

PENGARUH KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA REMAJA SMA NEGERI 3 JEMBER

Idza Laili Rohmatun Hasanah¹ Panca Kursistin Handayani²

Nurlaela Widyarini³

ABSTRAK

Fenomena tentang permasalahan yang dihadapi remaja, khususnya yang dialami oleh remaja putra dan putri adalah fenomena pada masa transisi dari pubertas yaitu perubahan bentuk tubuh meliputi ketidakpuasan bentuk tubuh yang dikaitkan dengan fenomena dalam interaksi sosial terhadap teman sebaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh remaja di SMA Negeri 3 Jember. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif asosiatif. Pengujian alat ukur dengan metode *random sampling* terhadap siswa-siswi kelas 1 dan 2, menggunakan skala likert pada variabel konformitas teman sebaya yang dibuat berdasarkan teori Sears ($\alpha = 0,771$) dan skala ketidakpuasan citra tubuh yang dikembangkan dan dimodifikasi dari skala MBSRQ (*The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*) ($\alpha = 0,796$). Pengukuran reliabilitas menggunakan pendekatan konsistensi internal *Cronbach Alpha* (α). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dan analisis regresi sederhana.

Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 3 Jember sebanyak 49 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil analisa menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi F hitung sebesar 1.582 dengan $p = 0,215 \geq 0.05$ dan dengan nilai koefisien determinasi ($F_{\text{tabel}} = 4.05$ untuk taraf signifikansi 5%, hasil tersebut menunjukkan tidak ada pengaruh antara konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh. Hasil tersebut diperkuat dengan prosentase pada skala konformitas yang relatif rendah yaitu 10,2% dan prosentase pada skala ketidakpuasan citra tubuh yaitu 51%.

Kata Kunci: Konformitas Teman Sebaya, Ketidakpuasan Citra Tubuh

ABSTRACT

The phenomenon of the problems faced by adolescents, particularly those experienced by young men and women is a phenomenon in the transition from puberty is body shape changes include body image dissatisfaction associated with the phenomenon of social interaction towards peers.

This research aims to determine the effect of peer conformity to adolescent body image dissatisfaction in SMAN 3 Jember. This research is a quantitative research associative. Tests measuring instrument with random sampling method to the students of class 1 and 2, using a Likert scale in the variable conformity peers made based on the theory Sears ($\alpha = 0.771$) and scale dissatisfaction with body image is developed and modified from a scale MBSRQ (The Multidimensional Body -Self Relations Questionnaire) ($\alpha = 0.796$). Measurement approach internal consistency reliability using Cronbach Alpha (α). Hypothesis testing is done using ANOVA and regression analysis simple.

This study population is students of SMA Negeri 3 Jember as many as 49 people were selected by using incidental sampling technique. The analysis shows that the correlation coefficient values F count equal to 1,582 with $p = 0.215 \geq 0:05$ and with the coefficient of determination (F table) = 4:05 to 5% significance level, the results indicate no influence between peer conformity to body image dissatisfaction. These results are reinforced by percentage on the scale of conformity is relatively low at 10.2% and the percentage of the scale of body image dissatisfaction is 51%

Keywords: Peer Conformity, Body Image Dissatisfaction

PENDAHULUAN

Fenomena tentang permasalahan yang dihadapi remaja, khususnya yang dialami oleh remaja putra-putri adalah fenomena pada masa transisi dari pubertas yang meliputi perubahan bentuk tubuh yang dialami remaja yang dikaitkan dengan fenomena dalam interaksi sosial terhadap teman sebaya.

