



**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BODY*  
*DISSATISFACTION* PADA REMAJA SISWI DI SMA NEGERI 1  
SUNGAI TARAB**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi  
Pada Program Studi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*

**Oleh:**

**ZAHARA  
NIM.2130306093**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025M/1447H**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND *BODY DISSATISFACTION* AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 SUNGAI TARAB**

**THESIS**

**Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab, and Da'wah Faculty, To fulfill one of Requirement For Obtaining Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar**

**ZAHARA**

**Reg.No. 2130306093**

**Islamic Psychology Department  
Ushuluddin, Adab, and Da'wah Faculty  
Mahmud Yunus State Islamic University  
2025 M/1447 H**



لدى الجسدي الرضا وعدم الاجتماعي الدعم بين العلاقة  
الثنائية سيدنيور ولاية مدرسة في المراهقات الطالبات  
تاراب سونغاى الأولى

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة  
شرطا للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية  
باتو سنكار

إعداد:

زهرة

رقم التسجيل

(٢١٣٠٣٠٦٠٩٣)

قسم علم النفس الإسلامي  
كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة  
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار

1447/م 2025

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **Zahara**, NIM: 2130306093. Dengan judul "**Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Siswi Di SMA Negeri 1 Sungai Tarab**" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah untuk dapat diajukan ke sidang *Munaqasyah*

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2025

**Pembimbing**


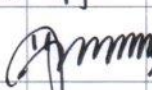



**Dani Yoselisa, M.Psi, Psikolog**  
NIP. 198906062020122018

### PENGESAHAN TIM PENGUJI


Skripsi atas nama **Zahara, NIM. 2130306093** judul "**Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab**" telah diuji dalam sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar pada hari Jumat, 22 Agustus 2025, dan dinyatakan Lulus sebagai syarat memperoleh gelas Sarjana Psikologi (S.Psi) Dalam Program Studi Psikologi Islam

Demikian persetujuan ini diberikan untuk di pergunakan seperlunya.

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dani Yoselisa, M.Psi., Psikolog NIP. 1989060620220122018	Penguji Pendamping		23/08-2025
2	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 197102012006014016	Penguji Utama		23/08-2025
3	Sri Putri Rahayu Z, S.Psi., M.A NIP. 198706102019032010	Anggota Penguji Utama		23/08-2025

Batusangkar, Agustus 2025  
Mengetahui,  
Plh Dekan Fakultas Ushuluddin  
Adab dan Dakwah UIN  
Mahmud Yunus Batusangkar



  
**Dr. Fadriati, M.Ag**  
NIP. 196911091998032002

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahara  
NIM : 2130306093  
Jurusan : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab**" adalah benar karya sendiri, bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2025

Saya yang menyatakan,



Zahara  
NIM. 2130306093

## ABSTRAK

**Zahara, NIM 2130306093, Judul Skripsi “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab”.** Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Remaja perempuan sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (*Body Dissatisfaction*), terutama karena pengaruh media dan standar kecantikan yang tidak realistis. Ketidakpuasan ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan harga diri remaja. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap *Body Dissatisfaction* adalah dukungan sosial. Dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekolah diyakini dapat membantu remaja lebih menerima diri. Namun, dalam beberapa kasus, dukungan sosial justru bisa memperkuat tekanan terhadap penampilan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *Body Dissatisfaction*. Penelitian ini dilakukan pada remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan populasi seluruh siswi SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Sampel penelitian berjumlah 80 siswi. Instrumen pengukuran yang digunakan berupa skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori Sarafino (2011) dan skala *Body Dissatisfaction* Cash (2002) yang disusun peneliti berdasarkan indikator yang relevan dengan permasalahan ketidakpuasan tubuh.

Berdasarkan hasil hipotesis menunjukkan bahwa ( $r_{xy} = -0,449$ , dan dengan taraf signifikansi 1% ( $p = 0,000 < 0,01$ )) hal ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan social dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja siswa di SMA Negeri 1 Sungai Tarab diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Artinya semakin Tinggi Dukungan Sosial yang di rasakan pada Remaja Siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, Maka semakin Tinggi Pula *Body Dissatisfaction*, begitupun sebaliknya apabila *Body Dissatisfaction* pada Remaja Siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab Tinggi maka Dukungan Sosial akan Semakin Tinggi Pula.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, *Body Dissatisfaction*, Remaja

## **ABSTRACT**

**Zahara, Student ID 2130306093, Thesis Title “The Relationship Between Social Support and Body Dissatisfaction Among Female Adolescents at SMA Negeri 1 Sungai Tarab”.** Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Adolescent girls often experience body dissatisfaction, particularly due to the influence of media and unrealistic beauty standards. This dissatisfaction can impact their mental health and self-esteem. One factor believed to contribute to body dissatisfaction is social support. Support from family, friends, or the school environment is thought to help adolescents accept themselves more. However, in some cases, social support can actually reinforce pressure regarding appearance. Therefore, it is important to understand the relationship between social support and body dissatisfaction. This research was conducted on female students at SMA Negeri 1 Sungai Tarab to determine the relationship between these two variables.

This study uses a quantitative approach with a correlational method. The sampling technique employed is simple random sampling, with the population consisting of all female students at SMA Negeri 1 Sungai Tarab. The research sample comprises 80 students. The measurement instruments used include a social support scale developed based on Sarafino's theory (2011) and a Body Dissatisfaction scale by Cash (2002), which was constructed by the researcher based on indicators relevant to the issue of body dissatisfaction.

Based on the results of the hypothesis, it shows that ( $r_{xy} = -0.449$ , and with a significance level of 1% ( $p = 0.000 < 0.01$ )). This means that the alternative hypothesis ( $H_a$ ), which states that there is a relationship between social support and body dissatisfaction among adolescent students at SMA Negeri 1 Sungai Tarab, is accepted, and the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. This implies that the higher the social support felt by adolescent female students at SMA Negeri 1 Sungai Tarab, the higher the body dissatisfaction will be. Conversely, if body dissatisfaction among adolescent female students at SMA Negeri 1 Sungai Tarab is high, then social support will also be higher.

**Keywords: Social Support, Body Dissatisfaction, Adolescents**

## ملخص

الدعم بين العلاقة: "الجامعية الر سالة عنوان، 2130306093 الطلاب رقم زهرة،  
1 حكومية ثانوية مدرسة في المراهقات الطلاب لذي الجسم عن الر ضا وعدم الاج تماعي  
الإسلام جامعة والدعوة، الأصول كلية الإسلامي، النفس علم ق سم." تاراب سونغاغي  
بات و ساند غكار يونس محمود الحكومية

عن الر ضا عدم) أجسادهن شكل عن الر ضا عدم غالبًا المراهقات ال فتيات تواجه  
الواقعية غير الجمالية يروا الإعلام وسائل تأثير بسبب خاصة، (الجسم  
أحد المراهقات لذي الذات وتقدير النفسية الصحة على الر ضا عدم هذا يؤثر أن يمكن  
أن يُعتقد. الاج تماعي الدعم هو الجسم عن الر ضا عدم في تساهم أنها يُعتقد ال تي ال عوامل  
قبول على المراهقات ي ساعد أن يمكن المدرسية ال بيئية أو الأصدقاء أو الأسرة من الدعم  
الاج تماعي الدعم ي عزز أن يمكن الحالات، بعض في ذلك، ومع. أكد برب شكل أن فسهن  
الاج تماعي الدعم بين العلاقة كيفة معرفة المهم من ذلك، المظهر بشأن ال ضغط  
SMA Negeri 1 مدرسة في الطلاب ال بحث هذا أجري. الجسم عن الر ضا وعدم  
المتغيرين هذين بين العلاقة لمعرفة Sungai Tarab

العينات أخذت قنوية ارتباطية طريق قة مع كميًا نهجًا الدراسة هذه تستخدم  
مدرسة في الطلاب جميع اع تبار مع ال بسيطة، العشوائية العينة هي ال مسخدمة  
80 من ال بحتية العينة حجم ي تكون. سكانية كعينة SMA Negeri 1 Sungai Tarab  
على بناء إعداده تم الذي الاج تماعي الدعم مق ياس ال مسخدمة ال قياس أدوات تشمل. طلبة  
والذي، (2002) كاش أعده الذي الجسم عن الر ضا عدم ومق ياس (2011) سارف ينونظرية  
الجسم عن الر ضا عدم بمشكلة صلبة ذات مؤشرات على بناء ال باحث قبل من إعداده تم  
(p = 1% دلالة مس توى ومع،  $rxxy = -0.449$ ) أن يظهر ال فرضية، نتائج إلى استنادًا  
علاقة وجود على تنص ال تي (Ha) ال بديلة ال فرضية أن يعنى وهذا. ( $0.000 < 0.01$ )  
SMA Negeri 1 في المراهق بين طلاب بين الجسم عن الر ضا وعدم الاج تماعي الدعم بين  
أنه يعنى وهذا. (Ho) ال صفرية ال فرضية رفض ي تم ب ينما مق بولة، SMA Negeri 1 Sungai Tarab  
SMA Negeri 1 Sungai Tarab في المراهق بين طلاب بهي شعر الذي الاج تماعي الدعم زاد كما  
طلاب لذي الجسم عن الر ضا عدم كان إذا وبالمثل، الجسم عن الر ضا عدم أيضًا زاد، SMA Negeri 1 Sungai Tarab في المراهق بين  
أيضًا س يكون الاج تماعي الدعم ف إن مرتفعًا، SMA Negeri 1 Sungai Tarab في المراهق بين  
مرتفعًا

المراهق بين الدعم الاج تماعي، عدم الر ضا عن الجسم،: ال كلمات ال مف تاحي

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI</b>	
<b>LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>ملخص.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batas Masalah .....	12
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat dan Luaran penelitian .....	13
G. Definisi Operasional .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>15</b>
A. Landasan Teori.....	15
1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
2. Dukungan Sosial .....	22
3. Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Body Dissatisfaction</i> .....	32
B. Penelitian Relevan .....	36
C. Kerangka Berfikir .....	38
D. Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	41

C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	41
D. Definisi Operasional .....	43
E. Pengembangan instrumen dan Teknik pengumpulan Data .....	44
F. Validitas Dan Reliabilitas .....	47
G. Teknik Pengumpulan Data.....	56
H. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Subjek .....	60
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	77
C. Pengujian Hipotesis .....	79
D. Analisis Tambahan.....	80
E. Pembahasan.....	87
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>91</b>
A. Kesimpulan .....	91
B. Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi siswa perempuan SMAN 1 Sungai Tarab .....	42
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3. 3 Skala Dukungan Sosial .....	45
Tabel 3. 4 Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	46
Tabel 3. 5 Hasil Analisis <i>Aiken's V</i> Dukungan Sosial .....	49
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial.....	53
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah <i>Try Out</i> (Uji Coba).....	54
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas <i>Body Dissatisfaction</i> .....	55
Tabel 3. 9 Blueprint Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	55
Tabel 4. 1 Data Responden .....	60
Tabel 4. 2 Skor Empirik dan Hipotetik .....	62
Tabel 4. 3 Kategorisasi Penilaian.....	63
Tabel 4. 4 Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial .....	63
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial.....	64
Tabel 4. 6 Kategorisasi Aspek Dukungan Emosional .....	67
Tabel 4. 7 Kategorisasi Aspek Dukungan Penghargaan.....	67
Tabel 4. 8 Kategorisasi Aspek Dukungan Intrumental.....	68
Tabel 4. 9 Kategorisasi Aspek Dukungan Informasi.....	68
Tabel 4. 10 Kategorisasi Penilaian.....	69
Tabel 4. 11 Frekuensi Kategori <i>Body Dissatisfaction</i> .....	69
Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	70
Tabel 4. 13 Kategorisasi Berdasarkan Aspek Evaluasi Penampilan.....	73
Tabel 4. 14 Kategorisasi Berdasarkan Aspek Orientasi Penampilan.....	73
Tabel 4. 15 Kategorisasi Berdasarkan Aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh ...	74
Tabel 4. 16 Kategorisasi Berdasarkan Aspek Kecemasan akan kegemukan.....	75
Tabel 4. 17 Kategorisasi Berdasarkan Aspek Klasifikasi Berat Tubuh Sendiri ....	76
Tabel 4. 18 Uji Normalitas.....	78
Tabel 4. 19 Uji Linearitas Dukungan Sosial dan <i>Body Dissatisfaction</i> .....	78
Tabel 4. 20 Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson.....	79

Tabel 4. 21 Uji Korelasi Dukungan Sosial dan <i>Body Dissatisfaction</i> .....	80
Tabel 4. 22 Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek evaluasi penampilan (Appearance Evaluation).....	81
Tabel 4. 23 Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek orientasi penampilan (Appearance Orientation).....	82
Tabel 4. 24 Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh (Body Areas Satisfaction) .....	83
Tabel 4. 25 Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek Kecemasan Akan Kegemukan ((Overweight Preoccupation).....	84
Tabel 4. 26 Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek Klasifikasi berat tubuh sendiri (Self-Classified Weight).....	85
Tabel 4. 27 Measures of Association .....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Presentase Merasa tidak puas dengan tubuhnya .....	6
Gambar 1. 2 Presentase Membandingkan Bentuk .....	7
Gambar 1. 3 Presentase Ingin Mengubah Bnetuk Tubuh .....	8
Gambar 1. 4 Presentase Mempengaruhi Suasana hati .....	9
Gambar 1. 5 Presentase Merasa Cemas atau khawatir.....	10
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	39

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja berasal dari istilah Latin *adolescence* yang berarti berkembang atau menuju kedewasaan. Kata *adolescence* ini memiliki makna yang lebih luas, mencakup aspek kematangan secara mental, emosional, sosial, dan fisik. Proses pertumbuhan pada masa ini ditandai dengan pertumbuhan cepat yang terjadi pada pertumbuhan fisik, seksual, emosi dan kognitif (Izzani et al., 2024).

