

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA DI RW 02 DUSUN MARGOMULYO LUMAJANG

Elisa Hariyati¹, Mad Zaini² dan Yeni Suryaningsih^{2,*}

¹Universitas 1; hariyatielisa5@gmail.com

²Universitas 2; madzaini@unmuhjember.ac.id

³Universitas 3; yeni@unmuhjember.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

*Correspondensi: Nama Lengkap

Email: Email Corespondensi

Published: September, 2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak:

Bentuk tubuh yang ideal merupakan idaman untuk semua remaja. Masa remaja terjadi perkembangan fisik yang berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh individu dan membangun citra tubuh. Ada juga remaja yang mengalami ketidakpuasan akan sebagian tubuhnya. Ketidakmampuan menyikapi ketidakpuasan ini akan menjadi salah satu yang menyebabkan remaja merasa rendah diri. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh remaja disebabkan oleh beberapa faktor penentu, yaitu faktor sosial, etnisitas, kelas sosial, keluarga, faktor psikologis, keyakinan, dan *role control*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja. Desain dari penelitian adalah studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan populasi 100 remaja dan mengambil sampel sebanyak 56 remaja dengan menggunakan rumus *Slovin*. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner dengan skala *likert*. Hasil penelitian ini didapat dukungan sosial pada remaja dengan kategori kurang sebanyak 19 responden (33,9%), kategori cukup 18 responden (32,1%), kategori baik 19 responden (33,9%) dan *body dissatisfaction* dengan kategori rendah sebanyak 17 responden (30,4), kategori sedang sebanyak 20 (35,7%), dan kategori tinggi sebanyak 19 (33,9%). Hasil uji statistik *Sperman Ro'* dengan $\alpha = 0,005$ didapatkan hasil p Value 0,04 dengan keeratan hubungan sangat kuat. Selain itu juga didapatkan ada hubungan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja. Untuk mengurangi *body dissatisfaction* sebaiknya remaja memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman sebaya, maupun orang lain, dan remaja sebaiknya tidak memikirkan persepsi negatif akibat pandangan orang lain terhadap dirinya.

Keywords: dukungan sosial, *body dissatisfaction*, remaja

PENDAHULUAN

Remaja *overweight* dan *obese* lebih sering merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka dan *self-esteem* atau harga diri yang rendah. Dari hasil data yang diungkapkan oleh *yahoo health*, diketahui bahwa 94% remaja malu dengan fisik yang diduga karena individu cenderung menganggap tubuhnya tidak sesuai dengan keinginan karena merasa tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan tidak ideal. Tubuh yang dimiliki remaja sudah termasuk tubuh yang ideal dan orang lain yang melihat belum tentu memandang negatif bentuk tubuhnya.

Persepsi yang negatif mengenai bentuk tubuh ini menyebabkan *body dissatisfaction*. Persepsi negatif ini muncul karena adanya ketidakpuasan individu terhadap objek yang menjadi sumber persepsinya, adanya ketidaktahuan individu serta tidak adanya pengalaman individu terhadap objek yang dipersepsikan. Individu seharusnya memiliki persepsi yang positif mengenai apapun yang ada di hidupnya, termasuk bentuk tubuh yang dimiliki. Individu yang memiliki persepsi positif akan menilai suatu objek atau informasi dengan pandangan yang positif atau sesuai dengan yang diharapkan dari objek yang dipersepsikan.

Bentuk tubuh yang ideal merupakan idaman untuk semua remaja. Masa remaja terjadi perkembangan fisik yang berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh individu dan membangun citra tubuh. Ada juga remaja yang mengalami ketidakpuasan akan sebagian tubuhnya. Ketidakmampuan menyikapi ketidakpuasan ini akan menjadi salah satu yang menyebabkan remaja merasa rendah diri.

Remaja putri merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan remaja putra. Perubahan yang tampak jelas pada aspek psikologis ini adalah remaja amat sering memperhatikan bentuk tubuhnya dan sering membangun citra tubuh sendiri (Amalia et al., 2022). Kondisi ini paling sering dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, tertera bahwa di Indonesia memiliki prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas).

