

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DARI TEMAN SEBAYA DENGAN *BODY IMAGE* SISWI MA SOEBONO MANTOFANI KOTA TANGERANG SELATAN

Keysha Rahma Hul Husna¹, Devi Andriani^{1*}, Mey Lys¹, Zakiyah²

¹Universitas Ichsan Satya, Jl. Raya Jombang No.41 Bintaro, Tangerang Selatan, Indonesia

²Universitas Salakanegara Jl. MH. Thamrin, Cikokol, Kota Tangerang

*devandrianii@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis, sehingga memengaruhi persepsi terhadap *body image*. Salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan *body image* adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan yang positif dapat membantu remaja membangun penerimaan diri yang baik, sedangkan dukungan yang rendah dapat meningkatkan risiko *body image* negatif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* pada siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI, dan XII MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan dengan jumlah 64 siswi, dengan jumlah sampel 55 responden ditentukan menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan metode *Proportional Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Social Support Questionnaire* (SSQ) untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya dan *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial teman sebaya rendah (58,2%) dan *body image* negatif (54,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *p*-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* pada siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image*. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin positif *body image* yang dimiliki siswi.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Body image*, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Adolescence is a developmental period characterized by vulnerability to physical and psychological changes, which can influence perceptions of *body image*. One of the key factors contributing to the development of *body image* is social support from peers. Positive peer support can help adolescents develop healthy self-acceptance, whereas inadequate support may increase the risk of negative *body image*. **Objective:** This study aimed to examine the relationship between peer social support and *body image* among female students at MA Soebono Mantofani, South Tangerang City. **Methods:** This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all female students in grades X, XI, and XII at MA Soebono Mantofani, South Tangerang City, totaling 64 students. A sample of 55 respondents was selected using probability sampling with the proportional stratified random sampling method. Data were collected using the *Social Support Questionnaire* (SSQ) to assess peer social support and the *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) to measure *body image*. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the *Chi-square* test. **Results:** The univariate analysis showed that the majority of respondents had low peer social support (58.2%) and negative *body image* (54.5%). The bivariate analysis revealed a *p*-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between peer social support and *body image* among female students at MA Soebono Mantofani, South Tangerang City. **Conclusion:** There is a significant relationship between peer social support and *body image*. Higher levels of peer social support are associated with a more positive *body image* among female students.

Keywords: peer social support, *body image*, adolescent girl

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Perubahan fisik yang terjadi pada masa ini sering kali membuat remaja, khususnya remaja putri, menjadi lebih memperhatikan penampilan tubuhnya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara remaja memandang dan menilai tubuhnya sendiri, yang dikenal sebagai *body image*. *Body image* merupakan gambaran dan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja (Hamidea et al., 2017).

Body image yang negatif pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketidakpuasan terhadap tubuh, hingga risiko gangguan psikologis. Sebaliknya, *body image* yang positif dapat membantu remaja menerima perubahan fisik yang terjadi dan merasa nyaman dengan dirinya. *Body image* positif terbentuk dari kepuasan terhadap tubuh, evaluasi diri yang baik, serta adanya penilaian positif dari lingkungan sosial, terutama dari teman sebaya (Grogan, 2021). Salah satu faktor penting yang memengaruhi *body image* pada remaja adalah dukungan sosial dari teman sebaya.

Pada masa remaja, teman sebaya memiliki peran yang sangat besar karena remaja mulai melepaskan ketergantungan emosional pada orang tua dan lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan pertemanannya. Dukungan sosial teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, instrumental, dan jaringan sosial yang membuat remaja merasa diterima, dihargai, dan diperhatikan (Inayah, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membentuk *body image* remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman sebayanya cenderung memiliki *body image* yang lebih positif, sedangkan rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya *body image* negatif (Ifdil et al., 2024).