Menurut Santrock (2012), masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menjadi penghubung antara masa anak-anak dan masa dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi masa remaja menjadi dua tahap, yaitu remaja awal pada usia 10–14 tahun dan remaja akhir pada usia 15–20 tahun. Di Indonesia, batas usia remaja ditetapkan antara 11–14 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2011). Sementara itu, Hurlock (2011) membagi masa remaja menjadi tiga tahap: remaja awal (12–14 tahun), remaja tengah (15–17 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun).

Menurut Hurlock (2011), tugas perkembangan pada masa remaja mencakup beberapa aspek penting, seperti membangun hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya dari lawan jenis berdasarkan norma moral dan keyakinan yang berlaku di masyarakat. Selain itu, remaja perlu mengembangkan peran sosial yang sesuai dengan jenis kelamin serta menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan budaya lingkungan sekitarnya. Mereka juga dituntut untuk menerima kondisi fisik dan organ tubuhnya sebagai laki-laki atau perempuan serta menggunakannya secara tepat sesuai kodrat masing-masing. Tugas lainnya adalah mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab di tengah masyarakat, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, serta mulai membentuk identitas diri. Remaja juga perlu mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja atau memilih profesi di

bidang ekonomi, mempersiapkan diri menuju kehidupan pernikahan dan berkeluarga, serta membentuk nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman perilaku, termasuk mengembangkan ideologi sebagai dasar dalam kehidupan bernegara (Qurbi et al., 2020).

Secara umum tugas perkembangan remaja Yusuf (2011) antara lain, penerimaan diri mencakup kemampuan untuk menerima kondisi fisiknya sendiri dengan berbagai keragaman dan perubahan yang terjadi selama masa pertumbuhan, seperti perubahan bentuk tubuh, munculnya jerawat dan lainnya akibat pubertas. Selain itu, remaja mulai membangun hubungan sosial yang lebih luas dan bermakna, baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Dalam proses ini remaja cenderung mencari role model untuk membantu membentuk identitas mereka. Pada masa ini penting bagi remaja untuk belajar menerima diri mereka apa adanya dengan penuh rasa percaya diri dengan menghargai kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri individu. Dengan penerimaan diri yang baik remaja dapat menghadapi tantangan hidup yaitu dengan belajar mengendalikan emosi, tindakan, serta reaksi terhadap situasi, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lebih matang dalam kehidupan sosial dan emosionalnya (Suryana et al., 2022).

Pada tahap perkembangannya, remaja dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya yaitu remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya, seperti membangun hubungan sosial yang sehat Yusuf (2011). Dalam membangun hubungan sosial diharapkan remaja mampu mengekspresikan perasaan mereka dengan berani dan tegas terhadap situasi dilingkungan sekitar. Pada umumnya remaja cenderung bersikap mengikuti pendapat dan keinginan orang lain agar dapat diterima dilingkungannya (Oktaviani, 2019).

Ketidak puasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*) merupakan fenomena yang banyak dialami oleh remaja perempuan, terutama dalam era modern yang dipenuhi dengan standar kecantikan yang tinggi. Ketidak puasan ini sering kali berakar pada kesenjangan antara *real self* (diri nyata) dan *ideal self* (diri ideal). *Real self* mengacu pada bagaimana individu melihat

dirinya sendiri saat ini, termasuk bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, dan fitur wajah. Sementara itu, *ideal self* adalah gambaran diri yang diinginkan atau dianggap sebagai bentuk yang lebih baik dan lebih diterima secara sosial. Ketika kesenjangan antara *real self* dan *ideal self* semakin besar, remaja perempuan cenderung mengalami stres, kecemasan, dan penurunan harga diri, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan makan (Rodgers et al, 2018). Tidak Hanya itu Cash & Pruzinsky (2002), juga mengemukakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*Body Dissatisfaction*) Merupakan pandangan dan sikap negatif seseorang terhadap kondisi fisiknya, di mana individu merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal dan cenderung ingin menyembunyikannya.

Fenomena *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh semakin sering ditemukan di kalangan remaja putri, termasuk di lingkungan sekolah menengah. Remaja perempuan seringkali merasa bahwa penampilan fisik mereka tidak sejalan dengan standar kecantikan ideal yang sering digambarkan di media sosial maupun di lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri, membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, hingga keinginan untuk mengubah bentuk tubuh secara tidak sehat. Di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, fenomena ini tampak dari adanya kecenderungan remaja putri untuk lebih memperhatikan penampilan secara berlebihan, merasa tidak percaya diri, dan enggan tampil di depan umum ketika merasa tidak sesuai dengan standar tertentu. Salah satu faktor yang diyakini dapat menekan tingkat *Body Dissatisfaction* adalah adanya dukungan sosial. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun guru dapat memberikan rasa penerimaan, kenyamanan, dan kepercayaan diri bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik. Namun, tidak semua remaja memiliki akses atau persepsi yang positif terhadap dukungan sosial yang mereka terima.

Menurut (Cash & smolak, 2011) menyatakan bahwa pengaruh lingkungan keluarga menjadi factor utama yang dapat mempengaruhi

perkembangan *Body Dissatisfaction*. Dalam kehidupan remaja, keluarga dan teman sebaya adalah dua sumber utama dukungan sosial. Orang tua yang memberikan perhatian dan komunikasi yang baik dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis, termasuk ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*). Teman sebaya juga berperan penting, terutama dalam membentuk konsep diri dan harga diri remaja. Lingkungan sosial yang suportif dapat membantu remaja mengembangkan citra tubuh yang lebih positif, mengurangi tekanan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis, serta mencegah dampak negatif dari ketidakpuasan tubuh, seperti gangguan makan dan rendahnya harga diri (Taylor & Stanton, 2007). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap tekanan sosial, membuat mereka lebih mudah mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi akibat ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (Joiner et al., 2002).

Sarafino & Smith (2014). Dukungan sosial memainkan peran penting dalam perkembangan psikososial seseorang, khususnya pada masa remaja, saat individu mulai menghadapi berbagai perubahan besar dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, maupun komunitas, yang dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan dimengerti. Dalam konteks remaja, dukungan sosial menjadi aspek krusial karena mereka sedang berada dalam tahap eksplorasi identitas diri dan mulai bergantung pada hubungan sosial di luar keluarga untuk membentuk konsep diri mereka (Santrock, 2019).

Dukungan sosial dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian. Dukungan emosional mencakup perasaan empati, kasih sayang, dan rasa aman yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu. Sementara itu, dukungan instrumental merujuk pada bantuan konkret atau nyata yang diterima seseorang, seperti bantuan finansial atau fisik, yang dapat meringankan beban individu dalam menghadapi masalah. Sementara itu, dukungan informasi

meliputi nasihat, panduan, atau saran yang dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih baik. Terakhir, dukungan penilaian mencakup umpan balik positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap dirinya sendiri (House, 1981).

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk citra diri dan persepsi tubuh remaja, khususnya pada masa remaja yang rentan terhadap tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Dukungan keluarga yang diberikan melalui bentuk perhatian, empati, penerimaan tanpa syarat, serta komunikasi positif dapat membantu remaja merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih mampu menerima kondisi fisiknya dengan rasa percaya diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional atau adanya komentar negatif dari anggota keluarga mengenai penampilan fisik dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*).

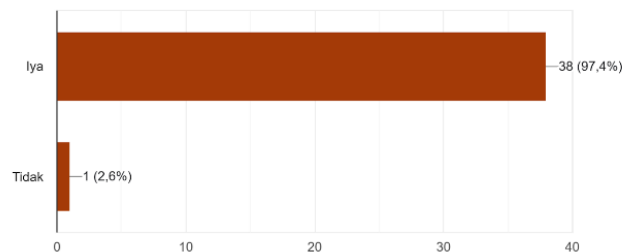
*Body Dissatisfaction* sendiri merupakan perasaan tidak puas atau tidak nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, yang sering kali dipengaruhi oleh perbedaan antara persepsi diri nyata dan idealisasi tubuh yang diinginkan. Ketika keluarga mampu memberikan dorongan positif, penghargaan, serta pemahaman terhadap perubahan tubuh remaja, hal tersebut akan memperkuat harga diri dan mengurangi tekanan internal maupun eksternal yang dialami. Oleh karena itu, semakin kuat dukungan keluarga yang diterima oleh remaja, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Sebaliknya, rendahnya dukungan keluarga dapat meningkatkan risiko munculnya persepsi negatif terhadap tubuh, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mustika, H.Y., Musawwir & Nurhikmah (2023) Tentang Pengaruh Dukungan Sosial Teman sebaya Terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja di Kota Makassar. Penelitian ini melibatkan 421 remaja di Kota Makassar sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis skala, yaitu skala siap pakai dengan reliabilitas sebesar 0,792 dan skala modifikasi untuk mengukur dukungan

sosial dari teman sebaya yang telah dikonstruksi dengan reliabilitas sebesar 0,993. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada remaja di Kota Makassar, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Besarnya kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap *Body Dissatisfaction* adalah 4,2% dengan koefisien pengaruh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya, maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja di Kota Makassar, dan sebaliknya.

Penelitian melakukan Penelitian awal kepada siswi SMAN 1 Sungai Tarab pada tanggal 22 Maret 2025 melalui google form dengan memberikan beberapa pertanyaan dengan mengacu kepada aspek yang dikemukakan oleh Cash (2002) dengan responden sebanyak 39 Siswi.

1. Apakah Anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh Anda saat ini?  
39 jawaban

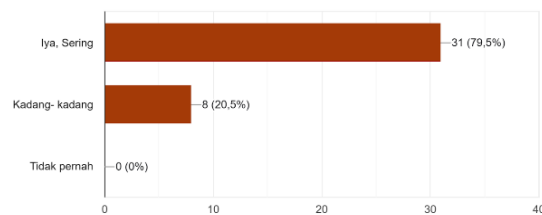


**Gambar 1. 1**  
**Presentase Merasa tidak puas dengan tubuhnya**

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 39 responden, diketahui bahwa mayoritas responden merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka saat ini, dengan persentase sebesar 97,4% atau sebanyak 38 responden yang menjawab *iya*, dan hanya 2,6% atau 1 responden yang menyatakan puas. Temuan ini menunjukkan adanya tingkat ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction*) yang sangat tinggi di kalangan responden, yang berpotensi memengaruhi aspek psikologis seperti harga diri, citra tubuh, dan kesejahteraan emosional. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh

mencakup bagaimana individu memandang, merasakan, dan bersikap terhadap tubuhnya sendiri, sehingga tingginya angka ketidakpuasan ini dapat menjadi indikator perlunya perhatian lebih dalam hal edukasi tentang penerimaan diri dan kesehatan mental.

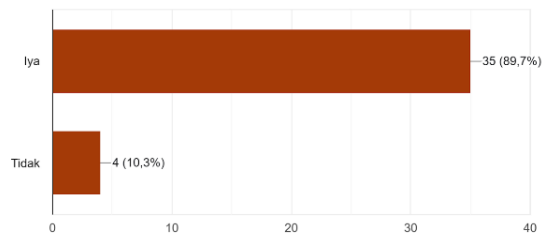
2. Apakah Anda sering membandingkan bentuk tubuh Anda dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri?  
39 jawaban



**Gambar 1. 2**  
**Presentase Membandingkan Bentuk Tubuh dengan Orang lain**

Berdasarkan hasil survei terhadap 39 responden, diketahui bahwa mayoritas responden cenderung sering membandingkan bentuk tubuh mereka dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri. Sebanyak 79,5% atau 31 responden menyatakan sering melakukan perbandingan tersebut, sedangkan 20,5% atau 8 responden menjawab kadang-kadang, dan tidak ada responden yang menjawab tidak pernah. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan kuat terhadap perbandingan sosial yang berfokus pada aspek fisik, yang dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri. Dalam konteks psikologi, perbandingan sosial ini dapat dikaitkan dengan teori *Social Comparison* oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu cenderung menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya terhadap orang lain, terutama dalam hal yang dianggap penting atau sensitif, seperti penampilan fisik. Tingginya frekuensi perbandingan tubuh ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap penguatan citra diri positif dan peningkatan kepercayaan diri pada individu.

