



Proceeding Wellness Webinar Series Bhakti Kencana

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Gangguan *Body Image* Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 24 Bandung

The Relationship of Peer Social Support to Body Image Disorders in Adolescent Girls at SMA Negeri 24 Bandung

Nafa Hergitiani^{1*}

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

*Email Korespondensi: 211fk03024@bku.ac.id

ABSTRAK

Remaja putri rentan mengalami gangguan *body image* akibat perubahan fisik dan tekanan standar kecantikan. Gangguan ini berdampak pada kesehatan mental. Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja membentuk *body image* yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 190 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Social Support Questionnaire* (SSQ) dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Hasil penelitian menunjukkan (47,9%) mendapatkan dukungan sosial teman sebaya sedang, dan (31,6%) mengalami gangguan *body image* berat. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image* ($p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam pembentukan *body image* remaja putri. Rendahnya dukungan sosial meningkatkan risiko gangguan *body image*, sehingga diperlukan perhatian khusus dengan memberikan intervensi seperti literasi media, dan penguatan keterampilan sosial diperlukan untuk membentuk *body image* positif serta mendukung promosi kesehatan mental remaja di sekolah dan komunitas.

Kata kunci: Dukungan sosial teman sebaya, Gangguan *body image*, Remaja putri.

ABSTRACT

Female adolescents are vulnerable to body image disturbances due to physical changes and pressure from unrealistic beauty standards. These disturbances can negatively impact mental health. Peer social support plays a crucial role in helping adolescents develop a positive body image. This study aims to determine the relationship between peer social support and body image disturbance among female adolescents at SMA Negeri 24 Bandung. This research used a quantitative method with a cross-sectional approach. A total of 190 respondents were selected using stratified random sampling. The instruments used were the Social Support Questionnaire (SSQ) and the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS). The results showed that 47.9% of respondents received a moderate level of peer

social support, and 31.6% experienced severe body image disturbance. The Spearman Rank test indicated a significant relationship between peer social support and body image disturbance ($p\text{-value} = 0.000 \leq 0.05$). These findings suggest that peer social support plays an important role in shaping body image among female adolescents. Low social support increases the risk of body image disorders, so special attention is needed by providing interventions such as media literacy and strengthening social skills needed to form a positive body image and support the promotion of adolescent mental health in schools and communities.

Keywords: *Body image disturbance, Female adolescents, Peer social support.*

PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial (Ekasari, 2022). Perubahan tersebut sering memengaruhi cara remaja memandang dirinya, terutama terkait citra tubuh (*body image*). *Body image* negatif dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh, gangguan makan, menurunnya kepercayaan diri, hingga masalah kesehatan mental seperti depresi (Tenkorang & Okyere, 2022; Supriyadi, 2023).

Gangguan *body image* lebih banyak dialami remaja putri karena adanya tekanan standar kecantikan. Di Indonesia, lebih dari 60% remaja putri dilaporkan mengalami gangguan *body image*, termasuk di Jawa Barat dengan prevalensi mencapai 50–60% (Cahyani et al., 2020; Yuliawati & Suryani, 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi *body image* adalah dukungan sosial teman sebaya. Teman sebaya berperan penting sebagai lingkungan sosial di luar keluarga yang dapat memberikan dukungan emosional, penghargaan, bantuan, maupun informasi positif (Sari & Abrori, 2020; Inayah, 2021). Dukungan ini dapat melindungi remaja dari risiko *body image* negatif, sedangkan kurangnya dukungan dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri hingga depresi (Hilmi, 2015).

Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *body image*. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan signifikan (Irdianty & Hadi, 2018), sementara penelitian lain menunjukkan hasil sebaliknya (Widya & Renta, 2024). Perbedaan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image* pada remaja putri. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMA Negeri 24 Bandung sebanyak 360 orang, dengan jumlah sampel 190 responden yang dipilih menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*.