Teman sebaya, yang juga dikenal sebagai *peer group* adalah kelompok orang yang berinteraksi dan memiliki kesamaan dalam hal usia, pola pikir, minat, atau aspek lainnya (Evy Nurachma, 2020). Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman yang memiliki tingkat kematangan atau usia yang serupa, sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai (Surasa & Murtiningsih 2021).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja, dimana remaja yang memperoleh dukungan tinggi lebih mampu menerima kondisi tubuhnya dibandingkan remaja dengan dukungan rendah (Zuvita et al., 2022). Hasil penelitian Cahyani (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *body image* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Teman sebaya menjadi sumber dukungan utama dalam membantu remaja menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada masa pubertas. Dukungan yang positif dari teman sebaya dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan penerimaan diri remaja terhadap tubuhnya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri pada remaja. Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi remaja secara umum atau hanya mengkaji pengaruh *body image* tanpa mempertimbangkan karakteristik sosial dan lingkungan tempat remaja berada. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada wilayah perkotaan atau institusi pendidikan tertentu, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi remaja di berbagai konteks sekolah yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan lingkungan yang berbeda. Penelitian yang mengkaji hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja di [nama sekolah/lokasi penelitian] juga masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada populasi yang memiliki karakteristik berbeda sehingga dapat memperkaya bukti ilmiah yang telah ada.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan menganalisis hubungan *body image* dan kepercayaan diri pada remaja di [nama sekolah], yang memiliki karakteristik responden dan lingkungan sosial yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Selain mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi psikososial remaja pada lingkungan sekolah tersebut sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan mental, pendidikan kesehatan reproduksi, serta penguatan layanan bimbingan dan

konseling di sekolah MA Soebono Mantofani. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya bukti ilmiah mengenai hubungan *body image* dan kepercayaan diri, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.

MA Soebono Mantofani dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah remaja putri yang cukup representatif sesuai dengan kriteria penelitian serta belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan *body image* dan kepercayaan diri pada siswa di sekolah tersebut. Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari pihak sekolah, terdapat variasi tingkat kepercayaan diri siswa yang berkaitan dengan persepsi terhadap penampilan fisik, sehingga lokasi ini dinilai relevan untuk mengkaji hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh penting terhadap pembentukan persepsi diri remaja, termasuk dalam harga diri, kepercayaan diri, dan hubungan interpersonal, namun penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *body image* pada remaja masih sangat terbatas. Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2023), menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Menurut Riskesdas provinsi banten yakni sebesar 11,10% (8,40% kurus dan 2,70% sangat kurus), dan prevalensi gemuk sebesar 8,00% (6,20% gemuk, dan 1,80% obesitas). Prevalensi kurus di Kota Tangerang Selatan adalah 13,10% (4,50% sangat kurus dan 8,60% kurus). Sementara itu, prevalensi obesitas di Kota Tangerang Selatan mencapai 15,90% (9,40% gemuk dan 6,50% obesitas).