Body dissatisfaction merupakan pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Persepsi negatif mengenai tubuh ini dapat menimbulkan bahaya. Salah satunya yaitu mengakibatkan adanya usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja. Individu yang mepersepsikan tubuhnya negatif akan melakukan diet tanpa pengawasan dari para ahli. Banyak remaja yang melakukan diet karena saran dari teman-teman dan lingkungan sekitar bahkan dari internet yang belum terjamin keamanannya (Mardiyanti et al., 2022). Mendeteksi berat badan dan menilai lemak tubuh bagi kebanyakan orang dapat menggunakan IMT atau Indeks Massa Tubuh. Pengklasifikasian berat badan didasarkan pada indeks massa tubuh. Seseorang yang memiliki IMT kurang dari 18,5 maka dikategorikan kurus (*underweight*), IMT 18,5-24,9 masuk kedalam kategori normal (*normal weight*), IMT sebesar 25,0-29,9 masuk kedalam kategori gemuk (*overweight*), dan IMT diatas 30 masuk kedalam kategori obesitas (*obese*).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh remaja disebabkan oleh beberapa faktor penentu, yaitu faktor sosial, etnisitas, kelas sosial, keluarga, faktor psikologis, keyakinan, dan *role control*. Dari beberapa faktor diatas, diketahui bahwa faktor sosial mempengaruhi *body dissatisfaction* pada remaja. Lingkungan sosial terdiri dari orang tua atau keluarga, teman dan lain-lain. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terpenting bagi perkembangan dan penyesuaian diri individu. Keluarga juga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan seseorang terutama anak. Keluarga merupakan bagian terpenting untuk mengatasi stress dan lain sebagainya. Peran serta dukungan dari keluarga seperti informasi yang benar mengenai indeks massa tubuh sangatlah berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja pada pikiran yang positif mengenai diri sendiri, sehingga dibutuhkan hubungan yang baik dalam keluarga agar dapat menumbuhkan citra diri yang menguntungkan bagi anak (Dini & Iswanto, 2019)

Teman dan orang terdekat dapat mempengaruhi seseorang dalam berpikir mengenai tubuh individu. Dukungan dari teman sebaya berhubungan dengan rendahnya ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja. Dukungan dari teman seperti memberikan pandangan positif atau arahan kepada individu yang merasa kurang puas dengan tubuhnya dapat membantu individu untuk menekan pikiran negatifnya mengenai bentuk tubuh. Dari berbagai bahaya yang ditimbulkan dari persepsi negatif mengenai bentuk tubuh dukungan sosial sangatlah penting. Para remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya jika dibandingkan remaja putra. Kerap kali remaja mengeluh tentang bentuk tubuh yang mereka miliki tidak sesuai dengan yang diinginkan. Peran sosial disini sangat dibutuhkan remaja putri

yang tidak puas dan memandang negatif bentuk tubuh yang dimiliki. Dukungan sosial berperan dalam membentuk pandangan remaja untuk lebih menerima bentuk tubuh yang dimiliki tanpa harus mengeluh.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasional dengan peningkatan *cross sectional*. Study corelasioanal merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis hubungan dua variabel, sedangkan pendekatan *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang dilakukan guna mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction*.

Populasi, Sampel, Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 100, sampel yang peneliti diterapkan dengan menggunakan rumus *Slovin* sebanyak 56 responden, menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen

Inatrumen yang digunakan yaitu kuisisioner dukungan sosial dengan 27 item dan kuisisioner body dissatisfaction sebanyak 23 item yang telah di uji validitas dan reliabilitas dan didapatkan hasil valid.

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah lulus uji etik yaitu diantaranya *inform concent*, *anonimmity*, *confidentiality*, dan *justice*. Hasil persetujuan etik yang diberikan oleh komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember menyatakn telah menyetujui protokol penelitian dan telah dikeluarkan surat keterangan lolos kaji etik dengan nomor 0264/KEPK/FIKISS/XII/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Perempuan	35	62,5%
Laki-laki	21	37,5%
Usia	Jumlah	Presentase
13-14	18	32,1%
15-16	9	16,1%
17-18	8	14,3%
19-20	21	37,5%

Didapatkan bahwa perempuan yaitu jenis kelamin paling banyak, dengan prosentase 62,5% ataupun sejumlah 35 remaja, kategori laki-laki sebanyak 21 dengan prosentase 37,5%. Untuk karakteristik berdasarkan usia yaitu didapatkan usia 13-14 tahun sebanyak 18 responden 32,1%, usia 15-16 tahun sebanyak 9 responden dengan prosentase 16,1%, usia 17-18 tahun sebanyak 8 responden dengan prosentase 14,3%, dan usia 19-20 tahun sebanyak 21 responden dengan prosentase 37,5%.