Variabel independen adalah dukungan sosial teman sebaya, sedangkan variabel dependen adalah gangguan *body image*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dalam bentuk *google form*. Dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan *Social Support Questionnaire* (SSQ) dengan 32 item (16 favorable dan 16 unfavorable) mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Gangguan *body image* diukur dengan

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang terdiri dari 24 item (10 favorable dan 14 unfavorable) mencakup evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Rendah	50	26.3
Sedang	91	47.9
Tinggi	49	25.8
Total	190	100

Berdasarkan tabel 1. hasil penelitian distribusi frekuensi mengenai dukungan sosial teman sebaya pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung, menunjukkan bahwa remaja putri mendapatkan dukungan sosial teman sebaya sedang sebanyak 91 responden (47.9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Tidak Ada Gangguan	39	20.5
Gangguan Ringan	36	18.9
Gangguan Sedang	55	28.9
Gangguan Berat	60	31.6
Total	190	100

Berdasarkan tabel 2. Hasil penelitian distribusi frekuensi mengenai gangguan *body image* di SMA Negeri 24 Bandung, menunjukkan bahwa sebanyak 60 responden (31,6%) mengalami gangguan *body image* berat.

Tabel 3. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Tidak Ada Gangguan		Gangguan <i>Body Image</i>				Gangguan Berat		Total		p- Value
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Rendah	1	2,0	2	4,0	5	10,0	42	84,0	50	100	0.000
Sedang	1	1,1	25	27,5	47	51,6	18	19,8	91	100	
Tinggi	37	75,5	9	18,4	3	6,1	0	0,0	49	100	
Total	39	20,5	36	18,9	55	28,9	60	31,6	190	100	

Berdasarkan tabel 3. Hasil hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image*, artinya remaja putri yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya tinggi cenderung tidak ada gangguan *body image* dan sebaliknya remaja putri yang rendah mendapatkan dukungan sosial teman sebaya cenderung mengalami gangguan berat pada *body image*.

Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung

Berdasarkan tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada 190 responden mayoritas berada pada kategori sedang (47,9%), sedangkan kategori rendah sebesar 26,3% dan tinggi 25,8%. Hal ini sejalan dengan teori Yuliasri et al. (2023) bahwa dukungan sedang menggambarkan remaja cukup mendapatkan bantuan dari teman sebaya meskipun tidak selalu konsisten. Dukungan ini dapat melindungi dari stres, namun belum sepenuhnya meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Dilihat dari aspek dukungan, responden paling banyak merasakan dukungan penghargaan, berupa pujian dan pengakuan yang dapat meningkatkan harga diri. Temuan ini sesuai dengan Sarafino & Smith (dalam Khasanah & Renta, 2024) bahwa penghargaan merupakan salah satu bentuk dukungan yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dalam hubungan sosial. Sementara itu, pada kelompok dengan dukungan rendah, aspek informasional menjadi yang paling sedikit diterima, menunjukkan masih kurangnya peran teman sebaya sebagai sumber saran dan arahan.

Pada responden dengan dukungan tinggi, dukungan instrumental menempati posisi tertinggi. Bentuk dukungan konkret seperti membantu mengerjakan tugas atau memberi solusi masalah terbukti sangat dirasakan manfaatnya oleh remaja. Hal ini mendukung pendapat Sarafino & Smith (2011) bahwa bantuan nyata dari teman sebaya dapat meningkatkan ketahanan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas remaja memperoleh dukungan sosial teman sebaya pada tingkat sedang, dengan dominasi aspek

penghargaan dan instrumental. Namun, aspek informasional masih relatif rendah sehingga perlu ditingkatkan, misalnya melalui edukasi dan penguatan keterampilan sosial di sekolah agar remaja mampu saling memberikan dukungan yang lebih optimal

Gangguan Body Image Pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung

Berdasarkan tabel 2. hasil penelitian pada 190 remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan *body image* dengan tingkat sedang hingga berat (60,5%). Sebanyak 31,6% berada pada kategori berat, 28,9% kategori sedang, 18,9% kategori ringan, dan hanya 20,5% tidak mengalami gangguan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merasa tidak puas terhadap tubuhnya, terutama pada aspek evaluasi penampilan dan kecemasan menjadi gemuk, yang sejalan dengan temuan Grogan (2016) dan Cash (2002) bahwa *body image* negatif berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, serta meningkatkan risiko gangguan makan.

