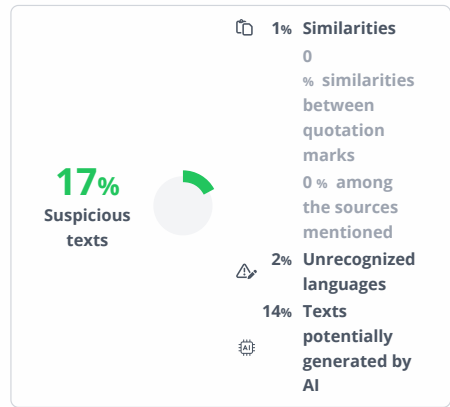




Tugas Akhir_NawalaNF_Dukungan Teman Sebaya dan Penerimaan Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Perempuan di Sidoarjo



Document name: Tugas Akhir_NawalaNF_Dukungan Teman Sebaya dan Penerimaan Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Perempuan di Sidoarjo.docx
Document ID: 87d5311f576cb1ae00851366e5e45b3fb8060d4f
Original document size: 3.85 MB

Submitter: jurnal umsida
Submission date: 1/24/2026
Upload type: interface
analysis end date: 1/24/2026

Number of words: 4,926
Number of characters: 37,983

Location of similarities in the document:



Sources of similarities

Main source detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	dx.doi.org HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN BODY IMA... http://dx.doi.org/10.31258/jni.12.2.177-185	< 1%		Identical words: < 1% (31 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	jurnal.uai.ac.id Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan diri Orangtua Anak... https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/download/248/233	< 1%		Identical words: < 1% (18 words)
2	dx.doi.org Pengaruh Motivasi Belajardan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar ... http://dx.doi.org/10.32938/jipm.4.1.2019.16-24	< 1%		Identical words: < 1% (14 words)
3	Document from another user #d91cc9 Comes from another group	< 1%		Identical words: < 1% (10 words)

Points of interest

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Penerimaan Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Perempuan di Sidoarjo

□

Nawala Nur Fadlila1),



Effy Wardati Maryam *,2)
1)



jurnal.uai.ac.id | Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ
<https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/download/248/233>

Program Studi Psikologi,

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah

Sidoarjo

2) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan

Ilmu Pendidikan,



Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
nawala.nurfadhila@gmail.com ; effywardati@umsida.ac.id
Abstract



This study examines the relationship between peer support and self-acceptance with body dissatisfaction in adolescent girls. self acceptance is when someone feels unhappy with how they look, which can lead to problems like low confidence, eating issues, and anxiety. The study believes that factors like having good support from friends and feeling comfortable with oneself can affect how much someone worries about their body. The research used numbers and patterns to find these connections.

It included 384 teenagers aged 10 to 22 from Sidoarjo Regency, chosen because they fit certain criteria. The study used three questionnaires to measure peer support, self-acceptance, and body dissatisfaction. The data was analyzed using a statistical method called multiple linear regression, after checking that the data met certain basic requirements like normal distribution, straight-line relationships, and no repeating patterns.

Keywords – Body Dissatisfaction; Peer Support; Self Acceptance

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki keterkaitan antara dukungan dari teman sebaya dan penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh remaja perempuan. Ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak puas individu terhadap penampilan fisiknya yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental, misalnya kepercayaan diri yang rendah, masalah makan, hingga kecemasan.



Elemen sosial dan psikologis seperti dukungan dari teman sebaya dan tingkat penerimaan diri diharapkan memiliki pengaruh terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 384 remaja berusia antara 10 hingga 22 tahun di Kabupaten Sidoarjo yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tiga skala psikologi, yaitu skala dukungan teman sebaya, skala penerimaan diri, dan skala ketidakpuasan tubuh.

Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda setelah melalui uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas.

Kata Kunci – Ketidakpuasan Tubuh; Dukungan Teman Sebaya; Penerimaan diri

I. Pendahuluan

Pada masa remaja, individu mengalami banyak perubahan yang ditandai dengan pertumbuhan serta perkembangan fisik dan karakter [1]. Berdasarkan Santrock, rentang usia remaja yaitu mulai dari 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun[2]. Cahyani menjelaskan bahwa remaja yang berusia antara 18-22 tahun memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi karena sedang dalam transisi dari remaja aktif ke dewasa awal, sehingga mereka sering mempertanyakan tubuhnya[3]. Berdasarkan Santrock, pubertas adalah periode proses perkembangan fisik yang berlangsung pesat dan ditandai oleh perubahan hormon serta kondisi tubuh selama masa remaja awal[2]. Saat masa pubertas berlangsung remaja perempuan sering kali tidak puas dengan tubuh mereka, hal tersebut disebabkan karena lemak pada tubuh mereka yang meningkat.

