

## Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Siswi SMK "X"

Wahidatus Sayyidatis Shufiyah<sup>1</sup>, Titin Suprihatin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung  
Email: shufiyah@std.unissula.ac.id<sup>1</sup>, titin@unissula.ac.id<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh pada siswi SMK "X". Teknik kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan populasi siswi SMK "X" di Mranggen Demak. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah subjek penelitian 99 siswi. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala citra tubuh berjumlah 20 item dengan daya beda aitem berkisar dari 0,254 – 0,458 dengan koefisien alpha sebesar 0,686, skala kedua yaitu skala harga diri dengan jumlah item sebanyak 23, dengan daya beda item bergerak dari 0,319 – 0,612, dengan koefisien alpha sebesar 0,852, skala ketiga adalah skala dukungan sosial teman sebaya dengan jumlah item 33, daya beda item bergerak dari 0,330 – 0,721, dengan koefisien alpha sebesar 0,923. Uji hipotesis pertama menggunakan tehnik korelasi analisis regresi ganda, diperoleh hasil  $R = 0,414$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya ada hubungan signifikan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh siswi SMK "X". Harga diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 17,1 % terhadap citra tubuh. Hipotesis kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis data korelasi parsial. Hipotesis kedua diperoleh  $r_{x_1y} = 0,371$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan citra tubuh. Hipotesis ke tiga diperoleh  $r_{x_2y} = -0,014$  signifikansi 0,891 ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh.

Kata kunci: *Citra tubuh, Harga Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya*

### Pendahuluan

Masa remaja adalah salah satu masa di antara dua rentang kehidupan individu dimana pertumbuhan fisik berlangsung pesat (Yusuf, 2008). Secara umum, remaja putri cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena meningkatnya lemak ditubuh

seiring berkembangnya saat masa pubertas, berbanding terbalik pada remaja laki-laki yang semakin puas terhadap keadaan tubuhnya dikarenakan semakin bertambah massa otot (Santrock, 2012). Standar kecantikan sendiri sudah berubah seiring berkembangnya jaman. Smolak dan Levine (Cash & Pruzinsky, 2002) berpendapat 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 berdada penuh. Pandangan ideal akan tubuhnya ini yang membuat remaja mendapatkan ketidakpuasan pada tubuhnya. Pandangan individu pada tubuhnya sendiri inilah yang dinamakan citra tubuh.

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 penampilan fisiknya. Hoyt (Denich & Ildil, 2015) memberikan pendapat bahwa citra tubuh adalah suatu sikap individu pada tubuhnya dari segi bentuk tubuh, ukuran tubuh, maupun keindahan yang didasarkan evaluasi individu yang bersangkutan serta pengalaman efektif pada ciri fisik individu tersebut.

Cash dan Pruzinsky (2002) memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yakni : Sosialisasi kebudayaan, Pengalaman interpersonal, Karakteristik fisik, Faktor kepribadian. Faktor kepribadian inilah yang menunjukkan Individu yang dapat mempunyai harga diri yang positif dapat mengembangkan evaluasi yang positif pula pada dirinya, sebaliknya apabila mempunyai harga diri yang negatif dapat meningkatkan citra tubuh yang negatif. Pendapat lain menurut Smolak dan Levine (Cash & Pruzinsky, 2002) menyebutkan faktor-faktor yang berpengaruh pada citra tubuh, yaitu: Media Massa, Faktor Keluarga, Sumber Objektifikasi, Tahap Perkembangan, dan Teman Sebaya. Secara signifikan, terkadang remaja berbicara dengan teman sebayanya kurang lebih mengenai berat badan, bentuk tubuh, dan diet. Cash (2012) menjelaskan aspek-aspek citra tubuh, yaitu Evaluasi Penampilan

(*Appearance evaluation*), Kepuasan Pada Bagian Tubuh (*Body Area Satisfaction*), Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), Kecemasan akan gemuk (*Overweight Preoccupation*), Pengkatagorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*).