Gangguan *body image* pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, serta sosial. Paparan standar kecantikan melalui media, tekanan dari teman sebaya, serta komentar negatif dari lingkungan terbukti memperburuk citra tubuh (Tiggemann, 2014; Sari & Abrori, 2020). Remaja yang tidak mampu menerima perubahan fisik pubertas lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh (Sarwono, 2020).

Upaya intervensi dapat dilakukan melalui pendekatan kognitif-perilaku (CBT) untuk mengubah pola pikir negatif terhadap tubuh, serta pendidikan literasi media agar remaja lebih kritis terhadap standar kecantikan tidak realistis. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya juga berperan penting dalam membentuk *body image* yang sehat.

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan Body Image pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung

Berdasarkan tabel 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial teman sebaya rendah sebagian besar mengalami gangguan *body image* berat (84%), sedangkan pada kelompok dengan dukungan tinggi mayoritas tidak mengalami gangguan sama sekali (75,5%). Analisis statistik memperlihatkan adanya hubungan kuat dan negatif antara dukungan sosial dan gangguan *body image* ($\rho = -0,790$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah risiko gangguan *body image*. Temuan ini sejalan dengan teori Sarafino dan Smith (dalam Khasanah & Renta, 2024) bahwa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi dari teman sebaya mampu meningkatkan harga diri dan penerimaan diri remaja. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan media dan standar kecantikan tidak realistis, sehingga membantu remaja membentuk citra tubuh yang lebih positif (Zuvita et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk menciptakan lingkungan sosial yang suportif agar remaja putri lebih percaya diri, menerima perubahan fisik, serta terhindar dari gangguan *body image*.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung memperoleh dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang, sementara sepertiga di antaranya mengalami gangguan *body image* berat. Analisis statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan gangguan *body image*, dimana semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah risiko gangguan *body image*.

Berdasarkan temuan ini, remaja putri diharapkan dapat membangun *body image* yang positif melalui peningkatan literasi media dan interaksi sosial yang sehat. Pihak sekolah disarankan menyelenggarakan program pendukung seperti konseling sebaya, pelatihan keterampilan

sosial, dan kegiatan literasi media dengan melibatkan guru BK. Bagi perguruan tinggi, hasil ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan kurikulum maupun program pengabdian masyarakat terkait kesehatan mental remaja. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain longitudinal atau *quasi-eksperimen* serta mengeksplorasi faktor lain seperti peran media sosial dan kepercayaan diri dalam pembentukan *body image*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung” dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Bhakti Kencana, khususnya Fakultas Keperawatan, atas dukungan akademik yang diberikan. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMA Negeri 24 Bandung yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh kesungguhan. Tidak lupa penulis menyampaikan penghargaan kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, S. (2020). Prevalence of body dissatisfaction among adolescent girls in Jakarta. *Journal of Indonesian Health Research*, 8(2), 121-130.
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan Ketrampilan Hidup Bagi Remaja*. Wineka Media.
- Inayah, A. N. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas xi Man 2 Pati. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173– 180.
- Khasanah, W. N., & Sianturi, R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body Image* pada Siswi SMP. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 107-118.
<https://doi.org/10.32583/keperawat an.v16i1.1501>
- Sari, U. S. C., & Abrori. (2020). *Body Image*. Banten: PT Sahabat Alter Indonesia
- Sarwono, S. W. (2020). Psikologi Remaja: Definisi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tenkorang, S. (2019). *Factors Influencing Body Image Perception of University Students in Ghana*. *Tech Soc Sci J*. 2022;27:492–501.
- Tenkorang, S. (2019). *Factors Influencing Body Image Perception of University Students in Ghana*. *Tech Soc Sci J*. 2022;27:492–501.
- Widiastuti, E., & Ratnawati, D. (2020). Hubungan dukungan teman sebaya dengan gambaran diri pada remaja SMP Pelita 1 Depok. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), 31–40.
- Yuliastri, Dwi. Siti Syawaliyah Gismin & Musawwir. (2023). Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa di Universitas Bosowa.

Jurnal Psikologi Karakter. 3(1). Hal : 65-71. DOI: 10.56326/jpk.v3i1.1766.

Zuvita, F., Arneliwati, A., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 177.