Kondisi ini berlanjut pada masa ketika remaja mulai memperhatikan fisik mereka dan membentuk pandangan tentang seperti apa tubuh mereka. Keterlibatan dengan gambaran tubuh mereka sangat intens selama masa remaja [4]. Perempuan yang merasakan ketidakpuasan terhadap fisik mereka akan selalu memikirkan cara untuk meningkatkan penampilan. Oleh karena itu, perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung terus memikirkan cara untuk memperbaiki penampilan mereka [2]. Pengukuran ini biasanya bukan berasal dari diri sendiri, melainkan berdasarkan pandangan orang di sekitar. Oleh sebab itu, banyak remaja perempuan merasa tertekan untuk mencapai citra fisik yang dianggap ideal oleh masyarakat. Sayangnya, tidak semua dapat memenuhi harapan tersebut, sehingga terjadi perbedaan antara ekspektasi dan realitas, yang kemudian menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh [5].

Perbedaan persepsi atau standar kecantikan yang sering disalahpahami menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan mental, sehingga banyak individu merasa tidak percaya diri terhadap tubuh mereka [6]. Dampak dari ketidakpuasan tubuh dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis, antara lain: 1). Kepercayaan diri yang rendah. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dapat membuat seseorang merasa rendah diri, bahkan sampai mengalami depresi, kecemasan saat berada di tengah orang lain, dan memutuskan diri dari situasi sosial. 2). Gangguan makan. Gangguan makan terjadi ketika seseorang mengalami perubahan besar dalam kebiasaan makan, seperti makan terlalu sedikit secara ekstrem, makan terlalu banyak secara ekstrem, merasa sangat tidak nyaman, atau terlalu khawatir tentang berat badan atau bentuk tubuh. 3). Body Dysmorphic Disorder (BDD) [7]. Ketidakpuasan terhadap tubuh bisa menyebabkan kesehatan psikologis serius seperti kecemasan, gangguan makan, kesedihan hingga resiko bunuh diri [8].

Ketidakpuasan tubuh adalah pandangan individu tentang penampilan fisiknya di depan orang lain, sering kali termasuk dalam pemikiran tersebut gagasan mengenai fungsi tubuhnya. Adanya pemikiran negatif dan perasaan negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya dapat didefinisikan sebagai ketidakpuasan tubuh [9]. Ketidakpuasan tubuh memiliki efek yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja perempuan. Selain dapat mengurangi rasa percaya diri, ketidakpuasan tersebut juga bisa menyebabkan masalah makan, kondisi depresi, kecemasan, serta perilaku melakukan diet yang tidak sehat [10]. Timbulnya ketidakpuasan tubuh sering kali disebabkan oleh komentar negatif dari orang-orang di sekitar subjek mengenai perubahan fisiknya. Ketika seseorang menerima kritik yang tidak baik, hal itu dapat memicu mereka untuk menilai penampilan fisiknya dengan membandingkan diri dengan orang lain, baik teman sebaya maupun tokoh publik. Menurut Cooper, dkk, tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat dilihat ketika seseorang membandingkan pandangan mereka tentang citra tubuh sendiri dengan orang lain, menunjukkan ketertarikan yang berlebihan pada penampilan fisik, serta bagaimana mereka memandang tubuh mereka sendiri dan adanya perubahan yang terjadi drastis terhadap tubuh[11]. Menurut pendapat National Eating Disorder Association yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi

faktor penyebab kegagalan pribadi, rasa malu, kecemasan mengenai penampilan fisik, serta ketidaknyamanan dengan tubuh sendiri[10]

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 [12]. Penelitian yang dilakukan oleh Meliana dkk, yang dilakukan pada 379 mahasiswa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 81% subjek merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya[13]. Pada penelitian yang dilakukan oleh Croll, menyatakan bahwa sekitar 50% hingga 80% remaja perempuan memiliki citra tubuh negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya[2]. Pada penelitian yang dilakukan bahwa siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Sragen menemukan bahwa 75% remaja perempuan mengalami ketidakpuasan dan kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, sementara siswanya (25%) merasa puas karena tubuh yang atletik atau sering berolahraga[3].