Rosenberg dan Baumeister (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005) menyatakan bahwa harga diri merupakan sikap yang positif dan negatif pada kesejahteraan psikologi pada individu. Abdel-Khalek (2016) memaparkan bahwa harga diri terkait dengan kepercayaan pribadi tentang keterampilan, kemampuan, dan hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan memiliki harga diri yang tinggi ketika masa kanak-kanak, akan tetapi harga diri mereka akan turun secara signifikan saat menginjak masa remaja (Santrock J., 2011). Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa penurunan harga diri diantara perempuan selama masa remaja awal merujuk pada citra tubuh. Remaja yang memiliki harga diri positif akan dapat mengatasi kecemasan serta penolakan sosial, dalam hal ini harga diri dijadikan alat ukur sosial untuk mengetahui apakah individu dapat diterima dalam kehidupan lingkungan sosialnya (Santrock J., 2011). Dengan demikian, kesimpulan yang didapat adalah seseorang yang harga dirinya semakin tinggi menunjukkan dirinya dapat diterima individu lain dikehidupannya.

Coopersmith (Mruk, 2013) menyebutkan ada 4 aspek harga diri yang terdiri dari *Power* (Kekuasaan), *Significance* (Keberartian), *Virtue* (Kebajikan), *Competence* (Kompetensi). House, Umberson, dan Landis (Tahir, Inam, & Raana, 2015) memaparkan dukungan sosial ialah kualitas dukungan dari hubungan sosial seperti yang dapat dirasakan oleh individu. Sarafino (Wahyuni, 2016) mengartikan dukungan sosial semacam kenyamanan, bantuan, penghargaan, serta perhatian yang diterima seseorang dari pihak lainnya ataupun suatu kelompok. Manan (Irdianty & Hadi W, 2012) menjelaskan bahwa keberadaan teman sebaya pada kehidupan adalah keharusan yang perlu didapatkan karena hal tersebut dapat menentukan penerimaan yang baik untuk mendapatkan dukungan sosial dari sebayanya. Cash dan Pruzinsky

(2002) berpendapat pengaruh teman sebaya merupakan faktor penting dalam terbentuknya citra tubuh, terutama selama masa remaja berlangsung. Santrock (2011) menjelaskan 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. Sarafino dan Smith (2011) berpendapat ada empat dimensi dukungan sosial, yaitu: *Emotional/esteem support, Instrument support, Informational support, Companionship support*.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada siswi SMK "X". Serta memiliki manfaat yang diharapkan untuk memperkaya teori dan khasanah ilmu pengetahuan bidang psikologi perkembangan dan rujukan pada penelitian selanjutnya, serta bagi para remaja agar mampu menerima, dan menghargai dirinya sebagaimana adanya.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu 1) Ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada siswi SMK "X", 2) Ada hubungan positif antara harga diri dengan citra tubuh pada siswi SMK "X", 3) Ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada siswi SMK "X".

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian siswi SMK "X" yang berjumlah 99 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala citra tubuh yang didasarkan pada aspek citra tubuh menurut Cash (2012) berjumlah 20 item dengan koefisien alpha sebesar 0,686, skala kedua yaitu skala harga diri yang didasarkan pada aspek harga diri menurut Murk (2013) dengan jumlah item sebanyak

23, dengan koefisien alpha sebesar 0,852, skala ketiga adalah skala dukungan sosial teman sebaya yang didasarkan pada aspek dukungan social menurut Sarafino dan Smith (2011) dengan jumlah item 33, dengan koefisien alpha sebesar 0,923. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode statistik dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis pertama dan teknik korelasi parsial untuk menguji hipotesis kedua dan hipotesis ketiga.