Interpretasi hasil

Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di RW 02 Dusun Margomulyo Lumajang

Dari *Tabel 5.5* didapatkan hasil terbesar pada dukungan sosial kurang yaitu 23 remaja (41,1%) dengan *body dissatisfaction* pada remaja kategori sedang yaitu sebanyak 20 remaja (35,7%). Kemudian pada *Tabel 5.5* terdapat dukungan sosial kategori cukup yaitu 18 remaja (32,1%) dengan *body dissatisfaction* pada remaja kategori tinggi sebanyak 19 remaja (33,9%). Selanjutnya pada *Tabel 5.5* didapatkan dukungan sosial berkategori tinggi yaitu sebanyak 15 remaja (26,8%) dengan *body dissatisfaction* pada remaja berkategori rendah sebanyak 17 remaja (30,4%).

Mengacu data dari uji statistik *Spearman Rho* ditemukan $pValue = 0,000 < 0,05$, oleh karena itu bisa dinyatakan H1 diterima dan H0 ditolak dan bermakna antar variabel dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja ditemukan hubungan signifikan. Dengan r sejumlah 0,723, sehingga tingkat korelasi antar variabel ini ialah sebanyak 0,723 dengan korelasi kuat yang bernilai positif. Jadi, jenis hubungan tersebut adalah searah, kemudian bisa diartikan dukungan sosial semakin optimal sehingga *body dissatisfaction* pada remaja juga akan menurun.

Terdapat penerimaan dukungan sosial yang tinggi begitu pula dengan *body dissatisfaction* yang dirasakan juga akan rendah. Setiap orang membutuhkan dukungan sosial untuk menjalani hidup agar lebih semangat. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasional dan penghargaan. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki *self-esteem* yang tinggi dan *self-concept* yang baik, serta kecemasan yang dirasakan lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak menerima dukungan sosial.

SIMPULAN

Dukungan sosial di Rw 02 Dusun Margomulyo Lumajang diketahui jumlah terbanyak, yaitu dukungan sosial kategori kurang yaitu 20 remaja dengan persentase 41,1%. Kemudian untuk *Body Dissatisfaction* pada remaja di Rw 02 Dusun Margomulyo Lumajang diketahui jumlah terbanyak, yaitu *body dissatisfaction* pada remaja kategori sedang yaitu 20 remaja dengan persentase 35,7%. Dukungan sosial memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction* pada remaja secara signifikan di Rw 02 Dusun Margomulyo Lumajang yang di dapatkan $pValue = 0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi dengan nilai positif yaitu sejumlah $r = 0,723$ dengan keeratan hubungan sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Mardiyanti, R., Fikrulia, P., & Talita, A. A. (2022). *Body Dissatisfaction Dan Kepercayaan Diri*

- Pada Siswi Kelas X Smkn 4 Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan Di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP*, 9(01), 104–109. <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.188>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2).
- Mardiyanti, R., Fikrulia, P., & Talita, A. A. (2022). BODY DISSATISFACTION DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI KELAS X SMKN 4 SURABAYA. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan Di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP*, 9(01). <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.188>
- Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., Kiranantika, A., & Wardhana, L. W. (2019). Upaya Peningkatan Baseline Body Acceptance Melalui Gerakan Say No to Body Shaming di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(2). <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2872>
- Andini, S. F. (2020). Activities and Effects of Social Media on Body Dissatisfaction. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 12 (1) Juni (2020) ISSN: 2085-6601 (Print), ISSN: 2502-4590 (Online) DOI: <http://Dx.Doi.Org/Analitika.V11i1.3762>, 12(1).
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Pasaribu, S. (2019). Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, 8(1).
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2).
- Hikmah, H., & Muslimah, M. (2021, December). Validitas dan Reliabilitas Tes dalam Menunjang Hasil Belajar PAI. In *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)* (Vol. 1, No. 1).