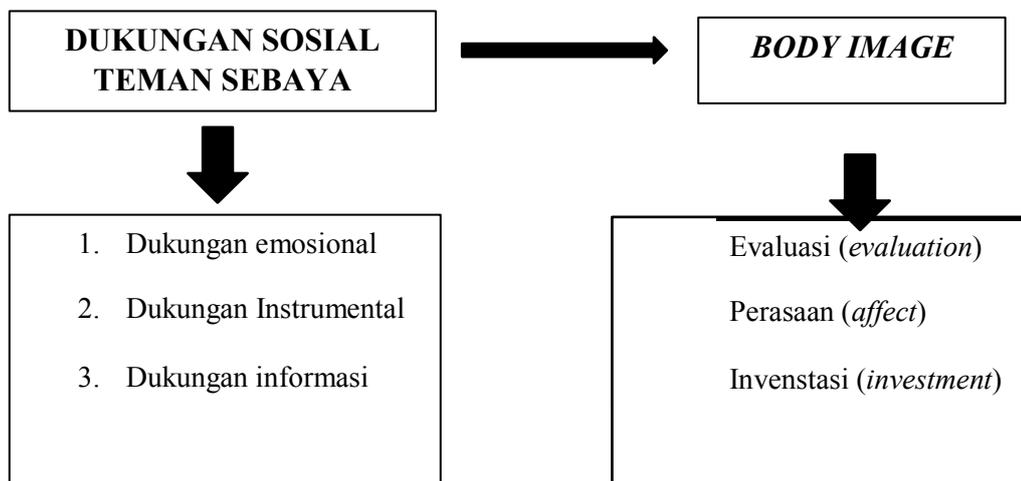
Dukungan teman sebaya merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh (*body image*) pada remaja.

Menurut Mead, dkk, (2001, dalam Solomon, 2004) dukungan teman sebaya (*peer support*) ialah sebuah pemberian dan penerimaan bantuan berdasarkan prinsip utama yaitu, saling menghormati, dan saling bertanggung jawab, serta saling memberdayakan orang lain yang berada dalam kondisi serupa dengan melalui dukungan, persahabatan, empati, dan saling memberi bantuan. Dukungan teman sebaya (*peer support*) menurut Stiver & Miller (1997) adalah suatu sistem pemberian dan penerimaan bantuan didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu seperti pengormatan, tanggung jawab bersama, dan saling tolong menolong diantara sesama teman.

Sedangkan menurut Santrock (2007) teman sebaya (*peers*) adalah anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkatan kematangan yang kurang lebih sama. Hurlock (1980) memberikan pendapatnya bahwa dukungan sosial dari teman sebaya yaitu berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing saling memberi nasihat, simpati, yang tidak didapat dari orang tuanya sekaligus. House (dalam Smet, 1994) terdapat aspek dukungan yang dapat diberikan teman sebaya yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi efektifitas dukungan teman sebaya ialah pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan lamanya pemberian dukungan (Cohen dan Syne, 1985).

Berdasarkan penelitian Stice & Whitenton (2002) memberikan pernyataan bahwa dukungan teman sebaya dapat membantu remaja putri merasa lebih positif dalam memandang diri dan tubuhnya serta membuat remaja putri lebih tangguh terhadap tekanan sosial budaya untuk memiliki tubuh yang kurus. Menurut Solomon (2004) terdapat beberapa dukungan yang ada dalam dukungan teman sebaya yaitu dukungan emosional yang mencakup (pemberian perhatian, kedekatan, dan hiburan), dukungan instrumental yang mencakup (pemberian barang dan jasa), dukungan informasi yang mencakup (pemberian saran, informasi, dan umpan balik) pada teman sebayanya.

Gambar 1.1 kerangka konseptual hubungan dukungan teman sebaya terhadap *body image*



2.5. HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa:

Ha: bahwa ada hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan citra tubuh (body image)

Ho: semakin negatif hubungan dukungan teman sebaya maka semakin rendah pandangan citra tubuh (body image) seseorang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. IDENTIFIKASI VARIABEL MASALAH

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sugiyono (2011) membedakan variabel menjadi dua jenis yaitu: 1. Variabel Bebas (Independent Variabel), yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (X). 2. Variabel Terikat (Dependent Variabel), yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Y).

- a. Variabel bebas : Dukungan Teman Sebaya (X).
- b. Variabel tergantung : Body Image (Y).