### Hasil

Sebelum dilakukannya uji korelasi, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, serta uji multikolinieritas. Hasil uji normalitas pada skala citra tubuh menunjukkan nilai KSZ (*Kolmogrov-Smirnov Z*) sebesar 0.703 dengan taraf signifikansi 0,706 ( $p>0,05$ ) yang berarti memiliki sebaran normal. Skala harga diri menunjukkan hasil KSZ sebesar 0,620 dengan taraf signifikansi 0,836 ( $p>0,05$ ) yang berarti memiliki sebaran normal. Skala dukungan social teman sebaya menunjukkan hasil KSZ sebesar 0,899 dengan taraf signifikansi 0,395 ( $p>0,05$ ) hal ini berarti memiliki sebaran normal.

Uji linieritas digunakan guna mencari mencari tahu apakah linier atau tidak hubungan antar variabel dalam suatu penelitian. Variabel dalam penelitian dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila signifikansi F linier  $\leq 0,05$ . Berdasarkan hasil pengujian linieritas dari variabel citra tubuh dengan harga diri diperoleh F linier sebesar 20,013 dengan signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ), hasil tersebut dapat dikatakan bahwa variabel citra tubuh dengan harga diri berhubungan secara linier. Selanjutnya, hasil uji linieritas pada citra tubuh dengan dukungan sosial teman sebaya diperoleh F linier sebesar 3,962 dengan signifikansi 0,049 ( $p<0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa variabel citra tubuh dengan dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara linier.

Hasil yang didapatkan dari uji multikolinieritas pada penelitian ini menunjukkan hasil tolerance sebesar 0,744 dengan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* sebesar 1,344,

maka hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut  $< 10$  yang berarti tidak ada hubungan multikolinieritas pada variabel bebas model regresi.

Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik korelasi regresi berganda yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh pada siswi SMK. Berdasarkan hasil dari uji korelasi antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh pada siswi SMK diperoleh  $R = 0,414$  dan  $F = 9,915$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh siswi SMK, kesimpulannya hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Variabel harga diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar  $17,1\%$  terhadap citra tubuh siswi SMK. Persamaan garis regresi dalam penelitian ini adalah  $y = 0,382 X_1 + -0,010 X_2 + 35,995$ .

Uji korelasi yang digunakan pada hipotesis kedua pada penelitian ini adalah teknik korelasi parsial yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dengan citra tubuh dengan mengendalikan dukungan sosial teman sebaya, yang diperoleh hasil  $r_{x_1y} = 0,371$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan citra tubuh. Kesimpulannya hipotesis kedua diterima. Uji korelasi yang digunakan pada hipotesis ketiga pada penelitian ini adalah teknik korelasi parsial. Hasil yang diperoleh  $r_{x_2y} = -0,014$  dengan signifikansi  $0,891$  ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh. Kesimpulannya hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak.

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 sebaya berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek 63 subjek ( $63,63\%$ ).

### Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh siswi SMK. Hasil dari analisis pada hipotesis pertama yang didapat yaitu adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh siswi SMK, diketahui  $R = 0,414$  dan  $F = 9,915$  dengan signifikansi  $= 0,000$  ( $p < 0,05$ ) serta koefisien determinasi (*R square*) sebesar  $0,171$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel harga diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbanga efektif sebesar  $17,1\%$  terhadap citra tubuh, sedangkan  $82,9\%$  dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikuti sertakan dalam penelitian ini, diantaranya adalah budaya, faktor keluarga, media massa, distorsi ukuran tubuh dan lainnya.

Hasil analisis uji korelasi parsial antara harga diri dan citra tubuh dengan mengontrol dukungan social teman sebaya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan dibuktikan  $r_{x1y}$  sebesar  $0,371$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi harga diri yang dimiliki siswi maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki. Hasil dalam penelitian ini didukung dengan penelitian oleh Ayu Sosilowati (2015) yang membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan hasil analisis sebesar  $0,390$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Tsamarah dan Adi (2018) juga menjelaskan bahwa bagaimana seseorang dapat mempersepsikan tubuh serta tampilannya berdampak pada tingkat harga diri yang dimilikinya. Penelitian tersebut menunjukkan hasil sebesar  $0,233$  dengan signifikansi  $0,002$  ( $p < 0,05$ ), penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri. Uji korelasi parsial berikutnya antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh dengan mengontrol harga diri yang memperoleh hasil  $r_{x2y} = -0,014$  dengan signifikansi  $0,891$  ( $p > 0,05$ ) yang menjelaskan tidak ada hubungan antara