Survei pendahuluan yang dilaksanakan pada Juli 2025 melalui kuesioner daring kepada 32 remaja perempuan di Kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh masih sering dialami. Beberapa responden cenderung menilai penampilan fisiknya secara kurang positif, sementara sebagian lainnya merasa ragu dalam menerima bagian tubuh tertentu. Di sisi lain, terdapat remaja yang masih menunjukkan perhatian positif terhadap penampilan, meskipun sebagian kecil mengungkapkan kecemasan terkait berat badan.

Tidak ditemukan responden yang menyatakan kepuasan yang sangat tinggi terhadap kondisi berat badannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketidakpuasan tubuh masih menjadi isu yang cukup relevan pada remaja perempuan, sehingga perlu dikaji lebih lanjut faktor-faktor yang berperan, khususnya dukungan teman sebaya dan penerimaan diri. Berdasarkan Thomas F. Cash, aspek ketidakpuasan tubuh, terdapat 5 dimensi gambaran tubuh yang mencakup, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan klasifikasi berat badan[14]. Ketidakpuasan terhadap tubuh biasanya terkait dengan sejauh mana bentuk fisik seseorang sesuai dengan tubuh sempurna yang dianggap ideal oleh orang lain [8]. Keberadaan teman sebaya di kalangan para remaja sangat penting. Karena penerimaan teman sebaya yang baik akan menciptakan perilaku yang positif. Mendapatkan dukungan teman sebaya dapat mengurangi remaja akan berpikir negatif mengenai bentuk tubuhnya[6]. Dukungan dari teman sebaya merujuk pada bantuan atau dukungan yang bersifat positif yang diberikan oleh rekan-rekan yang memiliki tingkat kedewasaan atau rentang usia yang serupa, baik dalam bentuk dorongan, saran, penerimaan, maupun perhatian, sehingga seseorang merasa dihargai, diperhatikan, dan disayangi [15]. Menurut Sarafino, teman sebaya adalah sumber dukungan emosional yang sangat penting selama masa transisi remaja[15]. Menurut Alaei dan Hosseinnazhad menyebutkan bahwa terdapat empat aspek dukungan teman sebaya, yaitu: dukungan emosional yang melibatkan penyampaian perasaan, ekspresi kekhawatiran, simpati, kepercayaan, perhatian dan penerimaan; dukungan instrumental yang meliputi bantuan nyata dan jasa yang secara langsung dapat membantu seseorang yang membutuhkan; dukungan informasional yang meliputi penyediaan sumber informasi, saran, dan petunjuk dalam menyelesaikan permasalahan; validasi merujuk pada pemberian informasi konsensus tentang hal-hal yang wajar terkait masalah yang dihadapi dan normativitas dari perilaku atau perasaan yang dapat menyediakan perbandingan sosial serta penerimaan dan dukungan persahabatan yang merujuk pada kebersamaan atau keanggotaan dalam melakukan berbagai aktivitas yang dapat memberikan suasana positif[16]. Hasil studi yang dilakukan oleh Yusuf, dkk. mengenai “Dampak Dukungan Sosial dari Teman Terhadap Ketidakpuasan Tubuh” menunjukkan bahwa individu 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 pikiran negatif mengenai tubuhnya [6]. Penelitian Yayan & Celebioglu yang menyebutkan bahwa dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya dapat meningkatkan kepuasan individu terhadap bentuk tubuhnya[6]. Penerimaan diri adalah kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki nilai positif mengenai dirinya sendiri, bersedia mengakui serta menerima kekurangan dan kelebihan, serta keterbatasan tanpa merasa malu atau meremehkan diri. Seseorang yang merasa yakin dengan kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya adalah individu yang telah mencapai penerimaan diri [17]. Penerimaan diri dapat dilakukan dengan cara yang realistis atau tidak realistis. Penerimaan yang realistis ditandai dengan kemampuan untuk secara objektif mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri [18]. Ridha M menyatakan bahwa penerimaan diri berkaitan erat dengan konsep citra tubuh yang dipengaruhi oleh budaya dan standar kecantikan yang ada di masyarakat, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh[19]. Hurlock menjelaskan bahwa penerimaan diri mencakup beberapa aspek yang menunjukkan sejauh mana individu mampu menerima dirinya secara utuh. Aspek penerimaan diri menurut Hurlock meliputi: (1) merasa puas terhadap diri sendiri, (2) tidak prihatin terhadap reaksi sosial, (3) memiliki kemandirian, dan (4) menghargai diri sendiri [20]. Hasil dari penelitian sebelumnya, menurut studi yang dilakukan oleh Ardiyanti, T. M, menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri yang tinggi pada perempuan akan berbanding terbalik dengan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka rasakan. Penerimaan diri sangat penting bagi setiap orang untuk mengatasi kecenderungan merasa tidak puas dengan tubuh mereka[19]. Berdasarkan penelitian oleh Khoiriyah dan Rosdiana, salah satu elemen yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh adalah penerimaan diri. Penerimaan diri berkaitan dengan cara individu memandang diri mereka beserta semua identitas yang mereka miliki. 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[21]. Sebelumnya, telah dilakukan beberapa penelitian mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dan penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Yusuf, dkk. melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja di Kota Makassar”. Penelitian lain dilakukan oleh Laiyusa, dkk. dengan judul “Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Online terhadap Kecenderungan Body Dissatisfaction pada Pengguna Instagram pada Masa Emerging Adulthood”. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum meneliti secara khusus tentang hubungan dukungan teman sebaya dan penerimaan diri berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada kalangan remaja. Selain itu, peneliti belum menemukan studi yang menyelidiki keterkaitan antara dukungan teman sebaya dan penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan dukungan teman sebaya dan penerimaan diri berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada kalangan remaja perempuan di Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan teman sebaya dan penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional, yakni mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, untuk melihat sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang akan diteliti, yaitu ketidakpuasan tubuh sebagai variabel dependen, serta dukungan teman sebaya dan penerimaan diri sebagai variabel independen.