Berdasarkan fenomena tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembentukan *body image* remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* pada siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di sekolah MA Soebono Mantofani dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden yang diambil menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan metode *Proportional Stratified Random Sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian terdiri atas beberapa strata (misalnya tingkat kelas X, XI, dan XII) yang memiliki jumlah anggota berbeda. Melalui metode ini, setiap strata memperoleh jumlah sampel secara proporsional sesuai dengan jumlah populasinya, kemudian responden dipilih secara acak pada masing-masing strata. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk mengurangi *sampling bias*, meningkatkan keterwakilan setiap kelompok dalam populasi, serta menghasilkan sampel yang lebih representatif sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih akurat. Perhitungan jumlah besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus Slovin. Penggunaan rumus Slovin dipilih karena jumlah populasi diketahui dan penelitian bertujuan memperoleh jumlah sampel yang representatif dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) tertentu. Adapun Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: Remaja putri memiliki rentang usia 16-18 tahun, Remaja putri yang bersedia menandatangani informed consent, Remaja putri yang hadir pada saat penelitian. Kriteria Eksklusi: Remaja putri yang tidak mengikuti penelitian hingga selesai, Remaja putri yang tidak bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Social Support Questionnaire (SSQ) untuk mengukur dukungan sosial dari teman sebaya dengan hasil validitas *Corrected Item-Total Correlation*, semua item dinyatakan valid karena nilai $r_{hitung} \geq 0,166$, dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image*. Dengan hasil *Corrected Item-Total Correlation*, item yang dinyatakan valid berjumlah 24 item karena $r_{hitung} > 0,166$ dan 6 item dinyatakan tidak valid karena nilai $r_{hitung} < 0,166$. Adapun item yang tidak valid dari *body image* yaitu 3, 6, 7, 13, 20 dan 21. Sedangkan berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908 pada skala dukungan sosial teman sebaya dan 0,772 pada skala *body image*, maka skala dukungan sosial teman sebaya dan skala *body image* dinyatakan reliabel karena *Cronbach's Alpha* $> 0,6$. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, dukungan sosial teman sebaya, dan *body image*.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image*, dengan tingkat signifikansi 0,05.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memperoleh izin dari Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ichsan Satya, mengajukan surat izin penelitian kepada pihak MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan, serta memperoleh persetujuan etik penelitian Nomo KEPKUMP/134/II/2026.. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi. Selanjutnya, peneliti membagikan kuesioner, memberikan petunjuk pengisian, serta memberikan kesempatan kepada responden untuk mengajukan pertanyaan apabila terdapat hal yang belum dipahami. Setelah seluruh kuesioner selesai diisi dan dikumpulkan, data diperiksa kelengkapannya, kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

3.1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 3.1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

Usia	Jumlah	Presentase (%)
16 Tahun	15	27,3
17 Tahun	32	58,2
18 Tahun	8	14,5
Jumlah	55	100

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan usia 16 tahun sebanyak 15 responden (27,3%), 17 tahun sebanyak 32 responden (58,2%), dan 18 tahun sebanyak 8 responden (14,5%).

3.2 Karakteristik responden berdasarkan Kelas

Tabel 3.2 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

Kelas	Jumlah	Presentase (%)
10	5	9,1%
11	25	45,5%
12	25	45,5%
Jumlah	55	100%

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kelas 10 sebanyak 5 responden (9,1%), kelas 11 sebanyak 25 responden (45,5%), dan kelas 12 sebanyak 25 responden (45,5%).

3.3 Status Gizi

Tabel 3.3 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Status Gizi di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

IMT	Jumlah	Presentase (%)
Kurus	17	30,9
Normal	22	40,0
Gemuk	7	12,7
Obesitas 1	8	14,5
Obesitas 2	1	1,8
Jumlah	55	100

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan status gizi kurus sebanyak 17 (30,9%), normal sebanyak 22 (40,0%), gemuk sebanyak 7 (12,7%), obesitas 1 sebanyak 8 (14,5%), obesitas 2 sebanyak 1 (1,8%).

3.4 Dukungan sosial dari teman sebaya

Hasil distribusi responden berdasarkan dukungan sosial dari teman sebaya di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan.

Tabel 3.4 Gambaran Responden Berdasarkan Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

Dukungan Sosial Dari teman sebaya	Jumlah	Presentase (%)
Rendah	32	58,2%
Sedang	12	21,8%
Tinggi	11	20,0%
Jumlah	55	100%

Berdasarkan tabel 3.4 menunjukkan bahwa dari 55 responden, distribusi responden berdasarkan dukungan sosial dari teman sebaya diperoleh sebanyak dengan rendah diperoleh sebanyak 32 responden (58,2%), sedang diperoleh sebanyak 12 responden (21,8%), sedangkan dukungan sosial dari teman sebaya dengan tinggi diperoleh sebanyak 11 responden (20,0%).