Berdasarkan survey awal yang diperoleh melalui wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2014, dari 12 siswi putri dan 15 siswa putra SMA Negeri 3 Jember, yang terdiri dari siswa kelas 1 dan kelas 2. Beberapa dari mereka menyebutkan bahwa persepsi mereka terhadap tubuh adalah tubuh remaja itu harus ideal, langsing dan tinggi namun mereka juga membandingkan dengan kondisi tubuh mereka

sebenarnya adalah gemuk dan kecil. Antisipasi yang dilakukan mereka untuk menunjang tubuh mereka agar terlihat menarik antara lain; rutin perawatan kulit (*facial*), membawa (sisir, kaca, bedak) dimana saja, menggunakan *make-up* yaitu *eye liner* dll, serta ada beberapa dari mereka yang menyebutkan bahwa teman-teman mereka mengecilkan baju agar terlihat lebih langsing. Subyek juga mengungkapkan bahwa pada awalnya (sebelum memasuki sekolah SMA, mereka tidak terlalu peduli terhadap daya tarik fisik maupun bentuk tubuh. Usaha-usaha yang mereka lakukan agar tubuhnya terlihat menarik karena saran dan ajakan dari teman sebayanya atau kakak kelasnya agar menggunakan produk-produk tertentu agar kulitnya lebih terlihat putih serta mengajarkan pola-pola diet kepada mereka agar tubuhnya terlihat lebih proporsional, akan tetapi ada beberapa siswi lainnya juga mengungkapkan bahwa mereka menerima menerima apa adanya kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka. Sedangkan persepsi citra tubuh bagi remaja putra hanya sedikit yang mengungkapkan bahwa tubuh mereka harus ideal tidak gemuk dan tidak kurus, penampilan rambut harus rapi dan sesuai tren, sedikit dari remaja tersebut ada juga yang mengikuti program *body building* (*gym*), dan lebih banyak dari mereka yang mengungkapkan bahwa mereka menerima apapun kondisi tubuh atau fisik mereka apa adanya.

Hasil dari wawancara tersebut, beberapa dari siswa menunjukkan perbedaan terhadap nilai dan persepsi dari citra tubuh dan penampilan terutama dari bentuk tubuhnya karena sebagian dari mereka mempersepsikan bahwa perempuan yang cantik itu harus putih, tinggi, dan bertubuh langsing, oleh karena itu mereka juga menyebutkan untuk mendapatkan semua itu mereka harus menjaga tubuh agar bagus dan proporsional dengan cara menggunakan *make-up* dan melakukan perawatan tubuh lainnya. Pada laki-laki juga sedikit dari mereka juga mengungkapkan bahwa tubuh remaja yang ideal adalah lebih baik daripada remaja yang kurus

dan terlalu gemuk, namun sebagian dari mereka juga menerima apa adanya terhadap kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka.

Masa yang berkaitan dengan perubahan fisik, seorang remaja cenderung mulai sadar diri dan memberikan perhatian yang besar terhadap citra tubuh. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri sangat kuat pada masa remaja terutama sangat mencolok selama masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg, dalam Santrock, 2003).

Secara umum, transisi atau perubahan pubertas, untuk anak perempuan lebih stres daripada anak laki-laki karena anak perempuan menghadapi tuntutan lebih (misalnya, peningkatan berat badan pada masa pubertas, masa berpacaran, pindah ke sekolah menengah) secara bersamaan atau secara berurutan dengan cepat (Levine dan Smolak dalam Cash dan Pruzinsky, 2002).

Citra tubuh dalam analisis ini meliputi persepsi mengenai daya tarik fisik, persepsi mengenai ukuran dan berat dan tubuh, serta persepsi mengenai kepuasan terhadap aspek-aspek fisik tubuh. Persepsi mengenai daya tarik fisik meliputi penilaian subyektif mengenai bagian yang berhubungan dengan wajah, yakni rambut, bibir, hidung, mata, dagu, serta tubuh secara keseluruhan, sedangkan persepsi terhadap berat dikaitkan dengan pilihan kegiatan, tingkah laku, perasaan, pekerjaan, menarik, puas, nyaman berbicara, sindiran verbal, menarik, makanan, hubungan dengan orang lain, penampilan, dan saran orang. Aspek kepuasan tubuh menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan bentuk kepala, leher, bahu atau pundak, punggung, dada, pinggang, pinggul, pantat, perut, paha, kaki, jari-jari, lengan, bentuk tubuh, dan ukuran tubuh (Widiatmojo, 2006)

Banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik (*physical appearance*) dalam pergaulan dengan teman sebaya. Remaja masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar, oleh karena itu remaja berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka remaja mengupayakan supaya tubuhnya ramping dan menghindari kegemukan (Dariyo, 2004).

Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih lanjut dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual (Thompson dalam Januar dan Putri, 2007).

Budaya remaja umumnya mencakup beragam kelompok pertemanan, yang dibentuk berdasarkan kesamaan minat (olah raga, buku, musik, seni, gaya berbusana), kesamaan etnis, atau kesamaan status dan popularitas. Meski demikian, saat kita berada di lingkungan teman sebaya, kebanyakan diri kita akan mengikuti norma kelompok, memodifikasi sisi kepribadian kita sesuai tekanan kelompok (Wade dan Tavris, 2007).

Menurut Papalia, (2009), kelompok teman sebaya adalah sumber kasih sayang, simpati, pengertian, dan tuntunan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Kelompok teman sebaya adalah tempat untuk membentuk hubungan dekat yang berfungsi sebagai “latihan” bagi hubungan yang akan mereka bina dimasa dewasa. Sebuah persentase yang signifikan gadis remaja berbicara dengan teman-teman setidaknya kadang-kadang sekitar berat badan, bentuk, dan diet, meskipun dorongan

langsung oleh gadis-gadis untuk diet. Komentar publik tentang tubuh perempuan lain jarang terjadi, bertukar informasi tentang kontrol berat badan adalah umum, seperti "bicara lemak," di mana anak perempuan menyuarakan kecemasan mereka tentang menjadi "gemuk". Ada bukti bahwa anak-anak perempuan yang merupakan teman terbaik dan yang merupakan bagian dari kelompok persahabatan memiliki tingkat kekhawatiran yang sama terhadap citra tubuh, mendorong untuk kurus, dan diet (Levine dan Smolak dalam Cash dan Pruzinsky, 2002).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan diatas dapat terlihat sebuah fenomena tentang persepsi citra tubuh pada remaja dengan pengaruh dari teman sebaya di lingkungan sekolah yang dialami oleh remaja putri. Sebagai salah satu upaya untuk membuktikan dan mengetahui tentang sejauhmana hubungan dari konformitas teman sebaya (*peer group*) terhadap citra tubuh menurut remaja dan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh dari konformitas teman sebaya pada remaja terhadap perubahan citra tubuhnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian kuantitatif tentang: "Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Remaja di SMAN 3 Jember".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara dua variabel yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik sampling insidental. Teknik sampling insidental dilakukan dengan cara menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2012). Data yang diperoleh dari hasil data melalui pengisian kuesioner/angket kemudian di uji

dengan berbagai metode diantaranya: uji validitas skala, uji reliabilitas, uji linieritas dan uji reliabilitas. Uji validitas skala konformitas dan ketidakpuasan citra tubuh menggunakan teknik korelasi *Product Moment Karl Pearson* dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows Release 16.0*, hasil yang diperoleh dari analisis data dari kedua skala menunjukkan menunjukkan bahwa pada skala konformitas terdapat 4 item gugur dan 14 item yang valid dari 18 item yang ada dengan koefisien validitas (r_{xy}) berkisar antara 0.077 – 0.647. Sedangkan untuk skala ketidakpuasan citra tubuh terdapat 9 item gugur dan 15 item valid dari 24 item yang ada dengan koefisien validitas (r_{xy}) berkisar antara -0.084 – 0.671. Uji reliabilitas yang digunakan pada skala konformitas dan ketidakpuasan citra tubuh ini menggunakan *Reliability Analysis Scale (Alpha)* dengan bantuan program *SPSS versi 16.0* diperoleh hasil pada skala konformitas nilai koefisien reliabilitas adalah 0,714 sedangkan pada skala ketidakpuasan citra tubuh nilai koefisien reliabilitasnya adalah 0,705.

. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode regresi dengan bantuan program komputer *SPSS for Windows Release 16.0*. Berdasarkan hasil analisa terhadap kedua variabel, di dapatkan nilai koefisien korelasi rhitung sebesar 0,180 dengan $p = 0,215$. Subyek dalam penelitian ini adalah 49 orang, maka rtabel yang digunakan adalah 0,281 untuk taraf signifikansi 5 %. Maka dapat dituliskan nilai rhitung < rtabel dan $p \geq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap data variabel konformitas teman sebaya dan ketidakpuasan citra tubuh membuktikan bahwa konformitas teman sebaya memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja. Hasil analisa terhadap kedua variabel, di dapatkan nilai koefisien korelasi dengan $p = 0,215$. Subyek dalam penelitian ini adalah 49 orang,

maka untuk taraf signifikansi 5% dapat dituliskan nilai F hitung adalah 1,582 dan nilai F tabel adalah 4,05 dengan $p \geq 0,05$). Hasil tersebut dapat ditunjukkan dari nilai koefisien determinasi (RSquare) = 0,033 yang memiliki makna bahwa ketidakpuasan citra tubuh dipengaruhi oleh konformitas teman sebaya sebesar 3,33 %, sedangkan sisanya 96,67 % sehingga hasil analisis menyatakan dimana H_0 diterima, H_1 ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh, berkaitan dengan teori yang telah disebutkan yaitu konformitas yang terkait dengan perubahan perilaku seseorang atau keyakinan karena adanya tekanan dari kelompok, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang dibayangkan saja, nilai prosentase pada aspek konformitas adalah 10,2%. Nilai tersebut adalah rendah artinya pengaruh konformitas teman sebaya pada remaja di SMAN 3 Jember kelas 1 dan 2 adalah termasuk dalam kategori yang rendah.

Berdasarkan pada hasil analisis deskriptif, nilai yang akan diperoleh oleh subyek menunjukkan semakin tinggi skor subyek pada skala konformitas menunjukkan semakin tinggi tingkat konformitas subyek yang meliputi nilai kekompakan (rasa ketertarikan individu pada kelompok tertentu yang mendorongnya untuk terus menjadi anggota kelompok tersebut dengan bertemu secara intens dan berperilaku selaras dengan teman kelompoknya), kesepakatan (memiliki pendapat yang sama, baik karena percaya pada kelompok, ataupun karena takut mendapatkan tekanan dari kelompok jika memiliki pendapat yang berbeda), dan ketaatan (perilaku patuh mengikuti putusan kelompok meskipun individu sebenarnya tidak menyetujuinya) terhadap teman sebayanya dan sebaliknya semakin rendah skor subyek menunjukkan semakin rendah tingkat konformitas subyek terhadap teman sebayanya.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, nilai prosentase dari beberapa aspek konformitas teman sebaya yaitu aspek kekompakan, kesepakatan dan ketaatan, kontribusi yang menonjol dari hasil data menunjukkan aspek kesepakatan sebesar 22,45% (ketertarikan individu pada kelompok tertentu untuk menjadi anggota kelompok), sedangkan kontribusi paling rendah yang membuat remaja menjadi konform terhadap teman sebaya adalah aspek kekompakan sebesar 10% aspek ketaatan sebesar 20,41%, sehingga dalam penelitian ini menunjukkan remaja menjadi konform terhadap teman sebaya disebabkan karena ketertarikan individu pada kelompok karena memiliki pendapat yang sama dan percaya pada kelompok. Hal ini dapat diperkuat dari adanya fenomena dari hasil wawancara awal kepada subyek bahwa kelompok seringkali memberikan pendapat ataupun saran terhadap subyek untuk menggunakan produk-produk tertentu dan treatment khusus terhadap tubuhnya agar terlihat lebih proporsional dan tidak jarang subyek juga mengikuti pendapat dari teman kelompoknya.