dukungan sosial dengan citra tubuh. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa hipotesis ditolak.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2018) menunjukkan hipotesis ditolak yang menjelaskan tidak ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja, penelitian Fitriani menunjukkan hasil  $r = -0,110$  dengan signifikansi  $0,194$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini juga didukung dengan penelitian lain (Holsen, 2012) yang memaparkan bahwa remaja yang memiliki hubungan positif dengan teman sebayanya memiliki kecenderungan untuk menunjukkan tumbuhnya citra tubuh yang kurang, sebaliknya remaja yang hubungan dengan sebayanya kurang memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

Hipotesis ditolak dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adanya bias budaya dan subjek yang berpartisipasi dalam penelitian. Selain itu, dukungan negatif yang berasal dari teman sebaya yang diterima subjek. Hal ini dikarenakan dukungan negatif itulah yang dapat mengubah persepsi subjek dalam kelompok teman sebaya tersebut. Selain itu, skala dukungan sosial yang digunakan pada penelitian ini ada beberapa aitem terlalu merujuk pada citra tubuh, disisi lain waktu yang diberikan untuk mengisi skala cukup singkat yang menyebabkan beberapa subjek menjawab sama dengan subjek lainnya sehingga jawaban yang diberikan bukan merupakan keadaan subjek yang sebenarnya.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada siswi SMK "X". Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan citra tubuh yang berarti semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki siswi SMK "X". Hasil selanjutnya menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh

pada siswi SMK "X", yang artinya semakin banyak dukungan sosial yang diterima menunjukkan citra tubuh yang negatif.

#### Daftar Pustaka

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). *Introduction To The Psychology Of Self-Esteem*. (F. Holloway, Ed.) *Nova Science Publishers, Inc.*
- Cash, T. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Virginia: Academica Press.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image a handbook of theory research, and clinical practice*. New York, Amerika: A Division of Guilford Publications.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research On Adolescence, 15* (4), 451-477.
- Denich, U. A., Ildil, I., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2*(3), 107-113.
- Denich, U. A., & Ildil. (2015, Juni). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3*(2), 55-61.
- Edmondson, J., Grote, L., Haskell, L., & dkk. (2018). Adolescent self - esteem: is there a correlation with maternal self - esteem ? *Adolescent Self - Esteem, 3*, 1-8.
- Fitriani, H. N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan citra Tubuh Pada Remaja Yang Mengalami Pubertas Dini. *Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 48 - 51*.
- Holsen, I. (2012). *Body Image Satisfaction Among Norwegian Adolescents And Young Adult: a Logitudinal Study Of The Influence Of Interpersonal Relationship And BMI*. Retrieved from National Library Of Medicine: <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22391409/>

- Irdianty, M. S., & Hadi W, R. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Citra Tubuh Siswi Usia Sekolah Dengan Menarche di Kecamatan Sale. *Prosiding Seminar Nasional dan Internasional*, (pp. 120-124).
- Mruk, C. J. (2013). *Self esteem research, theory, and practice. toward a positive psychology of self esteem*. New York: Springer Publishing Company LLC.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015, April 1). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image Pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1).
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development perkembangan masa hidup* (13 jilid 1 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interaction (Seventh Edition)*. New York: Wiley.
- Smolak, L., & Thompson, J. (2009). *Body image, eating disorders, and obesity in youth : Assessment, prevention, and treatment (2nd editio)*. Washington: American Psychology Assosiation.
- Sosilowati, A. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1-20.
- Tahir, W. B.-e., Inam, A., & Raana, T. (2015, Februari). Relationship between social support and self-esteem of adolacent girl. *Journal Of Humanities And Social Scient*, 20(2), 42-46.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Yusuf, S. L. (2008). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zhafirah, T., & Dinardinata, A. (2018). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 334-340.