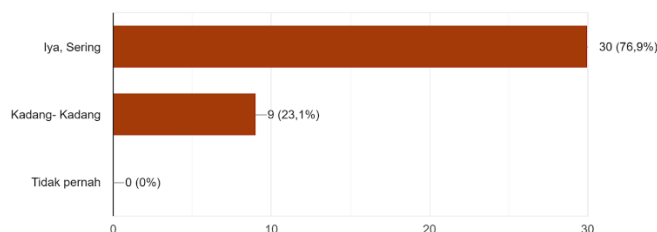
3. Apakah Anda pernah merasa ingin mengubah bentuk tubuh Anda karena merasa tidak nyaman dengan penampilan Anda?  
39 jawaban



**Gambar 1.3**  
**Presentase Ingin Mengubah Bentuk Tubuh**

Berdasarkan Hasil survei terhadap 39 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keinginan untuk mengubah bentuk tubuh mereka karena merasa tidak nyaman dengan penampilan yang dimiliki. Sebanyak 35 responden (89,7%) menyatakan iya, sementara hanya 4 responden (10,3%) yang menyatakan tidak. Data ini mengindikasikan adanya tekanan internal yang cukup tinggi pada individu terkait citra tubuh dan kenyamanan terhadap penampilan diri. Keinginan untuk mengubah bentuk tubuh dapat berkaitan erat dengan konsep *body image* negatif, di mana individu merasa tidak puas dan tidak nyaman terhadap bentuk fisiknya, sehingga berusaha mencari perubahan untuk memenuhi standar atau ekspektasi tertentu. Hal ini diperkuat oleh teori citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2002), yang menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh sendiri dapat memicu ketidaknyamanan psikologis dan berdampak pada harga diri serta kesejahteraan emosional seseorang.

4. Apakah perasaan tidak puas terhadap tubuh Anda mempengaruhi suasana hati atau kepercayaan diri Anda dalam kehidupan sehari-hari?  
39 jawaban

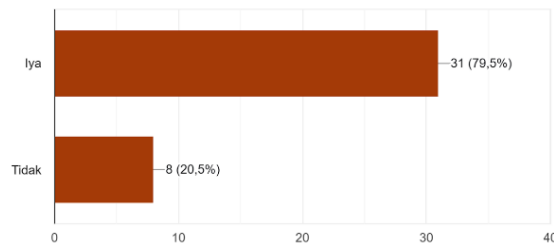


**Gambar 1. 4**  
**Presentase Mempengaruhi Suasana hati atau kepercayaan diri**

Berdasarkan hasil observasi awal melalui survei terhadap 39 responden, ditemukan bahwa mayoritas individu menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Sebanyak 97,4% responden (38 orang) mengaku tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sementara hanya 2,6% (1 orang) yang menyatakan puas. Ketidakpuasan ini tampaknya mendorong kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, di mana 79,5% responden (31 orang) sering melakukannya dan merasa kurang percaya diri, sedangkan 20,5% (8 orang) melakukannya sesekali. Selain itu, sebanyak 89,7% responden (35 orang) menyatakan pernah merasa ingin mengubah bentuk tubuhnya karena merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka, dan hanya 10,3% (4 orang) yang tidak merasakan hal tersebut. Dampak dari ketidakpuasan ini juga terlihat pada aspek emosional, di mana 76,9% responden (30 orang) mengaku bahwa perasaan tersebut sering memengaruhi suasana hati dan kepercayaan diri mereka dalam kehidupan sehari-hari, sementara 23,1% (9 orang) mengalaminya sesekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh tidak hanya berdampak pada citra diri, tetapi juga dapat menurunkan kepercayaan diri, kenyamanan sosial, hingga memengaruhi kesejahteraan psikologis secara umum. Hal ini sejalan dengan teori *body image* oleh Cash dan Pruzinsky (2002), serta konsep *social comparison* oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bagaimana individu memaknai tubuh mereka dan

membandingkannya dengan orang lain, sehingga membentuk persepsi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan diri mereka sendiri.

5. Apakah Anda merasa cemas atau khawatir ketika memikirkan bentuk atau ukuran tubuh Anda?  
39 jawaban



**Gambar 1. 5**  
**Presentase Merasa Cemas atau khawatir ketika memikirkan bentuk dan ukuran tubuh**

Berdasarkan data hasil angket dari 39 responden, diketahui bahwa sebanyak 31 responden (79,5%) merasa cemas atau khawatir ketika memikirkan bentuk atau ukuran tubuh mereka, sedangkan 8 responden (20,5%) tidak merasakan hal tersebut. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan cukup tinggi terhadap kekhawatiran terhadap citra tubuh (*body image concern*), yang dapat berdampak pada aspek psikologis seperti harga diri (*self-esteem*), ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*), hingga risiko gangguan makan atau kesehatan mental. Kekhawatiran ini kemungkinan dipengaruhi oleh tekanan sosial, standar kecantikan yang tidak realistis, serta pengaruh media. Mengacu pada teori *body image* oleh Cash & Pruzinsky (2002), persepsi negatif terhadap tubuh dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi serta dukungan psikologis agar individu dapat membangun citra tubuh yang positif dan mengurangi kecemasan yang berlebihan terhadap penampilan fisik mereka. (Survei, 22 Maret 2025)

Berikutnya adalah hasil wawancara singkat yang dilakukan pada Oktober 2023 dengan beberapa remaja putri di SMA N 1 Sungai Tarab, yang memiliki . Hasil Observasi dan wawancara awal Subjek (ZP) menyatakan bahwa:

*“iya kk saya merasa tubuh saya terlalu besar dan kadang membuat saya tidak percaya diri. Malah saya juga kadang iri kk dengan teman saya si S yang memiliki tubuh yang bagus. sampai sampai kk saya pernah berkeinginan pingin langsing sampai minum obat penurun berat badan tapi malah itu gagal kk karena saya gak bisa mengkontrol pola makan saya dan akhirnya ya berlebihan kk heheh. Iya kk kadang tuu ibu sih kk yang pernah bilang ke saya gitu kalau saya lagi makan terus di bilang sama ibu jangan makan banyak banyak masih gadis ntar gak ada cowok yang mau gitu sih kk”.*

Sementara Hasil Observasi dan Wawancara Awal Subjek (YH) menyatakan bahwa :

*“iya kk, saya suka tidak percaya diri kalau menggunakan baju gamis kk karena bentuk pinggul dan bokong saya yang merasa terlalu besar iya kk pernah kawan kawan saya bilang kalau bokong saya terlalu besar dan mereka bilang saya tidak cocok pake baju itu karena lucu padahal baju itu baju kesukaan saya kk gara gara itu saya tu gak pernah pake baju itu lagi karena teman bilang seperti itu”.*

Sementara Hasil Observasi dan wawancara awal pada subjek (NI, 09 Maret 2025) menyatakan bahwa :

*“saya merasa tidak puas dengan wajah saya kk karena banyaknya tekanan lingkungan sekitar kk, keluarga serta teman teman saya sering berkomentar negative tentang wajah saya seperti jerawat saya yang banyak serta bentuk wajah yang kurang ideal alias Lucu kata mereka kk”.*

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa mereka merasa berat badan berlebih dan membandingkan dirinya dengan orang lain, dan kurang puas terhadap bentuk fisik khususnya pinggul dan bokong yang beranggapan tidak sesuai dengan bagian tubuh lainnya serta ada juga yang tidak puas dengan bentuk wajahnya di tambah lagi kurangnya dukungan keluarga serta teman yang selalu berkomentar negative. Berdasarkan hasil wawancara di atas terdapat siswa yang mengalami *Body Dissatisfaction* atau kurang nya percaya diri dengan bentuk fisik atau pun tubuhnya.

Dari pemaparan latar belakang diatas maka penelitian tertarik untuk meneliti mengenai **Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang diatas terkait dengan permasalahan yang muncul dalam latar belakang, Identifikasi masalah dalam penelitian ini terkait dengan fenomena yang telah dijelaskan adalah

1. Hubungan dukungan sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Sungai Tarab
2. Hubungan ideal self dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Sungai Tarab
3. Hubungan dukungan teman sebaya dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Sungai Tarab
4. Hubungan penerimaan diri dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Sungai Tarab

## **C. Batas Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini “Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab ?
2. Apakah Dukungan Sosial dari Keluarga berpengaruh terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui signifikansi korelasi antara Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari keluarga terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

## **F. Manfaat dan Luaran penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti diharapkan memberikan manfaat baik dari segi teori maupun praktik.

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi bidang psikologi, khususnya psikologi klinis, terkait dengan hubungan antara dukungan keluarga dan ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Sungai Tarab

### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman secara umum mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada remaja di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membantu lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan kepada individu yang memiliki pandangan negatif tentang bentuk tubuhnya.

## **G. Definisi Operasional**

### **1. Dukungan sosial**

Menurut Sarafino dan Timothy (2011), dalam menjalani kehidupan, setiap individu memerlukan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya dengan membangun hubungan yang baik. Hal ini sejalan dengan sifat manusia sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai kehadiran orang lain yang membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, dan merasa ada bantuan yang tersedia jika dibutuhkan. Dukungan sosial mencakup kehadiran orang-orang yang memberikan perhatian, penghargaan, dan bantuan kepada individu,

sehingga individu tersebut merasa memiliki arti dalam lingkungan keluarga atau sosialnya.

## **2. *Body Dissatisfaction***

*Body Dissatisfaction* adalah pandangan dan penilaian negatif seseorang terhadap kondisi fisiknya, di mana individu merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal dan perlu disembunyikan. Pandangan negatif ini muncul akibat ketidaksesuaian antara persepsi individu tentang bentuk tubuhnya dengan tubuh yang dianggap ideal.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. *Body Dissatisfaction***

###### **a. Pengertian *Body Dissatisfaction***

Ogden (2002) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* dapat dipahami sebagai perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya dengan ukuran dan bentuk tubuh yang sebenarnya, atau sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh itu sendiri. Dalam National Eating Disorder Collaboration, dikatakan bahwa jika seseorang memiliki pemikiran dan perasaan negatif tentang tubuhnya, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan muncul. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *Body Dissatisfaction* adalah pandangan dan penilaian negatif seseorang terhadap kondisi tubuhnya, di mana individu merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal dan perlu disembunyikan. Pandangan negatif ini muncul karena ketidaksesuaian persepsi individu tentang bentuk tubuhnya dengan tubuh yang dianggap ideal.

*Body Dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai ketidaksesuaian antara cara seseorang memandang bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkannya (Maxwell & Cole, 2012). Sementara itu, menurut Rosen dan Reiter (Hidayat, Sukamto & Tondok, 2011), *Body Dissatisfaction* merupakan kecenderungan untuk terfokus pada penilaian negatif terhadap penampilan fisik serta perasaan malu terhadap kondisi tubuh seseorang saat berada dalam lingkungan sosial.

Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (Pietro & Silveira, 2008) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* dapat muncul ketika individu membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, memiliki orientasi yang berlebihan terhadap citra tubuh, menilai tubuhnya sendiri secara negatif, serta mengalami perubahan drastis pada tubuh.

Sejcova (2008) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh adalah perasaan dan pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh, yang muncul ketika gambaran seseorang tentang tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Selain itu, Troisi (2006) mengartikan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai penilaian negatif dan subyektif terhadap tubuh yang berkaitan dengan bentuk tubuh, berat badan, serta bagian perut dan pinggul.

Menurut Rosen dan Reiter (Safarina & Rahayu, 2015), *Body Dissatisfaction* adalah kecenderungan untuk terfokus pada penilaian negatif terhadap penampilan fisik saat berada dalam lingkungan sosial. Seseorang yang mengalami *Body Dissatisfaction* cenderung memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya, baik secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tertentu, dan merasa malu dengan bentuk tubuhnya ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa *Body Dissatisfaction* merupakan ketidaksesuaian antara persepsi seseorang mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya dengan tubuh ideal yang diinginkannya, yang sering disertai evaluasi negatif dan perasaan malu terhadap penampilan fisik, terutama di lingkungan sosial. Ketidakpuasan ini muncul dari perbedaan antara citra tubuh yang dimiliki dan yang diinginkan, serta dari perbandingan sosial dan fokus berlebihan pada citra tubuh.