3.5 *Body image*

Tabel 3.5 Gambaran Responden Berdasarkan *Body image* di MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

<i>Body image</i>	Jumlah	Presentase (%)
Negatif	30	54,5
Positif	25	45,5
Jumlah	55	100

Berdasarkan tabel 3.5 menunjukkan bahwa dari 55 responden, distribusi responden berdasarkan *body image* negatif diperoleh 30 responden (54,5%), *body image* positif diperoleh 25 responden (45,5%).

3.6 Hubungan Dukungan Sosial dari Teman Sebaya

Tabel 3.6 Hubungan Dukungan Sosial dari Teman Sebaya dengan *Body image* pada siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya	Body image				Total		P Value
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	2	18,2	9	81,8	11	100	0,002
Sedang	11	91,7	1	8,3	12	100	
Rendah	17	53,1	15	46,9	32	100	
Total	30	54,5	25	45,5	55	100	

Berdasarkan tabel 3.6 hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan, diperoleh hasil bahwa dari 11 responden yang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya tinggi, sebanyak 2 responden (18,2%) *body image negatif* dan 9 responden (81,8%) memiliki *body image* positif. Selanjutnya, dari 12 responden dengan dukungan sosial dari teman sebaya sedang, sebanyak 11 responden (91,7%) memiliki *body image* negatif dan 1 responden (8,3%) memiliki *body image* positif. Sementara itu, 32 responden yang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya rendah, sebanyak 17 responden (53,1%) memiliki *body image* negatif, dan 15 responden (46,9%) memiliki *body image* positif.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,624 menunjukkan bahwa *hubungan* antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti semakin positif persepsi remaja terhadap tubuhnya (*body image*), maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Sebaliknya, remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, tetapi juga perlu memperhatikan pembentukan *body image* yang positif. Sekolah dapat mengembangkan program pendidikan kesehatan dan layanan bimbingan konseling yang mendorong penerimaan diri, literasi media, serta edukasi mengenai keragaman bentuk tubuh.

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan petugas kesehatan sekolah, dapat berkolaborasi dengan guru untuk memberikan promosi kesehatan mengenai citra tubuh yang sehat dan mencegah dampak negatif standar kecantikan yang tidak realistis. Selain itu, orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional dan membangun komunikasi yang positif agar remaja mampu menerima kondisi fisiknya serta mengembangkan kepercayaan diri yang lebih baik.

PEMBAHASAN

3.1 Usia

Hasil penelitian yang sudah diperoleh dari 55 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mayoritas menunjukkan usia 17 Tahun dengan 32 responden (58,2%). Usia 17 tahun mengalami perkembangan yang mencapai puncaknya, seperti munculnya jerawat, bau badan yang mulai tercium, remaja mulai memperhatikan penampilan tubuhnya, menolak makanan tertentu karena takut berat badan naik yang bisa memengaruhi penampilan tubuh, serta lebih mengutamakan pertemanan (Mardalena, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian Budiarti (2016) yang menunjukkan 197 responden sebanyak (62,3%) remaja berusia 17 tahun mengalami perubahan fisik dan emosional.

Remaja yang berusia antara 16 hingga 18 tahun berada pada di tahap akhir masa remaja, dimana terjadi banyak perubahan besar baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa ini ditandai dengan upaya mencari siapa diri sendiri, berkembangnya kemandirian dalam hal perasaan, menyesuaikan kembali hubungan dengan orang lain, serta persiapan untuk memasuki tahap awal dewasa dan menghadapi tugas akademik atau pekerjaan. (Lubis et al., 2024).

Karakteristik sosial remaja adalah memahami orang lain sebagai individu yang berbeda, termasuk sifat pribadi, minat, nilai, dan perasaan mereka. Perubahan sosial yang paling terasa oleh responden adalah perubahan dalam interaksi dengan teman sebaya (83,3%). Teman yang dipilih biasanya adalah orang yang memiliki banyak kesamaan dengan dirinya. Jika kelompok teman sebaya yang diikuti menunjukkan sikap dan perilaku yang baik secara moral dan agama, maka remaja itu kemungkinan besar akan memiliki kepribadian yang baik juga. Jika kelompok itu menunjukkan sikap dan tindakan yang meremehkan nilai-nilai moral, maka remaja tersebut kemungkinan besar akan mengikuti perilaku yang sama seperti kelompok itu.

