

Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Gambaran Diri Pada Remaja SMP Pelita 1 Depok

Elpinah Widiastuti¹, Diah Ratnawati²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

E-mail: ratnawatidiah@yahoo.co.id

Diterima : 10 September 2019

Disetujui : 06 Mei 2020

Abstrak

Remaja memiliki gambaran diri yang kuat terhadap penampilan fisik mereka. Teman sebaya merupakan salah satu yang memberikan pengaruh pada perilaku, pikiran dan perasaan individu, terutama pada masa remaja. Penelitian ini lebih bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja SMP Pelita 1 Depok. Metode yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif membuat kami melakukan cross sectional dengan sampel sebanyak 100 responden di SMP Pelita 1 Depok dengan teknik stratified sampling. Analisis menggunakan uji chi square. Hasil analisis data diperoleh hasil $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja SMP Pelita 1 Depok pada tingkat signifikan 0,005, juga diperoleh nilai $OR = 4,173$ berarti bahwa responden yang mendapat dukungan sebaya negatif mengalami perubahan 4 kali untuk memiliki citra tubuh negatif dibandingkan dengan responden yang memiliki dukungan sebaya positif. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perilaku yang positif, dari individu dan perasaan terhadap teman akan memberikan dukungan bagi citra tubuh mereka, sehingga remaja lebih percaya diri lagi terhadap citra tubuh mereka.

Kata Kunci: Remaja, Citra Tubuh, Dukungan Sebaya

Rujukan artikel penelitian:

Widiastuti, E., Ratnawati, D. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Gambaran Diri pada Remaja SMP Pelita 1 Depok. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol. 3 (2): 31-40.

Correlation Peer Support with Body Image (Self-Image) of Adolescent at SMP Pelita 1 Depok

Abstract

Teenagers have a strong self-image of their physical appearance. Peer is one that gives influence to the behaviour, thoughts and feelings of individuals, especially during adolescence. This research is more purpose know the relationship of peer support with body image on adolescent SMP Pelita 1 Depok. The method used with the quantitative approach make us of cross sectional with increase the sample of 100 respondent at SMP Pelita 1 Depok with stratified sampling technique. Method of data analysis will do it by using chis square test. Result of data analysis was obtained result $p=0,001$. This is show that there is a relationship peer support with body image on adolescent SMP Pelita 1 Depok at significant level 0,005, also obtained the value $OR=4,173$ means that respondent who have negative peer support have a 4 kali change to have a negative body image in comparison with respondents who have positive peer support. From the result of this research expected to give a positive to be behavior, and of individual thoughts and feelings for friends will give supports for their body image, so adolescent more confident again their body image.

Keywords: Adolescent, Body Image, Peer Support

PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun (WHO, 2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang 10-18 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Bencana (BKKBN, 2014) mengemukakan rentan usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Seorang akan dikatakan sebagai remaja diawali pada usia 11 – 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun (Kaplan, 2008).

Data demografi menunjukkan bahwa penduduk di dunia jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar. World Health Organization atau WHO (2014) menyatakan bahwa sekitar sembilan ratus juta berada di negara sedang berkembang. Data Demografis di Asia Pasifik jumlah penduduknya merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10-19 tahun. Jumlah Kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut pusat data dan informasi kesehatan RI, 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Banyaknya data remaja di seluruh dunia dan juga di Indonesia membuat remaja lebih luas pertemanannya dan juga sangat memperhatikan aspek fisik pada dirinya sendiri dan juga pada teman-temannya serta orang lain. Aspek fisik pada remaja yaitu terdiri dari pertumbuhan payudara pada wanita, pertumbuhan rambut kemaluan, pertumbuhan badan atau tubuh dan menstruasi, serta pertumbuhan penis dan kelenjar prostat pada laki-laki (Santrock, 2010). Remaja sangat memperhatikan penampilannya atau aspek fisiknya. Remaja sangat percaya diri dengan gambaran diri mereka yang tampak keren atau tubuh mereka yang terlihat sempurna tanpa adanya cacat apalagi ketika mereka bisa mengikuti idola mereka dan mendapat pujian dari teman temannya. Remaja memiliki gambaran diri yang kuat terhadap penampilan fisik mereka.