Penelitian ini melibatkan remaja perempuan yang berdomisili di Kabupaten Sidoarjo dengan rentang usia 10 hingga 22 tahun. Mengacu pada data Badan Pusat Statistik tahun 2024, jumlah remaja perempuan di wilayah tersebut mencapai 228.502 orang. Penetapan jumlah responden dilakukan menggunakan acuan tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kepercayaan 95% serta batas kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 384 responden sebagai sampel penelitian.



Responden dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu dengan melibatkan individu yang secara kebetulan ditemui, memenuhi kriteria penelitian, dan bersedia berpartisipasi. Teknik ini digunakan karena memudahkan peneliti dalam menjangkau responden yang sesuai dengan sasaran penelitian secara efektif.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert yang disusun berdasarkan variabel penelitian, meliputi dukungan teman sebaya, penerimaan diri, dan ketidakpuasan tubuh.

Skala dukungan teman sebaya dan penerimaan diri menggunakan empat pilihan jawaban, sedangkan variabel ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan enam kategori respons yang menggambarkan frekuensi pengalaman responden.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologi, yaitu skala ketidakpuasan tubuh, skala dukungan teman sebaya, dan skala penerimaan diri. Skala ketidakpuasan tubuh dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Setiawan dkk. yang telah menerjemahkan dan memvalidasi instrumen *Body Shape Questionnaire* versi 8 item (BSQ-8C) ke dalam Bahasa Indonesia[22]. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya. BSQ-8C terdiri dari 8 item dan bersifat unidimensional, sehingga seluruh item merepresentasikan satu kontrak utama tanpa pembagian aspek. Respons terhadap item diberikan menggunakan skala likert 6 poin, yang disusun berdasarkan frekuensi pengalaman responden, mulai dari 1 (Tidak Pernah) hingga 6 (Selalu). Penggunaan skala likert berbasis frekuensi dipilih karena ketidakpuasan tubuh merupakan konstruk psikologis yang berkaitan dengan seberapa sering individu mengalami pikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, penggunaan enam kategori respons tanpa opsi netral bertujuan untuk meningkatkan sensitivitas pengukuran dan mendorong responden memberikan penilaian yang lebih tegas terhadap pengalaman emosional yang dirasakan. Skala ketidakpuasan tubuh ini memiliki reliabilitas yang tinggi, dengan nilai *person reliability* sebesar 0,920.