Hasil penelitian tentang ketidakpuasan citra tubuh, berkaitan dengan teori yang telah disebutkan yaitu evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot-otot, dan berat dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang dari tubuhnya dan tubuh idealnya (Cash dan Szymanski dalam Grogan, 2008), nilai prosentase pada aspek ketidakpuasan citra tubuh adalah 51%. Nilai tersebut adalah tinggi artinya persepsi tentang ketidakpuasan citra tubuh pada remaja di SMAN 3 Jember kelas 1 dan 2 adalah termasuk dalam kategori yang tinggi. Remaja yang memiliki persepsi ketidakpuasan citra tubuh adalah 51% dan sisanya 49% remaja memiliki kepuasan terhadap citra tubuhnya. Hal ini diperkuat dari survey awal yang diperoleh melalui wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2014, dari 12 siswi putri dan 15 siswa putra SMA Negeri 3 Jember, yang terdiri dari siswa kelas 1 dan kelas 2. Beberapa dari mereka menyebutkan bahwa persepsi mereka terhadap tubuh adalah tubuh remaja itu harus ideal,

langsing dan tinggi namun mereka juga membandingkan dengan kondisi tubuh mereka sebenarnya adalah gemuk dan kecil. Antisipasi yang dilakukan mereka untuk menunjang tubuh mereka agar terlihat menarik antara lain; rutin perawatan kulit (*facial*), membawa (sisir, kaca, bedak) dimana saja, menggunakan *make-up* yaitu *eye liner* dll, serta ada beberapa dari mereka yang menyebutkan bahwa teman-teman mereka mengecilkan baju agar terlihat lebih langsing. Hasil dari wawancara tersebut, beberapa dari siswa menunjukkan perbedaan terhadap nilai dan persepsi dari citra tubuh dan penampilan terutama dari bentuk tubuhnya karena sebagian dari mereka mempersepsikan bahwa perempuan yang cantik itu harus putih, tinggi, dan bertubuh langsing, oleh karena itu mereka juga menyebutkan untuk mendapatkan semua itu mereka harus menjaga tubuh agar bagus dan proporsional dengan cara menggunakan *make-up* dan melakukan perawatan tubuh lainnya. Pada laki-laki juga sedikit dari mereka yang mengungkapkan bahwa tubuh remaja yang ideal adalah lebih baik daripada remaja yang kurus dan terlalu gemuk, namun sebagian dari mereka juga menerima apa adanya terhadap kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka.

Aspek-aspek ketidakpuasan citra tubuh meliputi ketidakpuasan subyektif, tekanan afektif, aspek kognitif dan perilaku menghindar, adapun kontribusi dari aspek ketidakpuasan subyektif yang terkait dengan ketidakpuasan subyektif secara menyeluruh atau gangguan yang mengacu pada keseluruhan kepuasan-ketidakpuasan dengan penampilan seseorang terhadap ketidakpuasan citra tubuh diperoleh dengan nilai sebesar 18,37% .

Sementara pada aspek tekanan afektif yang terkait dengan penampilan, mengacu pada emosi seseorang tentang penampilan termasuk kecemasan, disforia, dan ketidaknyamanan terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja diperoleh nilai sebesar 59,18%.