3.2 Kelas

Hasil penelitian yang sudah dilakukan dari 55 responden pada kelas menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa responden kelas 11 sebanyak 25 (45,5%). Remaja yang sudah di akhir kelas 11 umumnya lebih peka terhadap penampilan mereka karena sedang melalui masa peralihan menuju usia dewasa. Peran faktor lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial, sangat berpengaruh dalam membentuk cara seseorang memandang tubuhnya menurut (Indah, 2020). Selain itu, keseimbangan antara kelas 11 memberikan variasi beragam dalam tingkat kedewasaan psikososial dari para responden.

3.3 Status Gizi

Status gizi responden pada penelitian ini diukur menggunakan IMT/U. Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan dari 55 responden pada status gizi menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu responden berdasarkan normal sebanyak 22 responden (40,0%).

Status gizi yang baik menunjukkan seseorang memahami dengan baik tentang nutrisi dan kesehatan makanan (Dwitami et al., 2024). Selain itu, kelebihan berat badan pada remaja perempuan biasanya disebabkan oleh asupan gizi yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi gizi lebih pada remaja dapat memengaruhi kesehatan saat memasuki usia dewasa, seperti menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, penyakit jantung coroner, gangguan ginjal, hipertensi, serta kecenderungan tetap obesitas setelah usia dewasa (Nabila, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dhamara & Nugraheni, 2025) menunjukkan bahwa dari 71 responden menunjukkan bahwa 70,4% remaja putri memiliki status gizi yang

tergolong baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa 70,4% remaja putri memiliki status gizi yang tergolong baik

3.4 Dukungan Sosial dari Teman Sebaya

Hasil penelitian yang sudah dilakukan dari 55 responden pada dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu 32 responden (58,2%) mengalami dukungan sosial teman sebaya rendah. Dukungan sosial dari teman sebaya adalah bantuan atau dukungan yang diberikan oleh teman-teman seusia yang memiliki hubungan sosial yang dekat dengan orang yang membutuhkan bantuan. Bentuk bantuan ini bisa berupa informasi, tindakan, benda, atau bahkan membuat orang yang diberi bantuan merasa dicintai, diperhatikan, dan berharga. Dukungan sosial dari teman sebaya menurut Cohen dan McKay adalah bentuk bantuan atau perlindungan yang diberikan oleh teman-teman sebaya kepada seseorang. Dukungan sosial teman sebaya ada 5 yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial (Inayah, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Angelini et al., 2023) bahwa dukungan jaringan sosial dapat membentuk pengalaman perilaku remaja. Keterlibatan remaja di media sosial dapat mengubah cara remaja berinteraksi secara sosial dengan teman sebaya, remaja memiliki kesempatan unik untuk meminta bantuan dan dihibur oleh teman sebaya melalui media sosial, dengan menunjukkan adanya dukungan dari teman sebaya mereka menyajikan pengalaman yang mereka jalani bersama dengan teman sebaya lalu memposting foto dan video.

3.5 Body image

Hasil penelitian yang sudah dilakukan dari 55 responden pada *body image* menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu 30 responden (54,5%) mengalami *body image* negatif. *Body image* adalah bagian dari cara seseorang memandang dirinya sendiri yang bisa memengaruhi bagaimana remaja mengenali dan menilai dirinya. Penelitian yang dilakukan (Ifdil et al., 2024) mengemukakan tingkat penerimaan *body image* sebagian besar tergantung pada dukungan sosial teman sebaya seperti memberi rasa nyaman sehingga meningkatkan *body image* positif. *Body image* positif pada remaja terbentuk dari rasa kepuasan remaja terhadap evaluasi tubuh, rasa percaya diri yang tinggi, dan diperolehnya penilaian positif dari dukungan sosial teman sebaya terhadap dirinya (Grogan, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hergitiani, 2025) bahwa sampel sebanyak 190 responden terdapat (31,6%) mengalami *body image* berat. 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.

