

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN DI SIDOARJO

Oleh :

Nawala Nur Fadlila

Dosen Pembimbing :

Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2025

Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan fisik, khususnya pada remaja perempuan, sering menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh karena adanya perbedaan antara kondisi tubuh aktual dengan standar tubuh ideal yang dibentuk oleh lingkungan dan media. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, hingga gangguan makan.

Tinjauan Pustaka

- Ketidakpuasan tubuh, merupakan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya yang disertai dengan penilaian negatif terhadap tubuh sendiri. Ketidakpuasan ini muncul akibat perbandingan antara tubuh aktual dengan standar tubuh ideal yang dibentuk oleh lingkungan sosial dan budaya. Pada remaja perempuan, ketidakpuasan tubuh sering muncul seiring dengan perubahan tubuh pada masa pubertas.
- Dukungan teman sebaya adalah bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh individu dengan usia dan tingkat perkembangan yang relatif sama. Dukungan ini meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, validasi, dan kebersamaan. Dukungan teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja merasa diterima, dihargai, dan mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya.
- Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, tanpa penilaian negatif yang berlebihan. Individu dengan penerimaan diri yang baik mampu menilai diri secara realistis dan memiliki sikap positif terhadap dirinya, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan.

Penelitian Terdahulu

- Berdasarkan beberapa studi sebelumnya, penelitian oleh Yuanita dan Sukanto yang melibatkan 150 perempuan menunjukkan bahwa 74% remaja perempuan dan 52% perempuan dewasa awal mengalami ketidakpuasan tubuh dengan kategori tinggi akibat perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standar ideal (Rafika dkk, 2021).
- Hasil studi yang dilakukan oleh Mustika, dkk, (2023) mengenai “Dampak Dukungan Sosial dari Teman Terhadap Ketidakpuasan Tubuh” menunjukkan bahwa orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dapat memberikan perspektif yang baik bagi mereka yang merasa tidak senang dengan penampilan fisiknya dan dapat membantu orang tersebut mengurangi pemikiran negatif mengenai tubuhnya.
- Berdasarkan penelitian oleh Khoiriyah dan Rosdiana (2020), penerimaan diri dapat diwujudkan dengan menghentikan penilaian negatif terhadap kekurangan diri, lalu menerima diri apa adanya serta bersikap toleran terhadap ketidaksempurnaan yang ada dalam diri individu tersebut.

Rumusan Masalah & Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dan penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Kabupaten Sidoarjo, baik secara simultan maupun parsial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya, self-acceptance, dan body dissatisfaction pada remaja. Populasi penelitian ini adalah remaja usia 10–22 tahun di Kabupaten Sidoarjo, dengan jumlah sampel 384 responden yang diambil menggunakan teknik accidental sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan uji asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam studi ini berupa kuesioner dengan skala Likert yang terdiri dari tiga skala psikologi. Skala Ketidakpuasan Tubuh diukur menggunakan Body Shape Questionnaire versi 8 item (BSQ-8C) yang telah diterjemahkan dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 8 item, bersifat unidimensional, menggunakan skala Likert 6 poin (1 = Tidak Pernah sampai 6 = Selalu), serta memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai person reliability sebesar 0,85. Skala Dukungan Teman Sebaya diadaptasi dari teori Sarafino, terdiri dari 17 item dengan skala Likert 4 poin, yang mengukur aspek dukungan emosional, instrumental, informasional, validasi, dan dukungan persahabatan, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,894. Selanjutnya, Skala Penerimaan Diri disusun berdasarkan teori Jersild, menggunakan skala Likert 4 poin, yang mengukur kemampuan individu dalam menerima diri secara positif, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,789. Skoring dilakukan dengan menjumlahkan skor tiap item pada masing-masing skala, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat variabel yang lebih tinggi.