Sementara pada aspek kognitif yang terkait pada investasi dalam penampilan seseorang, pikiran yang keliru atau keyakinan tentang tubuh seseorang dan skema citra tubuh terhadap ketidakpuasan citra tubuh remaja diperoleh nilai sebesar 20,4%

Aspek perilaku menghindar yang terkait dengan ketidakpuasan pada penampilan dan menghindari situasi atau benda karena elisitasi mereka terhadap kekhawatiran tubuh diperoleh nilai sebesar 12,24%, sehingga dari hasil tersebut nilai yang paling menonjol atau tinggi dari aspek ketidakpuasan citra tubuh tersebut adalah pada aspek tekanan afektif, artinya persepsi mengenai penampilan yang mengacu pada emosi seseorang tentang penampilan seseorang termasuk kecemasan, disforia dan ketidaknyamanan terhadap tubuh lebih tinggi daripada aspek ketidakpuasan citra tubuh yang lain yaitu aspek ketidakpuasan subyektif, aspek kognitif dan perilaku menghindar, sedangkan faktor yang paling rendah dari aspek ketidakpuasan citra tubuh yaitu aspek perilaku menghindar. Hasil prosentase tekanan afektif yang lebih tinggi daripada aspek lainnya diperkuat dari fenomena yang ada di SMAN 3 Jember yaitu persepsi remaja tentang tubuh mereka masing adalah tidak puas, remaja mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan dan tubuh mereka, persepsi mereka terhadap tubuhnya tidak sesuai dengan keadaan senyatanya bahwa tubuh mereka sudah cukup ideal menurut orang lain. Remaja tersebut mengalami ketidaknyamanan, mereka merasa bahwa wajahnya kurang putih, bentuk tubuhnya kurang kurus dan lain-lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan tentang pengaruh konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh remaja dapat ditarik sebuah kesimpulan yang menyatakan bahwa konformitas teman sebaya tidak memberikan pengaruh terhadap

ketidakpuasan citra tubuh, dan hasilnya tidak signifikan terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja Hasil analisa terhadap kedua variabel, di dapatkan nilai koefisien korelasi dengan $p = 0,215$. Subyek dalam penelitian ini adalah 49 orang, maka untuk taraf signifikansi 5% dapat dituliskan nilai F hitung adalah 1,582 dan nilai F tabel adalah 4,05 dengan $p \geq 0,05$). Hasil tersebut dapat ditunjukkan dari nilai koefisien determinasi (RSquare) = 0,033 yang memiliki makna bahwa ketidakpuasan citra tubuh dipengaruhi oleh konformitas teman sebaya sebesar 3,33 %, sedangkan sisanya 96,67 % sehingga hasil analisis menyatakan dimana H_0 diterima, H_1 ditolak.

SARAN

Berdasarkan temuan-temuan yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1) Untuk Siswa atau Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prosentase ketidakpuasan citra tubuh yang dimiliki siswa atau remaja relatif tinggi, sehingga remaja diharapkan mampu melewati setiap proses dalam tahapan perkembangan fisik maupun psikologis diantaranya, meningkatkan kepedulian diri terhadap tubuh secara wajar, meningkatkan kepercayaan diri dan konsep diri yang positif sehingga remaja mampu mengekspresikan dirinya secara lebih positif terhadap lingkungan sekitarnya.

2) Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh disarankan untuk menggunakan teknik

pengambilan data dengan sampel yang sudah ditentukan secara matang dalam jumlah, ciri-ciri dan karakteristik dari sampel terhadap tema yang akan diteliti agar hasilnya optimal. Sebaiknya peneliti juga memperhatikan secara matang waktu dan tempat, dimana peneliti akan menyebarkan skala kepada sampel penelitian agar sampel dapat menjawab pertanyaan dari skala yang diberikan secara fokus dan teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjasmoro, M. (2011). *Obsesi Tubuh Ideal yang Membahayakan Nyawa*. [online]. <http://www.wolipop.detik.com>. 29 November 2011. Diakses 11 Mei 2014:13.00 WIB.
- Cash, T dan Pruzinsky, T (2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Januar, V. Putri. (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Vol.1(1), hal.56.
- Papalia, D.E. Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia. (Edisi-10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, John.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wade, C. Tavis, C. (2007). *Psikologi (Edisi-9), jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Widiatmojo, B. (2006). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepuasan Seksual Dalam Perkawinan. *Jurnal Paramedia*. Vol.7(4), hal.78.