Skala dukungan teman sebaya dalam penelitian ini merupakan skala adopsi dari Sarafino dari penelitian [23] yang terdiri dari 17 item dengan format skala likert 4 poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini mengukur lima aspek utama dukungan teman sebaya, yaitu bantuan emosional, pengakuan dukungan, bantuan praktis, informasi dukungan, dan dukungan jaringan sosial. Instrumen ini telah diuji pada populasi remaja dan menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,966.

Skala penerimaan diri menggunakan skala penerimaan diri yang disusun berdasarkan teori Jersild dan diadaptasi dari penelitian [24]. Instrumen ini mengadopsi skala likert dengan 4 tingkat dan menunjukkan seberapa baik individu dapat menerima diri mereka dengan cara yang positif. Ini mencakup pandangan terhadap diri dan penampilan, sikap mengenai kelemahan serta kekuatan pribadi, dimensi moral dari penerimaan diri, dan sikap umum terhadap penerimaan diri. Skala ini memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,890, yang menunjukkan bahwa alat ini stabil dan cocok untuk digunakan dalam penelitian.

Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui sejauh mana dukungan teman sebaya dan penerimaan diri secara simultan maupun parsial berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo. Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut [29]. Berdasarkan teori maka diajukan tiga hipotesis penelitian, yaitu: (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya (X1) terhadap ketidakpuasan tubuh (Y), (2) terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri (X2) terhadap ketidakpuasan tubuh (Y), dan (3) dukungan teman sebaya (X1) dan penerimaan diri (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh (Y) pada remaja perempuan di Sidoarjo.

Hasil
Sebelum tahap analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi statistik, salah satunya uji normalitas,



uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

Apabila data penelitian memenuhi asumsi tersebut, maka analisis dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.



Tabel 1 Uji Normalitas
Tests of Normality
Kolmogorov-Smirnov Shapiro-Wilk
Statistic df Sig. Statistic df Sig.
Unstandardized Residual .037 384 .200* .996 384 .375
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis statistik kolinearitas menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk kedua variabel adalah sebesar 0.964 dan nilai VIF sebesar 1.038 (< 10). Nilai VIF yang mendekati 1 menunjukkan bahwa data tidak terjadi multikolinieritas. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 2.



Tabel 2 Uji Multikolinearitas
Coefficients
Collinearity Statistics
Model Unstandardized Standard Error Standardized t p Tolerance VIF
Mo (Intercept) 29.

	445	0.402	73.307	< .001
M ₁ (Intercept)	37.999	4.348	8.739	< .001
Dukungan Teman Sebaya	0.052	0.064	0.042	0.820
Penerimaan diri	-0.249	0.074	-0.173	-3.374
			< .001	0.964
				1.038

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi F Change sebesar 0,004 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan teman sebaya, penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dinyatakan layak untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 3 Uji Linearitas

dx.doi.org | Pengaruh Motivasi Belajardan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri Fatumfaun Tahun Ajaran 2019/2020

<http://dx.doi.org/10.32938/jipm.4.1.2019.16-24>

Model Summary
Model R R Square Adjusted R Square Std.
Error of the Estimate
Change Statistics

Document from another user

Comes from another group

R Square Change F Change df1 df2 Sig. F Change
1 .171a .029 .024 7.776 .

029 5.708 2 381 .004
a. Predictors: (Constant), Penerimaan Diri, Dukungan Teman Sebaya

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,171 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,029. Nilai adjusted R² yang diperoleh sebesar 0,024. Hal ini berarti bahwa sebesar 2,9% variasi pada variabel ketidakpuasan tubuh dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh dukungan teman sebaya dan penerimaan diri, sedangkan sebesar 97,1% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Selain itu, nilai Standard Error of the Estimate (SEE) sebesar 7,776 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model yang masih dapat diterima. Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan penerimaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Tabel 4 Uji Hipotesis
Model Summary - Ketidakpuasan Tubuh
Model R R² Adjusted R² RMSE
M₀ 0.000 0.000 0.000 7.871
M₁ 0.171 0.029 0.024 7.776

Note. M₁ includes Dukungan Teman Sebaya, Penerimaan diri

Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 5.708 dengan nilai signifikansi $p = 0.004$ ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Dengan demikian, variabel dukungan teman sebaya dan penerimaan diri secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Tabel 5 ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁ Regression	690.288	2	345.144	5.708	0.004
Residual	23038.563	381	60.469		
Total	23728.852	383			

Note. M₁ includes Dukungan Teman Sebaya, Penerimaan diri
Note. The intercept model is omitted,



as no meaningful information can be shown.