Gambaran diri mereka yang negatif akan membuat diri mereka lebih tidak percaya diri. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuhnya yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock 2003, dalam Nurvita dan Handayani, 2015). Gambaran diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor jenis kelamin laki-laki dan wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, Sari, dan Nurhasannah, (2017) mengemukakan bahwa wanita dan laki-laki sama-sama bisa mempunyai gambaran

diri yang negatif terhadap dirinya. Gambaran diri adalah persepsi individu terhadap tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar meliputi performance, potensi tubuh, fungsi tubuh, dan perasaan tentang bentuk dan ukuran tubuh (Nomate, Marselinus, dan Toy, 2017). Remaja yang memiliki gambaran diri yang negatif akan membuat mereka mengalami banyak masalah dengan dirinya bahkan bisa terpuruk karena selalu berfikir bahwa dirinya tidak bisa menjadi individu yang sempurna. Keberadaan teman sebaya dikalangan para remaja sangat penting. Karena penerimaan teman sebaya yang baik akan menciptakan perilaku yang positif. Dengan berkumpul bersama teman sebayanya remaja dapat mencoba hal-hal yang baru dan dapat lebih mengenali lingkungannya bahkan, remaja bisa lebih belajar untuk bertanggung jawab terhadap dirinya dan juga orang lain (Nigrum, 2013).

Teman sebaya yang memberikan dampak negatif membuat para remaja cenderung perlakuannya ke hal-hal yang tidak baik. Hal ini yang masih membuat diri remaja terkadang sering terpuruk, terlebih lagi jika teman sebayanya tidak bisa memberikan saran tentang hal yang positif atau negatif terhadap individu tersebut (Ningrum, 2013). Teman sebaya merupakan salah satu yang memberikan pengaruh pada perilaku, pikiran dan perasaan individu, terutama pada masa remaja (Santiari dan Tobing, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Pelita 1 Depok kepada kelas 1 dan kelas 2 SMP bahwa mereka percaya diri dengan bentuk tubuh mereka tapi ada sebagian remaja yang masih belum percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Hasil wawancara dengan guru BK SMP Pelita 1 Depok diperoleh bahwa remaja kelas 2 dan kelas 1 SMP merasa bahwa ketika mereka menjadi kakak kelas maka mereka merasa bahwa dukungan teman semakin meningkat, banyak teman-teman mereka yang mendukung mereka untuk melakukan hal yang mereka sukai, karena bila mereka melakukan perbuatan yang cenderung kearah negatif mereka mempunyai teman yang banyak. 7 remaja laki-laki dan perempuan mengakui bahwa mereka tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka yang pendek dan cenderung besar atau kurus. Remaja mengakui bentuk wajah mereka, tubuh serta kulit mereka yang tidak putih membuat diri mereka tidak percaya diri, dan mereka ingin merubahnya. 3 orang remaja laki-laki dan perempuan mengatakan bahwa mereka sudah percaya diri dengan bentuk wajah, tubuh, kulit

atau tinggi badan mereka, mereka merasa tidak perlu merubah bagian tubuh mereka sudah bisa menerima gambaran diri. Gambaran diri yang negatif membuat diri mereka terpuruk, tidak punya semangat bahkan ada yang tidak ingin bersekolah karena malu akan dirinya, sedangkan gambaran diri yang positif membuat mereka lebih berani atau lebih percaya diri untuk melakukan hal-hal yang positif tetapi ada juga yang melakukan hal-hal yang negatif.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain dianalisa secara kuantitatif menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan Teknik stratified sampling, didapatkan sampel 100 responden sesuai dengan kriteria inklusi di SMP Pelita 1 Depok. Analisa univariat menggunakan uji proporsi dan frekuensi dan Analisa bivariat menggunakan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMP Pelita 1 Depok (N= 100)

Karakteristik Responden	n	%
Remaja		
• Remaja Awal	51	51
• Remaja Akhir	49	49
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	45	45
• Perempuan	55	55
Dukungan Teman Sebaya		
• Positif	51	51
• Negatif	49	49
Gambaran Diri		
• Positif	56	56
• Negatif	44	44

Responden pada usia remaja awal (12-13 tahun) sebanyak 51 responden (51%), sedangkan responden dengan remaja akhir (14-15 tahun) sebanyak 49 responden (49%). Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55 responden (55%). Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (45%). Baik laki-laki maupun perempuan mempunyai resiko untuk gambaran diri yang bisa cenderung kearah negatif atau positif. Sebagian besar responden mempunyai dukungan teman sebaya yang positif yaitu 51 responden (51%), sedangkan untuk 49 responden (49%) mempunyai dukungan teman sebaya yang negative. responden memiliki gambaran diri yang positif yaitu 56 responden (56%), sedangkan 44 responden (44%) memiliki gambaran diri yang negatif