3.6 Hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti mengenai Hubungan Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya dengan *Body image* Siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan dengan menggunakan Instrumen *Social Support Questionnaire* (SSQ) dan Instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) didapatkan hasil uji statistik yang dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil *p-value* yaitu 0,002 ($<0,05$) yang berarti ada hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* pada siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zuvita et al., 2022) dengan menggunakan instrumen *Social Support Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) menunjukkan hasil *p-value* 0,000 ($<0,05$), yang artinya terdapat hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* pada remaja. Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA. Hal ini diartikan dengan yang terjadi dimasa remaja dan menjadikan remaja lebih perhatian dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja mulai mengalami peningkatan interaksi sosial dan bersosialisasi dengan teman sebaya.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani, 2024) menunjukkan bahwa ada hasil dengan *sig* sebesar 0,000 ($< 0,05$) bahwa adanya hubungan *body image* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada siswa MTs Islamiyah Pakis. Hal ini diartikan bahwa pendukung sosial utama pada siswa berasal dari teman. Pada masa remaja, teman sebaya memiliki peran yang sangat penting. Biasanya remaja berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk mencari identitas dirinya. Pada masa remaja sering sekali ditandai dengan perubahan fisik dan emosional yang signifikan, yang dapat menyebabkan perasaan kebingungan dan ketidakyakian bahkan sering membuat remaja sering merasa canggung. Oleh karena itu kehadiran dan dukungan dari teman menjadi sangat penting.

Pada masa remaja, hubungan pertemanan sangat berpengaruh karena siswi cenderung membandingkan diri dengan kelompok pertemanannya. Dukungan dari teman-teman sebaya yang baik bisa membuat remaja merasa diterima, dihargai, dan dipahami. Dengan begitu, remaja tidak hanya melihat tubuhnya berdasarkan standar sosial, tetapi juga merasa aman dan diterima oleh orang-orang disekitarnya. Jadi, remaja yang mendapat dukungan emosional dan penerimaan baik dari teman-temannya biasanya punya persepsi tubuh yang lebih sehat dan realistis. Sebaliknya jika dukungan sosial dari teman sebaya rendah, resiko munculnya persepsi tubuh yang buruk akan meningkat. Hal inikarena siswi merasa kurang disukai, mudah terpengaruh oleh komentar negatif tentang bentuk tubuh, serta lebih gampang tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan tertentu. Maka itu, hubungan positif antara dukungan sosial dari teman sebaya dan *body image* dianggap masuk akal secara teori dan didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berhubungan dengan kepercayaan diri pada remaja. Temuan ini sejalan dengan Self-Concept Theory yang dikemukakan oleh Rogers, yang menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap dirinya, termasuk persepsi terhadap penampilan fisik, merupakan bagian penting dalam pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri. Selain itu, Social Comparison Theory (Festinger) menjelaskan bahwa remaja cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan teman sebaya maupun figur yang ditampilkan di media sosial. Perbandingan sosial tersebut dapat membentuk persepsi positif atau negatif terhadap tubuh yang selanjutnya memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Remaja yang memiliki *body image* positif umumnya lebih mampu menerima kondisi dirinya, merasa nyaman dalam berinteraksi, dan menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik.