Teknik Analisis Data

Hasil Uji Normalitas :

- Distribusi residual menunjukkan pola mendekati normal
- Histogram residual membentuk kurva lonceng
- Dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi

Hasil Uji Multikolinearitas :

Nilai Tolerance = 0,964

Nilai VIF = 1,038 (< 10)

Menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas

Variabel dukungan teman sebaya dan self acceptance dapat dianalisis bersama

Hasil Uji Linearitas

Pola sebaran data mengikuti arah garis regresi

Tidak ditemukan penyimpangan hubunganHubungan antara:

- Dukungan teman sebaya dan body dissatisfaction
- Self acceptance dan body dissatisfaction bersifat linear

Teknik Analisis Data

- Analisis Regresi Linier Berganda, Nilai korelasi berganda (R) = 0,171

Koefisien determinasi (R^2) = 0,029, Artinya: 2,9% variasi body dissatisfaction dapat dijelaskan oleh dukungan teman sebaya dan self acceptance 97,1% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.

- Uji Signifikansi Model (Uji F)

Nilai F = 5,708, Nilai p = 0,004 ($p < 0,05$)

Model regresi dinyatakan signifikan, Dukungan teman sebaya dan self acceptance secara bersama-sama berpengaruh terhadap body dissatisfaction.

- Hasil Uji Parsial (Uji t)

Dukungan Teman Sebaya $p = 0,412$ ($p > 0,05$), Tidak memiliki hubungan signifikan dengan body dissatisfaction

Self Acceptance $p < 0,001$ ($p < 0,05$), Memiliki hubungan signifikan negatif dengan body dissatisfaction

- Interpretasi Hasil

Self acceptance berperan sebagai faktor internal yang dominan

Remaja dengan penerimaan diri tinggi cenderung memiliki body dissatisfaction yang lebih rendah

Dukungan teman sebaya tidak secara langsung mempengaruhi penilaian terhadap tubuh

Kesimpulan dan Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan self acceptance secara simultan berhubungan dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan di Kabupaten Sidoarjo. Namun, secara parsial hanya self acceptance yang menunjukkan hubungan signifikan, sedangkan dukungan teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan body dissatisfaction.

Penutup

Body dissatisfaction pada remaja perempuan merupakan permasalahan psikologis yang perlu mendapat perhatian. Upaya pencegahan dan penanganan body dissatisfaction sebaiknya difokuskan pada penguatan faktor internal, khususnya self acceptance, serta dukungan lingkungan yang positif agar remaja mampu menerima dirinya secara lebih sehat.

- V. LUSIANA and B. SAPUTRA, “Pengaruh Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Abi Fisb Iwu,” *Heal. J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 45–54, 2024, doi: 10.51878/healthy.v3i1.2833.
- R. T. Prameswari, “Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance),” *Cognicia*, vol. 8, no. 1, pp. 90–101, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11747.
- Natasya Odelia, Sri Ernawati, and Anniez Rachmawati Musslifah, “Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen,” *Sinar Dunia J. Ris. Sos. Hum. dan Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 135–143, 2025, doi: 10.58192/sidu.v4i1.3114.
- N. A. H. Rahayu and A. D. Ariana, “Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi pada Remaja dengan Obesitas pada Masa Pandemi COVID-19,” *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1420–1426, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29704.
- S. T. Atiqah et al., “Efek Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram,” vol. 3, no. 2011, 2025.
- A. Ananta, “Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme,” *Desember*, vol. 11, no. 4, pp. 532–541, 2022, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v1i14>
- A. E. Dewi, “Hubungan antara social comparison dengan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram,” Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2020. [Online]. Available: <http://repository.untag-sby.ac.id/4400>
- A. Rahmadiyanti, R. A. Munthe, and N. Aiyuda, “Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan,” *PsikobuletinBuletin Ilm. Psikol.*, vol. 1, no. 1, p. 11, 2020, doi: 10.24014/pib.v1i1.8317.
- R. A. Putri, E. Fitriyanti, and B. Burhanudin, “Layanan informasi berbasis self-compassion untuk mereduksi body dissatisfaction pada siswa perempuan,” *Orien Cakrawala Ilm. Mhs.*, vol. 1, no. 1, pp. 59–66, 2021, doi: 10.30998/ocim.v1i1.4573.
- F. N. Amarina and H. Laksmiwati, “Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 6, pp. 1–11, 2021.
- N. G. Permatasari and E. H. Ansyah, “The Relationship Between Social Comparison and Body Dissatisfaction on Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo,” *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 5, pp. 1–5, 2023, doi: 10.21070/jims.v5i0.1580.
- M. Yusuf, M. Musawwir, and N. Nurhikmah, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Di Kota Makassar,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 3, no. 2, pp. 417–424, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i2.2324.
- F. Usman, F. Aryani, and S. B. Thalib, “Perilaku body dissatisfaction dan penanganannya pada siswa (studi kasus pada siswa) di SMA negeri 2 Soppeng,” *Pinisi J. Educ.*, no. 2, pp. 1–11, 2021, [Online]. Available: http://eprints.unm.ac.id/25358/1/1644042014_Fathurrahman_Usman_Artikel_Journal_Ilmiiah....pdf
- A. Azzahra Putri and U. Subroto, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal,” *J. Soc. Econ. Res.*, vol. 5, no. 2, pp. 1533–1545, 2023, [Online]. Available: <https://idm.or.id/JSER/index>.
- L. E. Simanjuntak and E. S. Indrawati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas Xii Sma Kristen Terang Semarang,” *J. EMPATI*, vol. 10, no. 2, pp. 99–107, 2021, doi: 10.14710/empati.2021.31001.
- Y. A. Saputro and R. Sugiarti, “Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X,” *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, p. 59, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.