3.2. DEFENISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN

3.2.1. *Body Image*

Body image adalah evaluasi yang dilakukan kepada wanita atau perempuan terhadap ukuran tubuh, berat badan, atau aspek-aspek lain dari tubuhnya yang berhubungan dengan penampilannya. Aspek-aspek *body image* dalam penelitian ini mengacu kepada aspek-aspek menurut Muth and Cash (1997) terdiri dari tiga aspek yaitu:

1. *Evaluation* (evaluasi), yaitu sikap puas atau tidak puas seseorang terhadap penampilan fisik yang dimilikinya.
2. *Affect* (perasaan), yaitu berdasarkan pengalaman masing-masing individu yang pada akhirnya mempengaruhi emosi seseorang.
3. *Investment* (investasi), yaitu penilaian individu terhadap tubuhnya dan tindakan seseorang dalam usaha untuk meningkatkan penampilannya.

3.2.2. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan social teman sebaya sebuah hubungan interpersonal pada sekelompok orang yang tersusun dari beberapa anggota yang memiliki umur sama, yang didalamnya dapat saling memberi bantuan yang melibatkan hal-hal yang terdiri dari perhatian, penghargaan, informasi, emosi, penilaian dan bantuan instrument yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungannya dan memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat menolong individu. Aspek dukungan teman sebaya dalam penelitian ini mengacu pada aspek menurut Solomon (2004):

1. Dukungan emosional, mengaitkan ketersediaan individu dalam *mensupport* orang lain secara emosional seperti bentuk perhatian, dll.
2. Dukungan instrumental, hal ini mengacu pada pemberian berbagai hal yang berupa barang dan jasa yang dibutuhkan dengan orang lain.

3. Dukungan informasi, dukungan ini merupakan bentuk pemberian berupa saran, informasi, dan umpan balik yang dibutuhkan oleh orang lain untuk dapat menyelesaikan masalahnya.

3.3. SUBJEK PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang karakteristik adalah dengan rentang usia mulai dari usia remaja akhir dan dewasa awal, yaitu mulai dari usia 18-21 tahun. Karakteristik dari subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja yang berusia 18 sampai 21 tahun
2. Remaja yang berdomisili di Kota Medan

3.4. POPULASI DAN SAMPEL

3.4.1. Populasi

Winarsunu (2004) populasi penelitian adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini, yang akan menjadi populasi

adalah remaja akhir yang berdomisili di kota Medan dengan rentang usia 18-21 tahun berjumlah ± 300.000 orang (Badan Pusat Statistik, 2020).

3.4.2. Sampel

Menurut Sugiono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan metode atau teknik pengambilan dari suatu sampel dinamakan teknik sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu.

Pada penelitian berikut ini jumlah sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan uji korelasional pada aplikasi G*Power. Dalam perhitungan jumlah sample penelitian, peneliti menggunakan jurnal penelitian yang terdahulu. Berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan efek size (r) sebesar 0,289 dengan *statistical power* sebesar 0,80, dan signifikansi $p < 0,01$, serta *two tailed*. Maka setelah dihitung menggunakan *software* G*Power 3.1 didapatkan jumlah responden yang diperlukan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 135 orang.

3.5. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data menurut Arikunto (2010) merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan

data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Penelitian ini menggunakan metode skala psikologi. Skala psikologi menurut Azwar (2010) merupakan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan jenis skala sikap model Likert. Skala sikap disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Pernyataan skala sikap terbagi atas dua macam, yaitu *favourable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *unfavourable* (tidak mendukung objek sikap). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *body image* dan skala dukungan teman sebaya.

3.5.1. Skala Dukungan Teman Sebaya

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan teman sebaya disusun berdasarkan aspek dari Salomon (2004). Skala dukungan teman sebaya dibuat dengan menggunakan format skala *likert*. Penilaian skala dukungan teman sebaya didasari dengan empat pilihan jawaban dan dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.1. Kriteria penilaian skala likert “Dukungan Sosial Teman Sebaya”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.5.2. Skala *Body Image*

Skala yang digunakan untuk mengukur *body image* disusun berdasarkan aspek dari Muth and Cash (1997). Skala *body image* dibuat dengan menggunakan format skala *likert*. Penilaian skala *body image* didasari dengan empat pilihan jawaban dan dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS)

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian skala likert “*body image*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.6. PELAKSANAAN PENELITIAN