#### **b. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction***

Rosen dan Reiter (Hidayat, Sukamto & Tondok, 2011) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam *Body Dissatisfaction*, sebagai berikut :

##### 1) Evaluasi negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *Body Dissatisfaction* cenderung memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tertentu. Beberapa

remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan menganggap tubuh mereka jauh dari sempurna.

2) Merasa malu dengan bentuk tubuh di lingkungan sosial

Secara umum, individu yang mengalami *Body Dissatisfaction* merasa malu dengan bentuk tubuh mereka saat berada di lingkungan sosial. Perasaan ini muncul karena mereka merasa bahwa orang lain mengamati penampilan mereka.

3) Body checking

Individu yang mengalami *Body Dissatisfaction* sering kali memeriksa kondisi fisiknya, seperti bercermin untuk melihat penampilan tubuh dan menimbang berat badan.

4) Kamufase tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sering kali berusaha menutupi dan menyembunyikan bentuk tubuh mereka yang sebenarnya. Tindakan ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri.

5) Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Individu yang mengalami *Body Dissatisfaction* sering merasa kurang aktif dan cenderung menghindari aktivitas sosial yang melibatkan orang lain. Hal ini disebabkan oleh rasa kurang percaya diri terhadap kondisi fisik mereka.

Selain itu, Cash & Pruzinsky (Brenan, Lalonde, & Brain, 2010) berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek yang terkait dengan *Body Dissatisfaction*, yaitu:

1) Afektif

Aspek afektif merujuk pada perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Remaja yang mengalami *Body Dissatisfaction* cenderung merasakan emosi negatif, seperti rasa malu dan kurang percaya diri dengan kondisi tubuh yang mereka miliki.

## 2) Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran dan keyakinan individu tentang bentuk dan penampilan fisiknya. Remaja yang mengalami *Body Dissatisfaction* cenderung memiliki keyakinan negatif mengenai tubuh mereka, seperti meyakini bahwa jika tubuh dan penampilannya tidak menarik, teman-temannya akan menjauh.

## 3) Perilaku

Aspek perilaku merujuk pada dampak yang ditimbulkan oleh aspek-aspek lainnya. Ini mencakup upaya yang dilakukan seseorang untuk mencapai tubuh ideal menurut pandangannya sendiri, seperti melakukan diet ketika individu merasa tubuhnya terlalu gemuk.

Cash (2002), mengemukakan adanya lima aspek gambaran tubuh, yaitu:

- 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu penilaian terhadap penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak, serta memuaskan atau tidak.
- 2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu pandangan individu mengenai penampilan diri dan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
- 3) *Body area satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), yaitu mengukur tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.
- 4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terkait berat badan, kegemukan, kecenderungan untuk melakukan diet guna menurunkan berat badan, dan membatasi pola makan.
- 5) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur persepsi dan penilaian individu mengenai berat badannya, mulai dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, peneliti memilih menggunakan aspek yang dijelaskan oleh Cash (2002) karena alasan utama pemilihan lima aspek ini adalah karena teori Cash menawarkan pendekatan yang komprehensif, terintegrasi, dan multidimensional dalam menjelaskan bagaimana individu memandang dan merespons tubuhnya. Aspek-aspek ini mencakup seluruh dimensi pengalaman tubuh, mulai dari bagaimana seseorang melihat tubuhnya (persepsi), menilai atau menoleransi bentuk tubuhnya (kepuasan), berpikir atau meyakini hal-hal tertentu tentang tubuh (kognitif), merasakan emosi tertentu terhadap tubuh (afektif), hingga bertindak berdasarkan persepsi tubuh tersebut (perilaku).

Teori ini sangat relevan dalam penelitian tentang *Body Dissatisfaction*, terutama pada remaja putri, karena usia remaja merupakan fase di mana citra tubuh mulai terbentuk secara kuat dan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, media, keluarga, serta standar kecantikan. Dengan memahami aspek-aspek ini, peneliti dapat mengidentifikasi lebih dalam bagaimana ketidakpuasan terhadap tubuh terbentuk, dipertahankan, dan diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari individu.

Selain itu, teori Cash (2002) telah banyak dijadikan rujukan dalam penelitian psikologi modern dan telah terbukti valid dalam pengembangan instrumen pengukuran body image seperti Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ). Dengan dasar ini, aspek-aspek dari teori Cash dianggap dapat memberikan landasan teoritis yang kuat dan mendalam untuk memahami fenomena *Body Dissatisfaction*, bukan hanya sebagai ketidaknyamanan fisik, tetapi sebagai kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh proses mental dan emosional yang kompleks.

Dengan kata lain, aspek-aspek dari Cash (2002) memungkinkan peneliti untuk melihat *Body Dissatisfaction* dari sudut pandang yang utuh dan ilmiah, sehingga hasil penelitian tidak hanya menggambarkan

gejala permukaan, tetapi juga membantu menjelaskan akar psikologis dan sosial dari permasalahan tersebut.

**c. Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction***

Wertheim dan Paxton (Cash & Smolak, 2011) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *Body Dissatisfaction* pada remaja putri, sebagai berikut:

1) Faktor biologis dan fisik

Karakteristik biologis dan fisik dapat menyebabkan pengalaman langsung yang mengarah pada disorientasi tubuh dan distorsi persepsi tubuh. Namun, sebagian besar ketidakpuasan tubuh muncul karena pemikiran individu ketika karakteristik tubuh mereka tidak sesuai dengan pandangan masyarakat.

2) Tantangan perkembangan pubertas

Selama masa pubertas, remaja putri mengalami kematangan fisik yang mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan bentuk tubuh.

3) Pengaruh sosial dan sosiokultural

Peran sosial dan pengaruh sosiokultural membentuk standar kecantikan dalam masyarakat. Faktor-faktor sosiokultural, seperti media, orang tua, dan teman sebaya, berperan sebagai penyebab ketidakpuasan tubuh.

Menurut Brehm Asri & Setiasih (2004), faktor-faktor yang menyebabkan *Body Dissatisfaction* antara lain:

1) Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai

Setiap budaya di suatu daerah atau wilayah memiliki standar kecantikan yang dapat bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Meskipun berbeda, sebagian besar budaya cenderung menganggap penampilan yang menarik dan menyenangkan sebagai simbol status yang lebih tinggi, peluang yang lebih baik untuk menarik perhatian lawan jenis, serta aspek positif lainnya. *Body Dissatisfaction* adalah

perbedaan antara bentuk tubuh ideal yang diinginkan dengan bentuk tubuh individu yang sebenarnya.

- 2) Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang ideal

Pada kenyataannya, kontrol terhadap penampilan tubuh sangatlah terbatas. Keyakinan bahwa berat badan sepenuhnya bergantung pada kontrol diri sering kali menyesatkan. Keyakinan ini dapat membuat seseorang merasa frustrasi dan bersalah jika usaha untuk mengontrol berat badannya tidak membuahkan hasil yang diinginkan atau tidak mencapai berat badan ideal.

- 3) Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh yang tinggi sering dikaitkan dengan tingkat harga diri sosial yang tinggi pula. Beberapa ahli citra tubuh berpendapat bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama jika disertai dengan perasaan benci terhadap tubuhnya, mencerminkan rendahnya harga diri. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian dari diri yang tampak, sehingga jika individu merasa negatif terhadap dirinya, perasaan negatif tersebut juga akan tercermin pada pandangannya terhadap tubuhnya.

- 4) Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol

Setiap manusia pasti menghadapi masalah dalam hidupnya, dan beberapa di antaranya tidak memiliki solusi, meskipun orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban. Kondisi ini dapat membuat sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang bisa mereka kendalikan, seperti apa yang mereka makan dan berat badan mereka. Dengan mengontrol tubuh, individu merasa terbantu karena setidaknya mereka merasa memiliki kendali atas hidupnya.

- 5) Hidup dalam budaya "*first impressions*"

Penampilan seseorang memiliki peranan yang sangat penting. Lingkungan sering menilai individu berdasarkan pakaian, cara

berbicara, cara berjalan, dan penampilan fisiknya. Penampilan yang menarik sering dikaitkan dengan status yang lebih tinggi, peluang yang lebih besar untuk menarik pasangan, serta kualitas positif lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengaruh sosial dan sosiokultural menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya *Body Dissatisfaction*. Dukungan keluarga, terutama peran orangtua, sangat berpengaruh terhadap pola pikir individu. Seseorang yang mendapat dukungan dari teman atau orangtua cenderung memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, jika seseorang tidak mendapat dukungan atau keyakinan dari lingkungan sosialnya, ia akan cenderung memandang tubuhnya secara negatif.

## **2. Dukungan Sosial**

### **a. Pengertian Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino dan Timothy (2011), dalam menjalani hidup, kita tentu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar kita dengan membangun hubungan yang baik. Hal ini berkaitan dengan sifat manusia sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial merujuk pada kehadiran orang lain yang membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, serta mendapatkan bantuan jika diperlukan. Dukungan sosial adalah kehadiran orang-orang yang memberikan perhatian, penghargaan, dan bantuan kepada individu, sehingga individu merasa memiliki arti dalam lingkungan keluarga atau sosialnya.

Menurut Rensi dan Sugarti (Waqiati, Hardjajani, dan Nugroho, 2013), dukungan sosial didefinisikan sebagai proses di mana seseorang menafsirkan bantuan yang diterimanya, baik dalam bentuk informasi atau nasihat, yang disampaikan secara verbal maupun non-verbal, perhatian emosional, bantuan materiil, serta segala hal yang membuat individu merasa diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya.

Menurut Irwan (2018), dukungan sosial mencakup informasi yang diberikan baik secara verbal maupun non-verbal, saran, bantuan

yang konkret, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang terdekat atau dalam lingkungan sosial seseorang.

Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang melalui berbagai cara, seperti memberikan dukungan, menyampaikan pernyataan yang mendukung individu, memberikan penghargaan, mengungkapkan kalimat positif, memberikan semangat, perhatian, serta berbagai bantuan baik secara psikologis maupun fisik. Seseorang yang menerima dukungan sosial biasanya akan mengubah pola pikir terhadap stresor yang dihadapinya, sehingga ia merasa ada orang-orang terdekat yang peduli padanya. Sebagai contoh, ketika seorang perawat menghadapi masalah, ia mungkin akan mendekati teman untuk membicarakan masalah tersebut Rifai, Arumsari (2018).

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Hal ini mencakup kehadiran orang-orang di sekitar yang memberikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal. Dukungan sosial dapat berwujud informasi, saran, atau bantuan nyata yang membantu individu merasa diperhatikan dan dihargai, sehingga menciptakan makna dalam lingkungan sosial maupun keluarga. Cara pemberian dukungan sosial meliputi berbagai tindakan, seperti memberikan semangat, penghargaan, perhatian, atau bantuan fisik dan psikis. Selain itu, individu yang menerima dukungan sosial juga dapat merasakan dampaknya dengan membangun pola pikir positif terhadap stresor yang dihadapinya, sehingga lebih mampu mengatasi masalah dengan bantuan orang-orang terdekat.

#### **b. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Sarafino (2011) mengidentifikasi empat jenis dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan penghargaan :

#### 1) Dukungan emosional

Dukungan emosional merujuk pada bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan dorongan dari orang-orang terdekat atau lingkungan sosial. Dukungan ini membantu individu merasa diterima dalam kelompok, yang menjadi tempat untuk berbagi baik suka maupun duka.

#### 2) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui ungkapan dari orang-orang yang penting dalam hidup individu, seperti orang tua dan keluarga, serta dari orang-orang di lingkungan sosial seperti teman dan masyarakat. Dukungan ini membuat individu merasa lebih dihargai, diperhatikan, dan dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

#### 3) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk materi atau bantuan langsung, seperti sumbangan uang atau pertolongan dalam menyelesaikan tugas yang dirasa memberatkan. Dukungan ini membuat individu merasa memiliki seseorang yang selalu siap membantu.

#### 4) Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah bentuk dukungan yang berupa nasihat, pemberian informasi yang bermanfaat, atau umpan balik atas tindakan yang telah dilakukan individu. Dukungan ini membantu seseorang mengatasi masalah yang sulit diselesaikan sendiri, mengelola stres, serta meningkatkan kemampuan untuk melakukan evaluasi diri. Selain itu, dukungan ini juga menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepedulian terhadap orang lain.