- Y. A. Saputro and R. Sugiarti, “Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X,” *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, p. 59, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
- A. T. Rachmaningtyas and R. N. Khoirunnisa, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19 HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI MASA PANDEMI COVID-19 A,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 1, pp. 34–45, 2022.
- A. B. Satrio and A. Muhid, “Efektifitas Therapy pemaafan untuk meningkatkan Self Acceptance pada orang dengan HIV / AIDS (ODHA),” *J. Ilm. Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, no. 4, pp. 89–95, 2021, doi: 10.31960/konseling.v2i4.1016.
- S. S. Azzura and F. D. Andjarsari, “Hubungan Antara Self Esteem dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Siswi SMA 109 Jakarta,” *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 1, pp. 106–115, 2023, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- I. Rahmawati, A. M. Putri, P. Harkina, and D. Lutfianawati, “Pengaruh Self-Acceptance dan Social Comparison Terhadap Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media Tiktok The Influence of Self-Acceptance and Social Comparison on Body Dissatisfaction Tendency in Students Who Use Social Media,” vol. 8, no. April, pp. 505–519, 2025.
- N. L. Sari, S. Hayati, and N. Nurhikmah, “Hubungan antara Self Acceptance dengan Body image pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne vulgaris,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 3, no. 1, pp. 155–160, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i1.2259.
- P. Mariani and M. Yasmin, “HUBUNGAN SELF-ACCEPTANCE DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN EMERGING ADULthood,” no. 5, pp. 6037–6042, 2024.
- L. A. Fitrianti, A. P. Rini, and N. Pratitis, “Self-acceptance dan Dukungan Sosial Online dengan kecenderungan Body Dissatisfaction Pengguna Instagram pada Masa Emerging Adulthood,” *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 1, no. 4, pp. 178–186, 2022.
- F. Setiawan, B. Andhika, and A. Yudiarto, “Evaluation of Validity and Reliability of the Eight-Item Body Shape Questionnaire (BSQ-8C) Indonesian Version : Mixture Rasch Model Approach,” vol. 14, no. 1, pp. 39–55, 2025.
- S. Pokhrel, “No TitleEΛENH,” *Αγαν*, vol. 15, no. 1, pp. 37–48, 2024.
- Palupi.Y.D.S, “Pengertian intensi-2,” *Skripsi*, no. 16410117, pp. 1–105, 2020.
- A. History, “No Title,” vol. 8, no. 4, pp. 784–791, 2025.
- I. Oktaviani, H. H. Pranoto, P. Studi, P. Profesi, and U. N. Waluyo, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Body Image pada Remaja di Mts Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang,” vol. 7, no. 1, pp. 137–143, 2025.
- J. P. Karakter, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Bodyshaming,” vol. 3, no. 1, pp. 21–27, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i1.1997.
- A. L. Khoiriyah and A. M. Rosdiana, “Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan,” *J. Kesetaraan dan Keadilan Gend.*, vol. 14, no. 2, pp. 42–53, 2019.

TERIMA KASIH