Soetjiningsih, (2004 dalam Azizah dan Rachmalia, 2016) menyebutkan bahwa pada masa remaja, individu mulai melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha mencapai kemandirian diri, dalam pencapaian kemandirian ini, individu lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya dibanding dengan orang tua. Peran teman sebaya lebih dominan dalam mempengaruhi perilaku remaja. Keberadaan teman sebaya dikalangan para remaja sangat penting. Karena penerimaan teman sebaya yang baik akan menciptakan perilaku yang positif (Ningrum, 2013). Seperti salah satu fungsi penting persahabatan dalam teori Piaget bahwa persahabatan memiliki fungsi ego (ego suport), dimana persahabatan menyediakan harapan atau dukungan, dorongan dan umpan balik yang dapat membantu anak mempertahankan kesan atas dirinya sebagai seorang individu yang mampu berharga dan menarik (Desmita, 2014).

Kozier (2010) mengemukakan bahwa Gambaran diri positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya. Apabila individu mendekati ideal dirinya individu tersebut cenderung berfikir positif tentang komponen fisik dan non fisik dirinya. Gambaran diri negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hasil penelitian ini di dukung juga oleh penelitian Nurvita dan Handayani, (2015) didapatkan hasil dari 41 responden akan menimbulkan gambaran diri yang positif. Peneliti berasumsi bahwa remaja dapat menerima gambaran diri mereka meskipun gambaran diri mereka tidak sempurna tetapi mereka bisa menerimanya secara positif. Hasil studi Qaisy (2016)

menunjukkan bahwa 70% remaja putri dan 50% remaja putra memiliki gambaran diri yang negatif terhadap dirinya dan ingin merubah penampilan mereka. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Murasmutia, Hardjajani, dan Nugroho (2012) mengemukakan bahwa dari 80,2% responden memiliki citra tubuh pada kategori yang sedang, 15,6% pada kategori tinggi yaitu 4,2% pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan remaja kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya atau penampilan fisiknya.

Tabel 2. Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Gambaran Diri Pada Remaja SMP Pelita 1 Depok

Dukungan Teman Sebaya	Gambaran Diri		Total	OR	<i>p-value</i>
	Positif	Negatif			
Negatif	37 72.5 %	14 27.5 %	51	4.173	0.001
Positif	19 38.8 %	30 61.2 %	49 100 %		
Jumlah	56 100 %	44 100 %	100 100 %		

Hasil analisis hubungan dukungan teman sebaya positif dengan gambaran diri positif diperoleh bahwa ada sebanyak 37 (72,5%) dan negatif 14 (27,5%) dengan total 51 responden. Sedangkan dukungan teman sebaya negatif dengan gambaran diri positif diperoleh sebanyak 19 (38,8%) dan negatif 30 (61,2%) dengan total 49 responden. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,001$ maka dapat disimpulkan ada hubungan dukungan teman sebaya dengan gambaran diri positif dan negatif berarti bahwa H_a di terima dan H_o di tolak. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=4.173$, hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa $OR > 1 = 4.173$ artinya responden yang mempunyai dukungan teman sebaya yang negatif mempunyai peluang 4 kali untuk mempunyai gambaran diri yang negatif di bandingkan dengan dukungan teman sebaya yang positif. Kelompok teman sebaya merupakan kelompok yang pertama kali mereka kenal di lingkungannya (Taylor,1999 dalam Irdianty dan Hadi, 2014). Teman sebaya merupakan salah satu

yang memberikan pengaruh pada perilaku, pikiran dan perasaan individu, terutama pada masa remaja (Santiarti dan Tobing, 2016).

Remaja cenderung untuk berbagi dengan teman sebaya daripada dengan orang tuanya. Banyak orang tua yang menemukan bahwa remaja lebih mendengarkan nasihat teman sebaya daripada nasihat orang tuanya. Tidak diragukan lagi bahwa peranan teman sebaya dalam bentuk penerimaan dan perhatian mempengaruhi sosialisasi remaja. Berbagai studi membuktikan bahwa peranan teman sebaya dalam membentuk tingkah laku anak-anak atau remaja apakah ke arah positif ataupun negatif (Papalia, 2008). Remaja memiliki gambaran diri yang kuat terhadap penampilan fisik mereka. Gambaran diri mereka yang negatif akan membuat diri mereka lebih tidak percaya diri. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuhnya yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock 2003, dalam Nurvita dan Handayani, 2015).