Taylor (2015) mengemukakan sebuah pendapat mengenai aspek dukungan sosial lainnya, yaitu :

#### 1) Tangible Assistance (Bantuan Nyata)

Dukungan sosial dalam bentuk ini melibatkan pemberian bantuan material yang dapat langsung dirasakan manfaatnya oleh penerima. Contohnya adalah bantuan finansial, pemberian barang kebutuhan, atau penyediaan layanan tertentu. Misalnya, memberikan uang kepada seseorang yang sedang kesulitan ekonomi, atau membantu mereka dengan menyediakan makanan dan kebutuhan sehari-hari.

#### 2) Informational Support (Dukungan Informasi)

Dukungan ini berfokus pada pemberian informasi atau saran yang relevan dan membantu seseorang memahami situasi yang mereka hadapi. Informasi ini bisa berupa pengalaman pribadi, saran profesional, atau panduan praktis. Dengan mendapatkan informasi ini, individu dapat mengambil keputusan yang lebih baik, mengurangi ketidakpastian, atau mempersiapkan diri menghadapi masalah tertentu.

#### 3) Emotional Support (Dukungan Emosional)

Aspek ini melibatkan hubungan emosional yang penuh kepedulian dan perhatian dari teman, keluarga, atau orang-orang terdekat. Dukungan ini menciptakan rasa nyaman, hangat, dan dihargai, yang pada gilirannya dapat membantu seseorang mengurangi stres. Kehadiran orang-orang yang mendukung secara emosional dapat memberikan rasa aman dan membantu penerima dukungan merasa bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tantangan.

#### 4) Invisible Support (Dukungan Tak Terlihat)

Dukungan ini terjadi ketika seseorang menerima bantuan tanpa menyadarinya atau tanpa merasa "dibantu." Meskipun tidak disadari secara langsung, bantuan ini tetap memiliki dampak positif yang signifikan bagi penerima. Contohnya, seseorang yang diam-diam dibantu dengan dibereskan pekerjaannya oleh rekan kerja. Dukungan

jenis ini sering kali dianggap lebih efektif karena penerima tidak merasa terbebani oleh rasa "berutang" atau rasa malu.

Berdasarkan pernyataan di atas, penulis memilih untuk mengambil aspek Menurut Sarafino (2011). Menurut Sarafino (2011) mengidentifikasi empat aspek utama dalam dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan. Aspek-aspek ini dipilih karena memberikan kerangka yang menyeluruh dan operasional dalam memahami bagaimana bantuan sosial diberikan dan dirasakan oleh individu, terutama dalam konteks perkembangan psikologis remaja.

Alasan penggunaan empat aspek dari Sarafino ini adalah karena pendekatannya holistik, aplikatif, dan kontekstual, terutama dalam memahami kebutuhan psikososial remaja yang sedang mengalami perubahan signifikan dalam hidupnya. Aspek-aspek ini juga memungkinkan pengukuran dukungan sosial secara lebih spesifik dan akurat, sehingga hasil penelitian menjadi lebih bermakna dan bisa dijadikan dasar untuk intervensi atau program psikologis.

Dengan demikian, pemilihan keempat aspek dari Sarafino (2011) memberikan landasan teoritis yang kuat dalam menganalisis bagaimana bentuk-bentuk dukungan dari keluarga mampu menekan tingkat *Body Dissatisfaction* pada remaja. Setiap jenis dukungan berkontribusi pada aspek psikologis yang berbeda namun saling terkait, menjadikan kerangka ini sangat tepat untuk digunakan dalam penelitian yang mengkaji hubungan antara dukungan keluarga dan gambaran tubuh remaja.

### **c. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial**

Meyers (2008) menyampaikan tentang empat hal penting yang mampu membuat seseorang melakukan dukungan sosial kepada individu lain, seperti

- 1) Empathy, yaitu merasakan penderitaan orang lain dan memotivasi agar mampu mengurangi penderitaan dan meningkatkan kebahagiaan bagi individu lain.
- 2) Norma dan nilai sosial, dapat membantu individu lain dalam menjalin hubungan yang baik sesuai aturan yang berlaku dalam sebuah masyarakat.
- 3) Pertukaran sosial, yaitu melakukan hubungan timbal balik terhadap seseorang, sehingga timbul rasa sosial antar sesama.
- 4) Sosiologi, teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, yang makna maksudnya disini yaitu memberikan pertolongan pada kerabat yang membuat hubungan kekeluargaan lebih baik dalam interaksi sosial dan mampu berikan dukungan sosial.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial meliputi Empati, Norma dan Nilai Sosial, Pertukaran Sosial, serta Sosiologi

#### **d. Manfaat Dukungan Sosial**

Menurut Taylor (2007) dalam King (2014) Dukungan sosial memiliki 3 jenis manfaat yaitu:

- 1) Bantuan nyata: Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai bentuk dukungan berupa barang atau jasa dalam situasi yang penuh stres. Sebagai contoh, makanan sering kali diberikan setelah kehilangan dalam keluarga, sehingga anggota keluarga yang sedang berduka tidak perlu memasak ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah.
- 2) Informasi: Individu yang memberikan dukungan juga bisa memberi saran dan rencana konkret untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah dengan lebih efektif. Teman-teman mungkin menyadari bahwa rekan kerja mereka terlalu terbebani dengan pekerjaan dan menyarankan cara-cara untuk mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas dengan lebih baik.

- 3) Dukungan sosial: Dalam situasi stres, individu sering kali merasa emosional dan bisa mengalami depresi, kecemasan, serta penurunan harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat memberikan hiburan dengan meyakinkan individu tersebut bahwa mereka adalah orang yang berharga dan dicintai. Mengetahui bahwa orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk menghadapi stres dengan lebih percaya diri dan mampu mengatasinya.

**e. Karakteristik Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (2002) menemukan karakteristik dukungan sosial

- 1) Ketika seorang siswa memberikan pidato, kreativitas siswa akan terpengaruh jika dukungan hanya datang dari orang yang berbicara sendiri tanpa interaksi. Artinya, siswa tidak mendapatkan perhatian aktif dari mereka yang mendukungnya.
- 2) Dukungan sosial dapat mengurangi risiko penyakit dan mempercepat proses pemulihan.
- 3) Respons terhadap dukungan sosial dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin. Ketika dukungan instrumental diberikan, laki-laki menunjukkan reaktivitas yang lebih rendah dibandingkan perempuan, sedangkan ketika dukungan emosional diberikan, perempuan menunjukkan reaktivitas yang lebih rendah daripada laki-laki.
- 4) Data menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima karyawan, semakin rendah tingkat stres psikologis yang mereka laporkan. Meskipun dukungan sosial dari rumah berhubungan dengan stres kerja yang lebih rendah, dukungan dari atasan dan rekan kerja memiliki pengaruh yang lebih kuat. Hubungan serupa ditemukan dalam penelitian lain yang menunjukkan stres kerja yang lebih rendah dengan dukungan sosial.
- 5) Individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung yakin bahwa orang yang mereka kenal akan membantu mereka, seperti

meminjamkan uang atau memberikan saran. Dengan demikian, mereka merasa mampu memenuhi tuntutan dan menilai situasi tidak terlalu menegangkan.

- 6) Dukungan sosial dapat memengaruhi cara seseorang merespons stres setelah evaluasi awal. Misalnya, orang dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin mendapatkan solusi atau dorongan yang meyakinkan bahwa masalah tersebut tidak terlalu serius. Sebaliknya, mereka yang memiliki sedikit dukungan sosial cenderung tidak memiliki keuntungan ini, sehingga dampak negatif dari stres lebih besar bagi mereka.
- 7) Orang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki rasa kepemilikan dan harga diri yang kuat, yang dapat berdampak positif pada kesehatan mereka, terlepas dari pengalaman stres. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah lebih rendah ditemukan di kalangan orang dewasa muda dan paruh baya dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam tes laboratorium.
- 8) Orang dengan dukungan sosial mungkin merasa bahwa mereka harus menjaga gaya hidup sehat, seperti berolahraga dan menghindari kebiasaan merokok atau minum alkohol berat, karena merasa dihargai dan dibutuhkan oleh orang lain.

#### **f. Faktor-faktor yang Menghambat Dukungan Sosial**

Faktor-faktor yang Menghambat Dukungan Sosial Faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam pemberian dukungan sosial menurut Apollo & Cahyadi (2012):

- 1) Penarikan diri dari orang lain disebabkan oleh rendahnya harga diri, rasa takut akan kritik, dan harapan bahwa orang lain tidak akan memberikan pertolongan. Hal ini ditunjukkan dengan sikap menghindar, menyalahkan diri sendiri, diam, menjauh, atau enggan untuk meminta bantuan.

- 2) Berkonflik dengan orang lain, yang dapat terlihat dalam sikap mencurigakan, kurang peka, tidak kooperatif, dan agresif.
- 3) Perilaku sosial yang tidak sesuai, seperti terus-menerus membicarakan diri sendiri, mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, dan merasa tidak pernah puas dengan apa yang dimiliki.

#### **g. Keluarga**

Dukungan keluarga terhadap individu dapat dipengaruhi oleh jenis keluarga. Menurut Siti Partini Hadi (2016), pembagian jenis keluarga bergantung pada konteks ilmu yang digunakan dan orang yang melakukan pengelompokan. Secara tradisional, jenis keluarga dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

- 1) Keluarga inti (nuclear family) merujuk pada keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang berasal dari keturunan atau adopsi, atau keduanya.
- 2) Keluarga besar (extended family) adalah keluarga inti yang mencakup anggota keluarga lain yang masih memiliki hubungan darah, seperti kakek, nenek, paman, dan bibi.

Tipe keluarga yang umumnya diterima oleh masyarakat Indonesia adalah tipe keluarga tradisional. Menurut Horton dan Hunt (1991), mereka menjelaskan berbagai tipe keluarga, di antaranya sebagai berikut :

- 1) Keluarga Inti (Nuclear family atau conjugal family atau Basic family) adalah keluarga yang terdiri dari suami, istri, dan anak-anak mereka.
- 2) Keluarga Besar (Extended family atau Consanguine family atau joint family) adalah keluarga yang melibatkan tidak hanya suami, istri, dan anak-anak mereka, tetapi juga orang-orang yang memiliki hubungan darah, seperti kakek, nenek, paman, bibi, keponakan, dan lain-lain.

- 3) Keluarga Berantai (Serial family) adalah keluarga yang terdiri dari pria dan wanita yang telah menikah lebih dari satu kali dan membentuk sebuah keluarga inti.
- 4) Keluarga Duda/Janda (Single family) adalah keluarga yang terbentuk akibat perceraian atau kematian salah satu pasangan.
- 5) Keluarga Berkomposisi (Composite family) adalah keluarga yang terbentuk melalui perkawinan poligami dan anggota keluarga hidup bersama.
- 6) Keluarga Kabitas (Cohabitation) adalah dua orang yang membentuk suatu keluarga tanpa menikah.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga terhadap individu dipengaruhi oleh jenis tipe keluarga. Tipe keluarga terbagi menjadi dua, yaitu keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak, serta keluarga besar yang mencakup keluarga inti ditambah kerabat lain seperti kakek, nenek, paman, dan bibi. Tipe keluarga tradisional yang dominan di Indonesia meliputi keluarga inti dan keluarga besar. Selain itu, ada tipe keluarga lainnya seperti keluarga berantai, keluarga duda/janda, keluarga berkomposisi, dan keluarga kabitas, yang juga mempengaruhi pola dukungan keluarga yang diberikan.

#### **h. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Friedman (2013), terdapat bukti kuat dari penelitian yang menunjukkan bahwa keluarga besar dan keluarga kecil memiliki pengalaman perkembangan yang berbeda. Anak-anak yang berasal dari keluarga kecil cenderung mendapatkan perhatian lebih banyak dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga besar. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh orang tua, terutama ibu, juga dipengaruhi oleh usia. Ibu yang lebih muda cenderung kurang peka terhadap kebutuhan anaknya dan lebih egosentris dibandingkan dengan ibu yang lebih tua.

Friedman (2013) juga menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga meliputi kelas sosial ekonomi, yang mencakup tingkat pendapatan, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Dalam keluarga kelas menengah, hubungan yang lebih demokratis dan adil mungkin terbentuk, sementara dalam keluarga kelas bawah, hubungan yang terjalin cenderung lebih otoriter dan otokratis. Selain itu, orang tua dari kelas sosial menengah cenderung memberikan dukungan, afeksi, dan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan orang tua dari kelas sosial bawah. Faktor lainnya adalah tingkat pendidikan; semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar kemungkinan dukungan yang diberikan kepada keluarga yang menghadapi masalah kesehatan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga dipengaruhi oleh tipe keluarga, usia orang tua, kelas sosial ekonomi, dan tingkat pendidikan. Anak-anak yang berasal dari keluarga kecil cenderung menerima perhatian lebih banyak dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga besar. Ibu yang lebih tua biasanya lebih responsif terhadap kebutuhan anak dibandingkan dengan ibu yang lebih muda. Keluarga kelas menengah umumnya memiliki hubungan yang lebih demokratis serta tingkat dukungan yang lebih tinggi daripada keluarga kelas bawah. Selain itu, semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, semakin besar pula dukungan yang mereka berikan.