Ditinjau dari masing-masing variabel, diketahui bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki keterkaitan yang penting dengan ketidakpuasan tubuh, dengan nilai p sebesar 0.412 (> 0.05). Di sisi lain, penerimaan diri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan ketidakpuasan tubuh, ketidakpuasan tubuh merupakan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik diri karena nilai p sebesar < 0 .



001 (< 0.05).

Tabel 6 Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients

Collinearity Statistics

Model Unstandardized Standard Error Standardized t p Tolerance VIF

M₀ (Intercept) 29.

	445	0.402	73.307	< .001
M ₁ (Intercept)	37.999	4.348	8.739	< .001
Dukungan Teman Sebaya	0.052	0.064	0.042	0.820
Penerimaan diri	-0.249	0.074	-0.173	-3.374

Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan hasil pengujian mengenai pengaruh dukungan teman sebaya dan penerimaan diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo. Berdasarkan hasil uji simultan (Uji F), diperoleh nilai F hitung sebesar 5.708 dengan nilai signifikansi $p = 0,004 < 0,05$. Dengan demikian, model nol (M_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan penerimaan diri secara bersama- sama berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo. Nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0.171 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.029 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan penerimaan diri secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan sebesar 2,9% variasi ketidakpuasan tubuh. Adapun sebagian besar variasi lainnya, yaitu sebesar 97,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar cakupan penelitian ini, antara lain pengaruh media sosial, standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, pola pengasuhan orang tua, serta pengalaman body shaming yang dialami remaja.

Hasil pengujian secara parsial menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,412$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis nol diterima.



Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Kabupaten Sidoarjo. Hasil ini mengindikasikan meskipun remaja mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman mereka, hal ini tidak berdampak langsung pada tingkat ketidakpuasan dengan tubuh. Dukungan yang diterima umumnya bersifat emosional dan tidak secara khusus berkaitan dengan pandangan terhadap penampilan fisik.

Di samping itu, remaja berada dalam fase pencarian identitas dan sering mengalami perubahan emosi. Walaupun merasa diterima dalam lingkungan sosial mereka, remaja masih bisa merasakan ketidakpuasan tubuh karena tekanan dari standar kecantikan serta pengaruh media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo. Temuan ini berbeda dengan penelitian Yayan & Celebioglu yang menyatakan bahwa dukungan dari ayah, ibu, guru, teman kelas, maupun teman dekat dapat meningkatkan kepuasan terhadap bentuk tubuh. Begitu pula dengan Stice, Presnell, & Spangler yang menemukan bahwa dukungan teman sebaya berkaitan dengan rendahnya ketidakpuasan tubuh pada remaja[9]. Menurut Saputro & Sugiarti, Dukungan teman sebaya merupakan bentuk dukungan sosial yang berasal dari individu dengan usia atau tingkat perkembangan yang setara, yang berperan dalam memberikan arahan, informasi, serta umpan balik bagi remaja agar mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Melalui interaksi dalam kelompok, remaja juga memperoleh kesempatan untuk mencoba berbagai peran sosial yang membantu mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan perkembangan yang dialami dalam pembentukan identitas diri. Menurut Adriani & Wirjatmadi, meningkatnya kemampuan bersosialisasi, meningkatnya intensitas



dx.doi.org | HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA
<http://dx.doi.org/10.31258/jni.12.2.177-185>

interaksi sosial dengan teman sebaya, lebih sering mementingkan dan mendengarkan saran dari teman sebayanya, mengerti kesulitan teman, memberi dukungan emosional dengan mendengarkan keluhan teman dan mengurangi kecemasan terhadap perubahan bentuk fisik

pada masa pubertas[25].



Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Menurut Epstein, Salah satu lingkungan sosial yang memiliki pengaruh cukup besar terhadap munculnya ketidakpuasan tubuh adalah kelompok teman sebaya. Menurut Dunkley dan rekan-rekan, pengaruh tersebut dapat muncul melalui berbagai bentuk interaksi, seperti ejekan atau tekanan yang berkaitan dengan bentuk dan berat badan, serta peniruan perilaku yang berhubungan dengan pengelolaan berat badan dan kebiasaan makan.