Soetjningsih (2014) mengemukakan bahwa pada masa remaja, individu mulai melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha mencapai kemandirian diri, dalam pencapaian kemandirian ini, individu lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya dibanding dengan orang tua. Sehingga peran teman sebaya lebih dominan dalam mempengaruhi perilaku remaja. Remaja dengan dukungan teman sebaya yang cenderung tinggi atau positif memiliki citra tubuh atau gambaran diri pada kategori positif, dan remaja dengan dukungan teman sebaya yang cenderung rendah memiliki citra tubuh pada kategori negatif karena dukungan teman sebaya yang adekuat akan membuat remaja merasa percaya diri, merasa dirinya diterima dan akan meningkatkan citra tubuh atau gambaran diri remaja (Azizah dan Rachmalia, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran karakteristik dari 100 responden yang diteliti bahwa, sebagian besar responden merupakan remaja awal yang berusia (12-13 tahun) sebanyak 51 responden (51%), berjenis kelamin laki-laki (55%). Gambaran karakteristik dari 100 responden yang diteliti bahwa, sebagian besar responden memiliki dukungan teman

sebaya yang positif yaitu (51%), dan mempunyai gambaran diri yang positif yaitu (56%). Gambaran karakteristik dari 100 responden yang diteliti bahwa remaja sebagai responden memiliki dukungan teman sebaya positif dengan gambaran diri positif diperoleh bahwa ada sebanyak 37 (72,5%) dan negatif 14 (27,5%). Sedangkan dukungan teman sebaya negatif dengan gambaran diri positif diperoleh sebanyak 19 (38,8%) dan negatif 30 (61,2%). Ada hubungan dukungan teman sebaya dengan gambaran diri (P value = 0,001, 95% CI) di peroleh pula nilai OR=4,173, yang artinya responden yang mempunya dukungan teman sebaya negatif mempunyai peluang 4 kali untuk mempunyai gambaran diri yang negatif di bandingkan dukungan teman sebaya positif.

Remaja sebaiknya selektif dalam mencari teman sebaya dan menjalin hubungan pertemanan dengan teman sebaya yang mengarahkan kepada perilaku yang positif sehingga bisa menciptakan gambaran diri yang kearah positif. Orang tua hendaknya untuk memperhatikan sosialisasi anaknya khususnya ketika anak remajanya memilih teman. Orangtua juga membuat komitmen dan berkomunikasi dengan anak remajanya dalam kegiatan pergaulannya untuk memperhatikan waktu yang digunakan dan tempat yang dikunjungi bersama teman sebayanya. Insitusi pendidik, sebaiknya memasukan materi asuhan keperawatan pada remaja khususnya tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja sehingga mahasiswa sebagai calon perawat mengetahui tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja dan mampu mengarahkan remaja agar mempunyai gambaran diri positif yang mendukung terbentuknya perilaku asertif.

Perawat sebaiknya mengalakan program kesehatan peduli remaja khususnya memberikan penyuluhan kepada remaja tentang gambaran diri yang positif maupun negatif. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya. Penelitian yang direkomendasikan yaitu penelitian kuantitaif dengan variabel peran orang tua dan pola asuh orang tua dengan pembentukan gambaran diri pada remaja.

RUJUKAN

- BPS kota Depok. (2013). Profil Kesehatan Kota Depok, Depok: Dinas Kesehatan Kota Depok
- Desmita. (2014). Psikologi Perkembangan. Bandung: Rosdakarya
- Kozier. Erb, Berman. Snder. (2010). Buku Ajar Fondamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik, Volume: 1, Edisi: 7. Jakarta: EGC
- Nurvita & Handayani. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. Surabaya: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental
- Ningsih, Sari, & Nurhasannah. (2017). The Diferences in Body Image Based On The Nutritional Status Of Students Of SMPN 13 Pekanbaru Sail, Districts. Pekanbaru: JOMFK Vol.4 No.1
- Nomate, Marselinus, & Toy. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. Nusa Tenggara Timur: Unnes Journal Of Public Health 6 (3)
- Nigrum. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Konsep Diri Remaja pada Siswa Kelas X di SMKN 2 Malang. Malang: Jurnal Psikologi
- Papalia. (2008). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Prenada Medis Group
- Qaisy. (2016). Body Image And Self- Esteem Among Isra' University Students. Jordan: European Centre for Research Training and Development UK
- Santriari dan Tobing. (2016). Hubungan Antara Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Pada Remaja Panti Asuhan Di Kabupaten Bandung. Bali : Jurnal Psikologi Udayana Vol 3 No. 1,1-9.
- Soetjningsih. (2014). Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Santrock. (2008). Remaja. Jakarta: Erlangga
- Soetjningsih. (2014). Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. Jakarta: CV Sagung Seto.