### **3. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction***

Tahap perkembangan yang terjadi pada remaja sangatlah pesat, terutama dalam perkembangan fisik. Perubahan fisik ini sering kali menjadi tolok ukur bagi remaja putri dalam menilai kesempurnaan atau ketidaksempurnaan tubuh mereka. Hal ini membuat remaja putri lebih rentan untuk memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka. *Body Dissatisfaction* adalah cara individu memandang kekurangan pada tubuh mereka, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan

fisik yang cepat saat pubertas dan tekanan sosial yang mengharuskan mereka memenuhi standar kecantikan tertentu Grogan (2016). Persepsi ini berkembang melalui pengalaman emosional dan realitas sosial yang dialami individu, di mana remaja putri yang belum memiliki kemampuan berpikir yang sepenuhnya matang sering kali kesulitan menilai tubuh mereka secara objektif Bearman, Presnell, Martinez, & Stice (2006). Selain itu, kritik yang diterima dari teman sebaya atau orang tua dapat memperburuk citra tubuh remaja putri, membuat mereka merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri akibat perbandingan sosial yang terus-menerus terjadi di lingkungan sekitar Rodgers et al (2015).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *Body Dissatisfaction* adalah kurangnya dukungan sosial, terutama dari keluarga. Dukungan sosial berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis remaja terhadap tekanan sosial terkait citra tubuh Taylor & Stanton (2007). Salah satu aspek utama dalam dukungan sosial adalah dukungan emosional, yang merujuk pada rasa aman dan keyakinan bahwa individu memiliki orang-orang di sekitarnya yang memberikan cinta dan perhatian Cohen & Wills (1985). Dukungan emosional ini dapat membantu remaja putri yang mengalami *Body Dissatisfaction* merasa diterima apa adanya, tanpa harus memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungan sosial. Dengan adanya dukungan dari keluarga dan teman, individu akan lebih mampu mengembangkan pandangan positif terhadap tubuhnya, sehingga mengurangi perasaan tidak puas terhadap fisiknya Linardon et al., (2019).

Pada umumnya, setiap remaja putri ingin tampil percaya diri di hadapan orang lain. Untuk mencapai rasa percaya diri tersebut, mereka memerlukan hubungan emosional yang positif dengan orang-orang di sekitar mereka. Penelitian oleh Kuppens, Diener, dan Realo (2008) mengungkapkan bahwa emosi positif dan negatif yang dirasakan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta nilai-nilai yang ada dalam masyarakat. Selain itu, Centi (1995) berpendapat bahwa lingkungan dan pengalaman hidup memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kepercayaan

diri individu. Lingkungan di sini mencakup keluarga dan masyarakat, di mana interaksi positif dalam keluarga dapat memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri remaja putri Cutrona & Russell (1990). Semakin individu merasa diterima oleh masyarakat dan mampu menyesuaikan diri dengan norma sosial, semakin baik perkembangan harga diri mereka. Sebaliknya, jika individu yang mengalami *Body Dissatisfaction* tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari lingkungan sekitarnya, mereka akan terus merasa tidak percaya diri terhadap tubuh mereka sendiri dan lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi Stice et al., (2017).

Aspek kedua adalah instrumental support. Di era modern ini, akses terhadap informasi semakin mudah, memungkinkan individu untuk menggali lebih dalam mengenai berbagai hal, termasuk pemahaman tentang citra tubuh yang ideal. Dukungan instrumental dapat diimplementasikan dalam bentuk bantuan nyata bagi remaja putri yang mengalami *Body Dissatisfaction*. Salah satu bentuk dukungan ini adalah pemberian buku teks yang berisi informasi mengenai indeks massa tubuh (IMT) serta fasilitas berupa timbangan dan alat pengukur tinggi badan. Dengan adanya fasilitas ini, remaja putri dapat mengukur dan menghitung IMT mereka secara mandiri, sehingga mereka memiliki pemahaman yang lebih objektif mengenai apakah berat badan mereka sesuai dengan standar kesehatan atau tidak Neumark-Sztainer et al., (2006). Ketika individu memahami kategori tubuh mereka berdasarkan data yang valid, pemikiran negatif yang selama ini mereka rasakan dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai citra tubuh dan kesehatan dapat membantu mengurangi tingkat ketidakpuasan tubuh serta meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri Levine & Piran, (2001).

Aspek selanjutnya adalah informative support, yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk informasi, petunjuk, atau nasihat yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi individu. Remaja putri yang

mengalami *Body Dissatisfaction* sering kali memiliki pandangan yang kurang realistis terhadap tubuh mereka, sehingga membutuhkan bimbingan untuk memahami dan menerima kondisi fisiknya. Informasi yang diberikan dapat berupa edukasi mengenai standar kecantikan yang realistis, dampak dari media terhadap citra tubuh, serta cara untuk meningkatkan penerimaan diri. Penelitian oleh Iswari dan Hartini (2005) menunjukkan bahwa pelatihan dan evaluasi self-talk dapat secara signifikan menurunkan tingkat *Body Dissatisfaction*. Pelatihan ini membantu individu mengubah pola pikir negatif terhadap tubuhnya melalui dialog internal yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan informatif dapat berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih sehat mengenai tubuh, membantu remaja putri mengembangkan pemahaman yang lebih realistis, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka terhadap penampilan fisiknya.

Aspek terakhir adalah appraisal support, yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk penghargaan atau penilaian positif terhadap individu, baik dalam hal prestasi, perilaku sosial, maupun pencapaian pribadi. Dukungan ini juga mencakup pemberian umpan balik dan perbandingan sosial yang bersifat konstruktif. Dalam konteks *Body Dissatisfaction*, dukungan penghargaan dapat dilakukan dengan menekankan kelebihan individu dibandingkan dengan orang lain, sehingga dapat meningkatkan harga diri dan perasaan dihargai meskipun individu menghadapi tekanan terkait citra tubuhnya Harter (1999). Hasibuan dan Ibrahim (1998) menyatakan bahwa salah satu tujuan pemberian penghargaan adalah membantu individu dalam mengembangkan cara berpikir yang lebih positif mengenai dirinya sendiri. *Body Dissatisfaction* sering kali muncul akibat perasaan malu, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, lingkungan sekitar dapat memainkan peran penting dengan memberikan pujian dan dorongan positif kepada individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan tidak semakin tertekan oleh standar

kecantikan yang ada. Penelitian oleh Tylka dan Sabik (2010) menunjukkan bahwa individu yang menerima apresiasi terhadap tubuh mereka dari keluarga dan teman cenderung memiliki tingkat *Body Dissatisfaction* yang lebih rendah. Oleh karena itu, dukungan penghargaan dapat menjadi faktor penting dalam membentuk persepsi tubuh yang lebih positif serta mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan oleh remaja putri.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan, dukungan sosial, khususnya dukungan keluarga, dapat memengaruhi kecenderungan individu mengalami *Body Dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan pendapat Wertheim dan Paxton Cash & Smolak (2011), yang menyatakan bahwa pengaruh lingkungan keluarga merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi perkembangan *Body Dissatisfaction* pada remaja.

## **B. Penelitian Relevan**

Berdasarkan pencarian dan pengamatan yang sudah penulis lakukan, terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang dukungan Sosial dan *Body Dissatisfaction*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang dilakukan pada Mustika Hi Yusuf K , Mussawir, Nurhikmah. (2023) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja di Kota Makassar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja di Kota Makassar, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sumbangan pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *Body Dissatisfaction* adalah sebesar 4,2% dengan koefisien pengaruh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah *Body Dissatisfaction* pada remaja di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan non-probability sampling karena peneliti tidak mengetahui jumlah pasti populasi yang ada. Sementara itu, perbedaannya terletak pada penggunaan teknik purposive sampling, karena tidak semua sampel memenuhi kriteria yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti. Teori yang di gunakan

pada penelitian ini adalah teori cash (2000) dan Cohen&Hoberman (1983). Teknik analisis data nya menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

2. Penelitian yang di lakukan pada Desy Darmayanti, Rita Dwi Pratiwi, Dwina Salsadilla, Siti Novy Romlah (2023). Yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan *Body Dissatisfaction* Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan kepercayaan diri memiliki p-value = 0,261, sementara dukungan sosial dengan *Body Dissatisfaction* menghasilkan p-value = 0,903, dan uji statistik antara kepercayaan diri dengan *Body Dissatisfaction* memperoleh p-value = 0,185. Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada teknik pengambilan sampel yang menggunakan stratified random sampling dengan jumlah 103 sampel. Analisis bivariate dilakukan menggunakan uji Gamma.
3. Penelitian yang di lakukan pada Elisa Hariyati, Mad Zaini, dan Yeni Suryaningsih (2023) dengan judul “Hubungan dukungan social dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja di Rw 02 dusun margomulyo Lumajang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial pada remaja terbagi dalam kategori kurang sebanyak 19 responden (33,9%), kategori cukup sebanyak 18 responden (32,1%), dan kategori baik sebanyak 19 responden (33,9%). Sedangkan *Body Dissatisfaction* terbagi dalam kategori rendah dengan 17 responden (30,4%), kategori sedang dengan 20 responden (35,7%), dan kategori tinggi dengan 19 responden (33,9%). Penelitian ini menggunakan metode studi korelasional dengan pendekatan cross sectional. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada analisis hubungan antara dua variabel, di mana pendekatan cross sectional digunakan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *Body Dissatisfaction*.

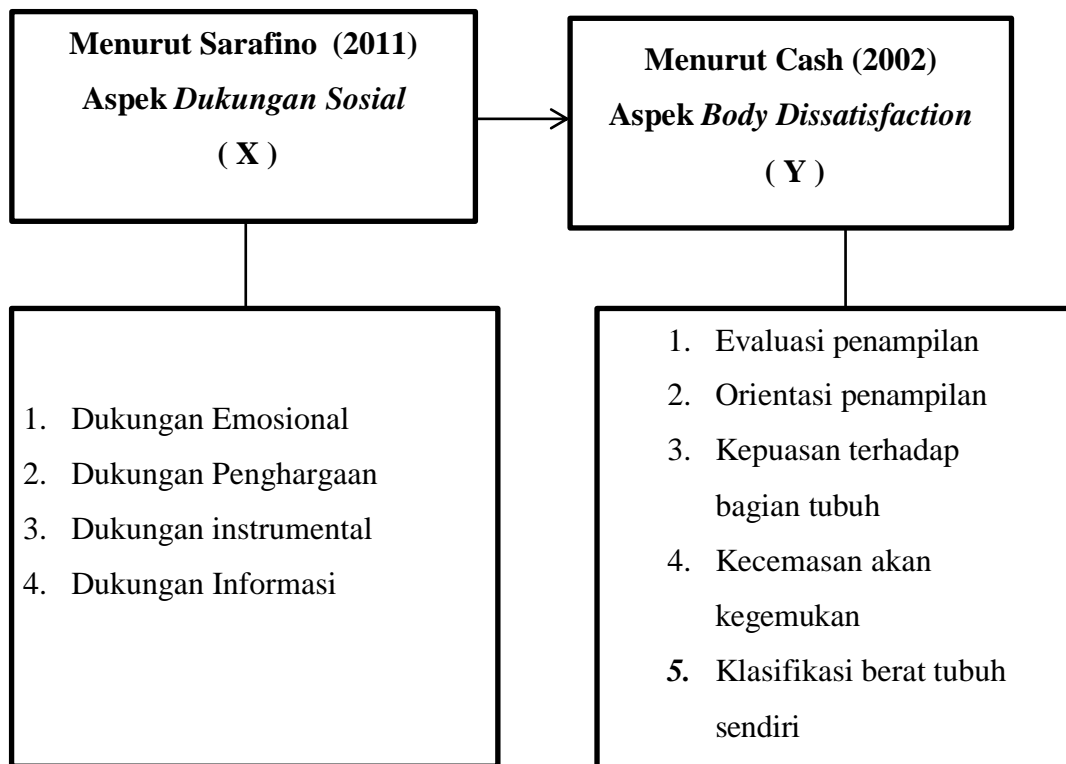
### C. Kerangka Berfikir

Remaja merupakan individu yang sedang berada pada fase awal kehidupan, di mana mereka mulai memahami perbedaan antara yang baik dan buruk, mengenal lawan jenis, serta memahami tugas dan peran mereka dalam masyarakat (Jannah, 2016). Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode di mana individu mulai beradaptasi dengan masyarakat dewasa, yaitu saat anak tidak lagi merasa berada di bawah orang yang lebih tua, melainkan berada pada posisi yang setara, terutama dalam hal hak-hak mereka.

Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk interaksi antar anggota keluarga yang mencerminkan sikap, perilaku, dan penerimaan yang saling diberikan. Dukungan ini mencakup beberapa aspek, antara lain dukungan berupa informasi, penilaian, bantuan praktis, serta dukungan emosional, yang membuat anggota keluarga merasa diperhatikan dan dihargai. Dukungan keluarga dapat mengurangi stres dan efek negatif pada kesehatan mental, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi penyakit.

*Body Dissatisfaction* adalah ketidaksesuaian antara persepsi seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dengan tubuh ideal yang diinginkan, yang sering disertai evaluasi negatif dan perasaan malu terhadap penampilan fisik, terutama di lingkungan sosial. Ketidakpuasan ini muncul dari perbedaan antara citra tubuh yang dimiliki dan yang diinginkan, serta dari perbandingan sosial dan fokus berlebihan pada citra tubuh.

Mengacu pada pendapat yang diungkapkan oleh Cash (2002), *Body Dissatisfaction* dibagi menjadi lima aspek yaitu Appearance evaluation (evaluasi penampilan), Appearance orientation (orientasi penampilan), Body area satisfaction (kepuasan bagian tubuh), Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), dan Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh).



**Gambar 2. 1**  
**Kerangka Berfikir**

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu dugaan awal atau asumsi sementara yang diperoleh dari kajian teori yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Asumsi ini dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan fakta-fakta di lapangan. Tujuan dari hipotesis adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel X (dukungan keluarga) dan variabel Y (*Body Dissatisfaction*). Dalam pengujian hipotesis, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, di antaranya adalah merumuskan hipotesis nol ( $H_0$ ) serta hipotesis alternatif ( $H_a$ ).

Adapun hipotesis verbal dalam penelitian yang peneliti teliti adalah seperti di bawah ini:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja Putri

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja putri

Hipotesis statistic dalam penelitian ini, yaitu :

H0 :  $r_0 \leq r_t$

Ha :  $r_0 > r_t$

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik korelasional. Metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang fokus pada analisis data berbentuk angka yang kemudian diolah menggunakan teknik statistik (Priadana & Sunarsi, 2021). Sementara itu, teknik korelasional merupakan analisis statistik yang bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Muhson, 2006). jadi penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data dan diolah menggunakan analisis *korelasional* yang melihat hubungan dua buah variabel dengan menganalisis data berupa angka-angka statistik.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Sungai Tarab, sekolah tersebut terletak di jalan. Babussalam, Kel. Pasie Laweh, Kec. Sungai Tarab, Kab. Tanah Datar, Sumatera Barat. Penelitian ini di lakukan dari bulan Juli sampai dengan bulan Juni 2025.

#### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Kemudian pada pendapat lain mengatakan populasi adalah seluruh variable yang bersangkutan dengan topik penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Sedangkan Menurut Sugiono (2010), Populasi merupakan keseluruhan area generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang relevan dengan topik penelitian, yang kemudian diteliti dan ditarik kesimpulannya oleh peneliti. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan terdiri dari 126 orang siswi remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

**Tabel 3. 1**  
**Populsi siswa perempuan SMAN 1 Sungai Tarab**

No	Kelas	Jumlah
1	X	184
2	XI	193
<b>Total</b>		<b>377</b>

Sumber : *Tata Usaha Bidang Kesiswaan SMAN 1 Sungai Tarab*

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019), sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang memiliki karakteristik khusus dan dapat mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik simple random sampling, yaitu metode pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan tingkatan atau lapisan dalam populasi. Untuk menentukan jumlah minimum sampel dari populasi yang telah diketahui, penelitian ini menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel / jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{377}{1 + 377(0,1)^2}$$

$$n = \frac{377}{1 + 3,77}$$

$$n = \frac{377}{4,77}$$

$$n = 79,03 = 80$$

Dari hasil perhitungan di atas, maka sampel penelitian ini sebanyak 80 Responden pada Siswi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

Dalam penelitian ini, metode sampling yang diterapkan adalah probability sampling dengan pendekatan proportional sampling. Menurut Sugiyono (2019), proportional sampling adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan perbandingan proporsional. Pendekatan ini digunakan ketika populasi terdiri atas anggota atau elemen yang bersifat tidak homogen dan terbagi dalam strata secara proporsional. Perhitungan sampel dalam teknik ini dilakukan menggunakan rumus tertentu:

$$N = \frac{\text{Populasi Siswi Remaja Putri}}{\text{Jumlah Populasi Keseluruhan}} \times \text{Jumlah Sampel yang di tentukan}$$

**Tabel 3. 2**  
**Sampel Penelitian**

No	Nama Kelas	Jmlh	Perhitungan Rumus	Jmlh
1	Kelas X (10)	184	$\frac{184}{377} \times 80 = 39,04$	39
2	Kelas XI (11)	193	$\frac{193}{377} \times 80 = 40,95$	41
<b>Total Populasi</b>		<b>377</b>	<b>Total Sampel</b>	<b>80</b>

## D. Definisi Operasional

### 1. Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, dan Timothy (2011) Dalam menjalani kehidupan, manusia sebagai makhluk sosial tentu memerlukan dukungan dari orang-orang di sekitarnya melalui hubungan yang harmonis. Dukungan sosial sendiri merujuk pada keberadaan individu lain yang mampu memberikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang siap diberikan saat dibutuhkan. Kehadiran orang-orang yang peduli,

menghargai, dan siap membantu tersebut membuat seseorang merasa dihargai dan memiliki arti, baik dalam lingkungan keluarga maupun sosial.

## **2. *Body Dissatisfaction***

*Body Dissatisfaction* merupakan perasaan serta penilaian negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya, di mana individu menganggap tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal dan merasa perlu untuk menyembunyikannya. Ketidakpuasan ini timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri dan gambaran tubuh ideal yang diharapkan.

## **E. Pengembangan instrumen dan Teknik pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2012), instrumen penelitian merupakan sarana yang dipakai untuk mengamati berbagai fenomena, baik yang terjadi di alam maupun dalam kehidupan sosial. Fenomena-fenomena tersebut disebut sebagai variabel penelitian. Sementara itu, menurut Ibnu Hadjar, instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data kuantitatif secara objektif mengenai ciri-ciri dari suatu variabel (Emzir, 2012). Untuk memudahkan penyusunan instrumen penelitian penulis maka, terlebih dahulu penulis merancang instrumen ini dengan membuat skala dukungan keluarga dan skala *Body Dissatisfaction*. Adapun kisi-kisi instrumen,

### **1. Skala Dukungan sosial**

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang dirancang oleh peneliti, yang pengukurannya didasarkan pada indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan pedoman dalam merumuskan komponen-komponen instrumen yang dituangkan dalam bentuk pertanyaan (Azwar, 2017).

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2011), yang mencakup Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasi, dan Dukungan Penghargaan. Peneliti menggunakan alternatif jawaban dengan alat ukur berdasarkan skala Likert, yang terdiri dari empat pilihan jawaban:

pernyataan positif diberi skor sebagai berikut: : sangat tidak setuju (STS) = 4, tidak sesuai (Tidak setuju) = 3, setuju (S) = 2, dan sangat setuju (SS) = 1. Sementara itu, pernyataan negatif diberi skor sebagai berikut: sangat tidak setuju (STS) = 4, tidak sesuai (Tidak setuju) = 3, setuju (S) = 2, dan sangat setuju (SS) = 1. Skala ini terdiri dari 24 pernyataan, yang terdiri dari 12 pernyataan positif dan 12 pernyataan negatif.

**Tabel 3. 3**  
**Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Dukungan Emosional	Keluarga memberikan tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Keluarga membantu mengelola emosi individu	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2	Dukungan Intrumental	Individu mendapatkan bantuan berupa jasa (Tindakan) dari keluarga	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		Keluarga menyediakan fasilitas yang dibutuhkan individu	19, 20, 21	22, 23, 24	6
3	Dukungan Informasi	Keluarga mengumpulkan dan memberikan informasi terhadap individu untuk mengungkapkan masalah	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Keluarga memberikan saran dan sugesti untuk mengatasi permasalahan individu	31, 32, 33	34, 35, 36	6
4	Dukungan Penghargaan	Keluarga mendengarkan pendapat individu sebagai bentuk penghargaan	37, 38, 39	40, 41, 42	6

		Keluarga memberikan penghargaan kepada individu atas pencapaian yang telah dilakukan	43, 44, 45	46, 47, 48	6
<b>Total</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

*Sumber (Sarafino, 2011)*

## 2. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek *Body Dissatisfaction* oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu: Appearance Evaluation (evaluasi penampilan), Appearance Orientation (orientasi penampilan), Body Area Satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh), Overweight Preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), dan *Self-classified Weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Skala ini menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban: Setuju (S), Sangat Setuju (SS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini mencakup pertanyaan favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung), dengan bobot untuk pertanyaan favorable yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1; sementara untuk pertanyaan unfavorable, bobotnya adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

**Tabel 3. 4**  
**Skala *Body Dissatisfaction***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Evaluasi Penampilan ( <i>Appearance Evaluation</i> )	Merasa puas dengan penampilan dirinya	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Merasa bahwa fisiknya menarik	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2	Orientasi Penampilan ( <i>Appearance</i> )	Berupaya menjaga penampilan	13, 14, 15	16, 17, 18	6

	<i>Orientation</i> )	Memperhatikan penampilan	19, 20, 21	22, 23,24	6
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh ( <i>Body Areas Satisfaction</i> )	Tingkat kepuasan tubuh	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Penilaian terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	31, 32, 33	34, 35, 36	6
4	Kecemasan akan kegemukan ( <i>Overweight Preoccupation</i> )	Mewaspadaai berat badan	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Berupaya menjaga berat badan	43, 44, 45	46, 47, 48	6
5	Klasifikasi berat tubuh sendiri ( <i>Self-Classified Weight</i> )	Bagaimana dirinya memandang berat badannya	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		Bagaimana orang lain memandang berat badannya	55, 56, 57	58, 59, 60	6
Total					60

*Sumber (Cash, 2002)*

## F. Validitas Dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merujuk pada ketepatan dan kecermatan dalam mengukur sesuatu yang ingin diukur. Alat ukur dianggap valid jika skala tersebut dapat mengukur atribut yang dirancang dan menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini, validitas yang diterapkan adalah validitas isi, yang mengukur sejauh mana butir pertanyaan atau pernyataan dapat mewakili secara menyeluruh konten atau materi yang diajukan, melalui penilaian profesional (Azwar,

2011). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini valid dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Uji validitas isi diestimasi lewat pengujian isi skala dengan analisis rasional atau *professional judgement* melalui panel *expert*, yaitu dengan meminta penilaian pada orang yang memiliki kompetensi dalam hal penggunaan bahasa yang tepat dan pemahaman akan materi yang diteliti. Analisis rasional atau *professional judgement* dalam penelitian ini melalui panel *expert* yang berasal dari Dosen ahli Psikometri dan Mahasiswa yang sudah ahli dalam bidang pengukuran dan penyusunan tes psikologi.

Panel *expert* dari dosen ahli Psikometri dan Mahasiswa yang sudah ahli dalam bidang pengukuran dan penyusunan tes psikologi akan diminta untuk memberikan penilaian terhadap kelayakan aitem-aitem, dan kesesuaian isi aitem sebagai jabaran dari indikator berperilaku atribut yang diukur. Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angka 1 yaitu untuk aitem yang sangat tidak relevan, angka 2 untuk aitem yang tidak relevan, angka 3 untuk aitem yang cukup relevan, 4 untuk aitem yang relevan, dan 5 untuk aitem yang sangat relevan. Hasil dari penilaian panel *expert* ini kemudian dianalisis dengan menggunakan formula Aiken's V.