Kondisi ini mungkin disebabkan oleh ketidakstabilan emosional yang umum dialami remaja, sehingga mereka belum memiliki penilaian diri yang stabil terkait penampilan fisik[26]. Remaja dapat merasa tidak puas dengan tubuhnya, tetapi pada saat yang sama tetap merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Dengan demikian, dukungan teman sebaya yang mereka terima yang umumnya bersifat emosional dan tidak selalu terkait evaluasi penampilan tidak secara langsung mempengaruhi tingkat ketidakpuasan tubuh[27]. Kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar seperti orang tua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya[7]. Sebaliknya, menurut Seymour, tidak adanya dukungan sosial dalam hubungan pertemanan pada masa remaja dapat menyebabkan penyesuaian psikologis yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumia dkk dalam mengenai tingkat dukungan teman sebaya. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa responden yang masuk kategori sedang adalah responden yang mendapatkan pengaruh teman sebaya yang cukup meskipun belum tinggi. Sedangkan responden yang masuk pada kategori tinggi adalah responden yang sudah mendapatkan rasa nyaman, merasakan perhatian, kasih sayang dan kesenangan dari teman sebayanya. Begitupun dengan responden yang memiliki pengaruh dukungan teman sebaya yang rendah maka responden akan kurang merasakan peran teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki nilai signifikansi $p = 0,001 > p 0,05$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) tidak diterima, yang menunjukkan adanya dampak yang signifikan antara penerimaan diri dan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang tinggi mampu menghargai kelebihan dan kekurangan dalam diri mereka, sehingga mereka tidak hanya fokus pada kelemahan fisik. Sebaliknya, remaja dengan penerimaan diri yang rendah lebih sering membandingkan diri mereka dengan standar tubuh yang diinginkan dan lebih rentan terhadap ketidakpuasan mengenai penampilan fisik mereka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo. Ketidakpuasan tubuh merupakan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik diri yang muncul akibat penilaian negatif, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Kondisi ini sering kali membuat individu kesulitan menerima keadaan dirinya. Menurut Khoiriyah & Rosdiana sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri, yang menyebabkan persepsi negatif terhadap tubuh dapat menghambat kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh [28]. Penerimaan diri sendiri dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menerima seluruh aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangannya, sehingga individu dapat memandang dirinya secara positif dan tidak terpaku pada penilaian fisik semata. Menurut Jahoda, penerimaan diri menggambarkan kemampuan individu untuk berdamai dengan dirinya sendiri, yaitu dengan menyadari serta menerima kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki. Sikap ini menjadi hal yang penting bagi perempuan, karena dengan menerima diri apa adanya, mereka dapat mengenali potensi yang dimiliki sekaligus memahami kekurangan sebagai bagian dari diri yang dapat dikelola dan dikembangkan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat penerimaan diri, semakin rendah kecenderungan individu mengalami ketidakpuasan tubuh. Menurut Hurlock penerimaan diri merupakan sikap positif yang berupa penerimaan terhadap diri sendiri sebagai manusia, mampu mengatasi keadaan emosional seperti takut, marah, cemas tanpa mengganggu individu lain[29]. Orang dengan penerimaan diri yang baik adalah orang yang mampu menerima keadaan diri sebagaimana adanya dan memiliki harapan yang realistis sesuai kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri dibutuhkan dalam diri setiap individu untuk mengatasi kecenderungan ketidakpuasan tubuh.



Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh umumnya memiliki pandangan bahwa daya tarik fisik ditentukan oleh wajah yang menarik serta proporsi berat badan dan bentuk tubuh yang dianggap ideal. Penilaian terhadap tubuh, baik merasa puas maupun tidak, merupakan bagian dari cara seseorang memaknai tubuhnya, baik sebagai sarana fungsi maupun sebagai aspek estetika. Individu dengan kecenderungan ketidakpuasan tubuh sering kali terlalu menyoroti kekurangan fisik yang sebenarnya tidak signifikan, sehingga kondisi tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan kesulitan dalam menerima diri sendiri.

Penerimaan diri sangat penting bagi setiap orang untuk mengatasi kecenderungan merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Berdasarkan penelitian oleh Khoiriyah dan Rosdiana, salah satu elemen yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh adalah penerimaan diri[21]. Penerimaan diri berkaitan dengan cara individu memandang diri mereka beserta semua identitas yang mereka miliki. Penerimaan diri dapat diwujudkan dengan menghentikan penilaian negatif terhadap kekurangan diri, lalu menerima diri apa adanya serta bersikap toleran terhadap tidak sempurna yang ada dalam diri individu tersebut [21].