Prosedur dalam pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 2 (dua) tahap, yaitu:

3.6.1. Tahap Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu maka untuk mendapatkan data yang akurat dan tidak bias maka peneliti merencanakan data menyiapkan langkah yang benar untuk menyusun instrumen penelitian. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pembuatan alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Skala dukungan sosial teman sebaya disusun berdasarkan dasar pembentukan yang dikemukakan oleh Salomon (2004) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala dukungan teman sebaya terdiri dari 36 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala dukungan teman sebaya tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.3 *blueprint* uji coba skala dukungan sosial teman sebaya

NO	ASPEK	ITEM		Total
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1.	Dukungan Emosional	1,2,5,6,9,10,13,14,17	3,4,7,8,11,12,15,16,18,19	19
2.	Dukungan Instrumental	20,21	22,23	4
3.	Dukungan Informasi	24,25,28,29,32,33	26,27,30,31,34,35	12
		17	18	35

Sedangkan untuk skala *body image* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Muth & Cash (1997) yaitu evaluasi, perasaan dan investasi. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala *body image* terdiri atas 26 item. Item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala gaya hidup *body image* dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 3.4 *blueprint* uji coba skala *body image*

NO	ASPEK	ITEM		Total
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1.	Evaluasi	1,3,5,7,9,10	2,4,6,8	10
2.	Perasaan	11,13,15,17	12,14,16,18	8
3.	Investasi	19,21,23,25	20,22,24,26	8
		14	12	26

b. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan

untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nanti. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 56 orang remaja putri dikota Medan pada 10 Agustus 2022 dengan menyebarkan skala secara *online* melalui *google form*. Uji coba ini tujuannya adalah untuk menguji setiap alat ukur yang sudah disusun apakah menghasilkan item yang baik atau tidak. Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan SPSS 25.0 *for window* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang sudah disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya. Setelah diseleksi maka akan ditemukan item yang tidak lolos, dan item yang tidak lolos ini akan dihilangkan atau dihapus, untuk item yang lolos akan disusun kembali untuk dilakukan uji cooba yang kedua kali dan ini akan digunakan kembali pada saat pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

c. Revisi Alat Ukur

Skala uji coba yang telah terkumpul, kemudian diperiksa hasil dari keseluruhan skala yang telah disebarkan. Dimana peneliti dalam hal ini melakukan skoring dari setiapskala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk bisa mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala penelitian setelah uji coba

Tabel 3.5 blueprint skala dukungan teman sebaya setelah uji coba

NO	ASPEK	ITEM		Total
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1.	Dukungan Emosional	1,2,5,6,9,10,13,14,17	3,4,7,8,11,12,15,16,18,19	15
2.	Dukungan Instrumental	20,21	22,23	3
3.	Dukungan Informasi	24,25,28,29,32,33	26,27,30,31,34,35	9
		12	15	27

Tabel 3.6 Blueprint skala body image setelah uji coba

NO	ASPEK	ITEM		Total
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1.	Evaluasi	1,3,5,7,9,10	2,4,6,8	9
2.	Perasaan	11,13,15,17	12,14,16,18	3
3.	Investasi	19,21,23,25	20,22,24,26	8
		11	10	20

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 20 Agustus 2022. Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan atau membagikan kuesioner menggunakan media *google form* kepada para remaja putri di kota Medan melalui *whatsapp*, *line* dan *instagram*. Responden diminta untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut sesuai dengan dirinya. Peneliti juga menggunakan batas satu kali pengisian bagi setiap akun *email*, sehingga tidak terjadi pengisian *double* pada hasil *google form* nantinya.

3.7. ANALISIS DATA

Analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dengan menggunakan metode kuantitatif. Diharapkan dengan menggunakan metode kuantitatif akan didapatkan hasil pengukuran yang akurat tentang respon yang diberikan responden. Sehingga data yang berbentuk angka dapat diolah dengan metode statistik.

Analisis data menggunakan program komputer SPSS 21.0. Model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*. Korelasi *pearson product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval atau rasio. Digunakannya korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan social teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan social teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri., maka dipakai perhitungan dengan menggunakan metode analisa *Product Moment Correlation*. Metode yang paling dasar digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu korelasi linear sederhana atau korelasi *Pearson product moment*. Korelasi linear sederhana merupakan metode

korelasi yang digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan 2 variabel.