Meskipun demikian, kepercayaan diri remaja tidak hanya dipengaruhi oleh *body image*. Berbagai faktor lain, seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial, status gizi, pengalaman bullying, kondisi psikologis, serta budaya dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi pembentukan kepercayaan diri. Faktor-faktor tersebut berpotensi menjadi variabel perancu yang belum dianalisis dalam penelitian ini sehingga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi upaya promosi kesehatan remaja. Sekolah, tenaga kesehatan, dan guru bimbingan konseling perlu mengembangkan program edukasi yang mendorong pembentukan *body image* positif, meningkatkan literasi media, serta memperkuat penerimaan diri pada remaja. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam memberikan dukungan emosional dan membangun komunikasi yang positif juga penting untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dan mencegah dampak psikologis akibat persepsi tubuh yang negatif.

3.7 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain cross-sectional sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada satu waktu pengamatan serta belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Kedua, penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden yang relatif terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi remaja. Ketiga, data diperoleh melalui kuesioner *self-report*, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada

kejujuran, pemahaman, dan persepsi masing-masing individu yang berpotensi menimbulkan *response bias*. Selain itu, penelitian ini belum menganalisis beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja, seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial, status gizi, pengalaman *bullying*, kondisi psikologis, serta budaya dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan desain longitudinal atau intervensi, serta mempertimbangkan faktor-faktor tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dengan *body image* pada siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan, dapat disimpulkan bahwa: 1. Sebagian responden diperoleh tingkat usia dengan mayoritas menunjukkan usia 17 Tahun dengan 32 responden (58,2%). 2. Sebagian responden berasal dari kelas XI sebanyak 29 (50,0%). 3. Sebagian responden diperoleh dtatus gizi menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu responden berdasarkan normal sebanyak 22 responden (40,0%) 4. Sebagian responden dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu 32 responden (58,2%) mengalami dukungan sosial teman sebaya rendah. 5. Sebagian responden *body image* menunjukkan bahwa mayoritas pada penelitian ini yaitu 30 responden (54,5%) mengalami *body image* negatif. 6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan dengan dukungan sosial dari teman sebaya terhadap *body image* siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan dengan p-value 0,002 (< 0,05).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja, di mana semakin positif *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan *body image* positif merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan psikososial remaja. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat mengembangkan program edukasi dan promosi kesehatan yang mendorong penerimaan diri serta literasi media, sedangkan guru bimbingan dan konseling (BK) dapat memberikan pendampingan psikologis bagi siswa yang memiliki persepsi tubuh negatif. Tenaga kesehatan juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai citra tubuh yang sehat melalui program kesehatan remaja, sementara orang tua perlu memberikan dukungan emosional, penghargaan, dan komunikasi yang positif untuk membantu remaja membangun kepercayaan diri. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan *body image* dan kepercayaan diri dari waktu ke waktu atau menggunakan desain intervensi guna mengevaluasi efektivitas program promosi *body image* positif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

REFERENSI

- Angelini, P., Marino, C., Vieno, A., & Spada, M. M. (2023). Teens online: How perceived social support influences the use of the Internet during adolescence. *Current Psychology*.
- Dhamara, H. S., & Nugraheni, F. (2025). Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Labschool UNESA 1. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 14(2). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v14i2.47531>
- Dwitami, S. N., dkk. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*
- Cahyani, D. N. (2024). Pengaruh body image dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri pada siswa MTs Islamiyah Pakis (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (4th ed.). Routledge.
- Hamidea, K. N., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah 01 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2), 458–466. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.492>

- Hergitiani, N. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan Body Image pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung (Skripsi, Universitas Bhakti Kencana). Repositori Universitas Bhakti Kencana. bku.ac.id
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Inayah, A. N. (2021). Pengaruh dukungan teman sebaya dan body image terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Kudus).
- Indah, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi body image pada pengguna aktif Instagram di SMA Negeri 1 Kutacane (Skripsi, Universitas Medan Area).
- Nabila, R. (2024). Hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMAN 9 Kota Padang (Skripsi, Universitas Andalas).
- Zuvita, F., Arneliwati, & Nauli, F. A. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 177–185. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.177-185>