Penelitian yang dilakukan oleh Herawati di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan berusia 18–25 tahun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, dengan proporsi yang cukup besar berada pada kategori tinggi dan sedang.

Secara konseptual, temuan dalam penelitian ini mendukung pandangan bahwa penerimaan diri sebagai faktor internal memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap ketidakpuasan tubuh dibandingkan faktor eksternal, seperti dukungan dari teman sebaya.

Hal ini menegaskan bahwa penerimaan diri memegang peranan penting dalam menjaga kondisi kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain hanya melibatkan remaja perempuan sebagai subjek penelitian, menggunakan metode kuesioner yang bersifat self-report sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas responden, serta hanya melibatkan dua variabel bebas sehingga belum mampu menjelaskan ketidakpuasan tubuh secara menyeluruh.



Secara praktis, temuan dari kajian ini dapat dijadikan landasan bagi lembaga pendidikan untuk menyusun program penguatan konsep diri dan body positivity. Bagi orang tua, diharapkan tingkat ketidakpuasan yang dirasakan terhadap tubuh yang positif serta menghindari komentar negatif terkait bentuk tubuh anak. Bagi konselor sekolah dan psikolog, intervensi dapat difokuskan pada peningkatan penerimaan diri, regulasi emosi, serta kepercayaan diri remaja guna menurunkan kecenderungan ketidakpuasan tubuh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian secara simultan, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan penerimaan diri bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Sidoarjo, yang menunjukkan bahwa faktor eksternal dan internal memiliki peran dalam membentuk persepsi remaja terhadap tubuhnya. Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang bermakna terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh, sehingga keberadaan dukungan sosial dari teman tidak selalu berkaitan secara langsung dengan cara remaja perempuan memandang tubuhnya.



Sebaliknya, penerimaan diri terbukti berperan signifikan dalam memengaruhi ketidakpuasan tubuh, di mana semakin baik kemampuan remaja dalam menerima dirinya, semakin rendah tingkat ketidakpuasan yang dirasakan terhadap tubuhnya. Temuan ini menegaskan bahwa penerimaan diri merupakan faktor internal yang lebih kuat dalam membentuk citra tubuh yang positif pada remaja perempuan. Oleh karena itu, upaya untuk menekan ketidakpuasan tubuh sebaiknya diarahkan pada penguatan aspek internal individu, terutama dalam mengembangkan kemampuan menerima diri secara utuh.

Penguatan regulasi emosi, pembentukan konsep diri yang sehat, serta edukasi mengenai penerimaan tubuh menjadi langkah penting agar remaja dapat memandang dirinya secara lebih positif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial maupun standar kecantikan dari lingkungan sekitar. Sejalan dengan hal tersebut, peran sekolah, orang tua, konselor, serta pihak terkait lainnya menjadi sangat penting dalam merancang dan melaksanakan program-program yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri sebagai upaya pencegahan ketidakpuasan tubuh yang berkaitan dengan penilaian negatif dan kerentanan psikologis pada remaja perempuan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar remaja perempuan dapat lebih mengembangkan penerimaan diri dengan cara menghargai kondisi fisik diri sendiri, mengurangi kebiasaan membandingkan tubuh dengan standar ideal yang ditampilkan di media sosial, serta menumbuhkan pola pikir positif terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Remaja diharapkan mampu membangun kepercayaan diri yang sehat agar tidak mudah mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, dengan dukungan lingkungan sosial yang diberikan secara positif dan saling menghargai. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi ketidakpuasan tubuh, seperti penggunaan media sosial, perbandingan sosial, internalisasi standar kecantikan, pengalaman body shaming, serta pola asuh orang tua, serta melibatkan subjek penelitian yang lebih beragam.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa syukur kepada diri sendiri karena telah berhasil bertahan melalui setiap proses dan menyelesaikan penelitian ini dengan penuh komitmen. Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, saran, serta dukungan selama proses penyusunan penelitian ini, serta kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan moral, semangat, dan kebersamaan selama proses pengerjaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah berkontribusi dalam pengumpulan data penelitian ini. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.