Nilai Aiken's V berkisar antara 0 sampai 1. Aitem yang layak digunakan yaitu aitem yang memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5. Namun, dalam penelitian ini standar nilai Aiken's V yang digunakan adalah 0,5, artinya nilai aitem-aitem yang berada di bawah 0,5 tidak relevan (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan hasil analisis Aiken' V yang telah dilakukan, dari 48 aitem skala dukungan sosial yang telah dibuat, seluruh aitem dinyatakan valid. Adapun rinciannya yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. 5**  
**Hasil Analisis *Aiken's V* Dukungan Sosial**

<b>No Aitem</b>	<b><i>Aiken's V</i></b>	<b>Keterangan</b>
1.	0.77778	Valid
2.	1	Valid
3.	0.88889	Valid
4.	0.88889	Valid
5.	0.66667	Valid
6.	0.77778	Valid
7.	0.88889	Valid
8.	0.88889	Valid
9.	1	Valid
10.	0.77778	Valid
11.	0.66667	Valid
12.	0.88889	Valid
13.	0.77778	Valid
14.	0.88889	Valid
15.	0.88889	Valid
16.	0.77778	Valid
17.	0.88889	Valid
18.	1	Valid
19.	0.77778	Valid
20.	0.88889	Valid
21.	0.77778	Valid
22.	0.66667	Valid
23.	0.88889	Valid
24.	1	Valid
25.	0.77778	Valid
26.	0.88889	Valid
27.	0.88889	Valid
28.	0.88889	Valid

29.	0.66667	Valid
30.	0.77778	Valid
31.	0.77778	Valid
32.	1	Valid
33.	0.88889	Valid
34.	0.88889	Valid
35.	0.66667	Valid
36.	0.77778	Valid
37.	0.88889	Valid
38.	1	Valid
39.	0.77778	Valid
40.	0.88889	Valid
41.	0.77778	Valid
42.	0.66667	Valid
43.	0.77778	Valid
44.	1	Valid
45.	0.88889	Valid
46.	0.88889	Valid
47.	0.77778	Valid
48.	1	Valid

Berdasarkan hasil analisis Aiken' V yang telah dilakukan, dari 60 aitem skala *Body Dissatisfaction* yang telah dibuat, seluruh aitem dinyatakan valid. Adapun rinciannya yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. 6**  
**Hasil Analisis Aiken's V Body Dissatisfaction**

No Aitem	<i>Aiken's V</i>	Keterangan
1.	0.91667	Valid
2.	0.75	Valid
3.	0.58333	Valid
4.	0.75	Valid

5.	0.91667	Valid
6.	0.66667	Valid
7.	0.75	Valid
8.	0.83333	Valid
9.	0.75	Valid
10.	0.66667	Valid
11.	0.91667	Valid
12.	0.75	Valid
13.	0.91667	Valid
14.	0.58333	Valid
15.	0.83333	Valid
16.	0.75	Valid
17.	0.75	Valid
18.	0.75	Valid
19.	0.91667	Valid
20.	0.75	Valid
21.	0.91667	Valid
22.	0.75	Valid
23.	0.75	Valid
24.	0.83333	Valid
25.	0.91667	Valid
26.	0.75	Valid
27.	0.83333	Valid
28.	0.66667	Valid
29.	0.75	Valid
30.	0.91667	Valid
31.	0.91667	Valid
32.	0.66667	Valid
33.	0.91667	Valid
34.	0.66667	Valid

35.	0.83333	Valid
36.	0.66667	Valid
37.	0.75	Valid
38.	0.75	Valid
39.	0.66667	Valid
40.	0.75	Valid
41.	0.83333	Valid
42.	0.75	Valid
43.	0.75	Valid
44.	0.91667	Valid
45.	0.83333	Valid
46.	0.75	Valid
47.	0.91667	Valid
48.	0.66667	Valid
49.	0.91667	Valid
50.	0.66667	Valid
51.	0.91667	Valid
52.	0.75	Valid
53.	0.66667	Valid
54.	0.75	Valid
55.	0.66667	Valid
56.	0.91667	Valid
57.	0.83333	Valid
58.	0.58333	Valid
59.	0.66667	Valid
60.	0.91667	Valid

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada sejauh mana hasil yang diberikan oleh alat ukur dapat dipercaya dan menunjukkan konsistensi dalam pengumpulan data pada kelompok responden yang berbeda-beda dan pada

waktu yang berbeda. Pengukuran dianggap dapat dipercaya jika hasil yang diperoleh relatif sama atau konsisten dari waktu ke waktu dalam beberapa kali pengukuran (Setiaji, 2008). Reliabilitas dihitung dan dinyatakan dalam koefisien alpha Cronbach yang memiliki rentang nilai dari 0,0 hingga 1,0. Artinya, jika alat ukur menunjukkan nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,0, maka alat ukur tersebut dapat dianggap reliabel dan semakin baik, dan begitupun sebaliknya. Berikut ini hasil uji reliabilitas dari kedua variabel sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Dari data uji coba yang didapatkan dilakukanlah uji reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 7**  
**Uji Reliabilitas Dukungan Sosial**

<b>Reliability Statistic</b>	
<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
0,966	24

Dari table diatas, dapat dilihat pada Cronbach's Alpha dukungan sosial sebesar 0,966 yang menandakan bahwa nilai tersebut besar dari 0,70 ( $0,966 > 0,70$ ) yang artinya dukungan social sudah reliabel. Setelah dilakukan uji coba didapatkan 24 aitem yang selamat (reliabel) dan terdapat 24 aitem yang gugur (tidak reliabel).

Dalam melakukan analisis reliabilitas, peneliti juga melakukan pengguguran aitem yang memiliki nilai deskriminaasi yang rendah (Azwar, 2020). Nilai deskriminasi (daya beda aitem) dilihat dari nilai CITC. Dimana jika nilai CITC berada di atas 0,3 ( $> 0,3$ ) maka aitem tersebut memenuhi daya beda. Namun, apabila aitem banyak yang gugur pada nilai daya beda 0,3, maka nilai daya beda dapat ditoleransi hingga 0,25. Pada penelitian ini menggunakan nilai CITC di atas 0,25. Proses pengguguran aitem dilakukan sebanyak 5 kali hingga tidak ada aitem yang berada di bawah 0,25. Selanjutnya dilakukan penyusunan

skala Dukungan Sosial sampai menjadi bentuk final dan aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 8**  
**Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah *Try Out* (Uji Coba)**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Dukungan Emosional	Keluarga memberikan tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan	1, 2, 3	4, 5, 6	3
		Keluarga membantu mengelola emosi individu	7, 8, 9	10, 11, 12	3
2	Dukungan Intrumental	Individu mendapatkan bantuan berupa jasa (Tindakan) dari keluarga	13, 14, 15	16, 17, 18	3
		Keluarga menyediakan fasilitas yang dibutuhkan individu	19, 20, 21	22, 23, 24	3
3	Dukungan Informasi	Keluarga mengumpulkan dan memberikan informasi terhadap individu untuk mengungkapkan masalah	25, 26, 27	28, 29, 30	3
		Keluarga memberikan saran dan sugesti untuk mengatasi permasalahan individu	31, 32, 33	34, 35, 36	3
4	Dukungan Penghargaan	Keluarga mendengarkan pendapat individu sebagai bentuk penghargaan	37, 38, 39	40, 41, 42	3
		Keluarga memberikan penghargaan kepada individu atas pencapaian yang telah dilakukan	43, 44, 45	46, 47, 48	3
<b>Total</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>

\*) Aitem Gugur

b. *Body Dissastisfaction*

Dari data uji coba yang didapatkan dilakukanlah uji reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 9**  
**Uji Reliabilitas *Body Dissastisfaction***

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,931	43

Dari tabel diatas dapat dilihat Cronbach's Alpha *Body Dissatisfaction* sebesar 0,931 yang menandakan bahwa nilai tersebut besar dari 0,70 ( $0,931 > 0,70$ ) yang artinya *Body Dissatisfaction* sudah reliabel. Setelah dilakukan uji coba didapatkan 43 aitem yang reliabel. Selanjutnya dilakukan penyusunan skala *Body Dissatisfaction* sampai menjadi bentuk final dan aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 10**  
**Blueprint Skala *Body Dissatisfaction* Setelah Try Out (Uji Coba)**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Evaluasi Penampilan ( <i>Appearance Evaluation</i> )	Merasa puas dengan penampilan dirinya	3,2,1	5,4,6	3
		Merasa bahwa fisiknya menarik	8,9,7	12,11,10	5
2	Orientasi Penampilan ( <i>Appearance Orientation</i> )	Berupaya menjaga penampilan	13,15,14	18,17,16	2
		Memperhatikan penampilan	20,21,19	23,22,24	5
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh ( <i>Body Areas Satisfaction</i> )	Tingkat kepuasan tubuh	28,27,26	25,30,29,	4
		Penilaian terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	31,33,32	36,34,35	6
4	Kecemasan akan	Mewaspadai berat	39,40,37	38,42,43	4

	kegemukan ( <i>Overweight Preoccupation</i> )	Badan			
		Berupaya menjaga berat badan	41,45,44	48,46,47	6
5	Klasifikasi berat tubuh sendiri ( <i>Self-Classified Weight</i> )	Bagaimana dirinya memandang berat badannya	49,50,53	52,51,57	4
		Bagaimana orang lain memandang berat badannya	56,54,55	59,60,58	4
Total					43

\*) Aitem Gugur

### G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu proses untuk memperoleh informasi (data gathering) yang membutuhkan instrumen khusus, seperti kuesioner, angket, atau skala (Kasmuri, 2017). Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian kuesioner dan skala. Kuesioner terdiri dari pernyataan atau pertanyaan terbuka maupun tertutup yang bisa diberikan langsung atau melalui internet kepada responden, sedangkan skala digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terkait fenomena sosial yang sedang diteliti (Sugiyono, 2018). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Dukungan Sosial dan kuesioner Kesepian yang disusun berdasarkan skala psikologis.

Format respons dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

### H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses pengolahan data yang diperoleh. Menurut Sugiyono (2008), analisis data adalah langkah untuk mengorganisir data ke dalam kategori, melakukan sintesis, menyusunnya dalam pola, dan menarik kesimpulan agar mudah dipahami. Dalam penelitian ini, teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah korelasi product moment, dengan terlebih dahulu melakukan uji persyaratan analisis

seperti uji normalitas dan uji linearitas, jika uji persyaratan analisis uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi maka untuk menguji hipotesis di ganti menggunakan uji korelasi spearman non parametric dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 20.0 for windows*.

Analisis data adalah proses yang dilakukan setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya terkumpul. Kegiatan dalam analisis data meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyusunan tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data dalam tabel yang diteliti, perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012). Analisis data ini dilakukan dengan menggunakan teknik statistik.

### **1. Deskriptif Data**

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan dari penelitian dijelaskan berdasarkan setiap variabel dengan menggunakan bantuan SPSS 20 untuk menghitung nilai mean/rata-rata (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

### **2. Persyaratan Analisis**

Tujuan dari pengujian persyaratan analisis adalah untuk memastikan apakah data yang dikumpulkan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik analisis yang telah direncanakan. Proses ini dapat dilakukan dengan menguji normalitas dan linearitas data

#### **a. Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul dan akan dianalisis mengikuti distribusi normal. Jika data terdistribusi normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan ke populasi penelitian. Oleh karena itu, sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji normalitas data harus dilakukan terlebih dahulu (Sugiyono, 2012). Untuk analisis normalitas data, digunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dalam SPSS 20 for Windows.

### b. Linearita

Linearitas diukur untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel independen dan dependen, yaitu dukungan keluarga (X) dan *Body Dissatisfaction* (Y) bersifat linear. Kriteria yang digunakan adalah jika nilai p pada kolom dev. from linearity lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ , maka hubungan regresi dianggap linier. Sebaliknya, jika p lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , maka hubungan regresi dianggap tidak linier.

### 3. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel X dan variabel Y. Sebelum melakukan uji t, analisis terlebih dahulu dilakukan menggunakan analisis Korelasi Pearson Product Moment (PPM) untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel (Hartono, 2015). Berikut adalah rumus untuk korelasi Pearson Product Moment (PPM):

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi X dan Y

X : Variabel Dukungan Sosial

Y : Variabel Kesepian

XY : *Product Moment* dari X dan Y

$\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y

Sumber : Sugiyono, ( 2012)

Korelasi Pearson Product Moment (PPM) dilambangkan dengan (r), di mana nilai r berada dalam rentang  $(-1 \leq r \leq 1)$ . Jika  $r = -1$ , maka hubungan antara variabel tersebut adalah korelasi negatif sempurna.

Sedangkan jika  $r = 0$ , berarti tidak ada hubungan antara variabel, dan jika  $r = 1$ , maka korelasinya sangat kuat.

## BAB IV HASIL DAN PENELITIAN

### A. Deskripsi Subjek

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa skala likert untuk mengukur Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan skala berupa pernyataan berjumlah 47 butir mengenai Dukungan Sosial dan *Body Dissatisfaction*. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 80 orang. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan menghitung jumlah skor skala yang telah diisi oleh responden.

#### 1. Data responden

**Tabel 4. 1  
Data Responden**

No	Nama	No	Nama
1	JG	42	RA
2	N	43	FT
3	TR	44	NF
4	S	45	NO
5	N	46	DY
6	SA	47	MA
7	R	48	HJ
8	NE	49	PU
9	M	50	MR
10	V	51	MY
11	N	52	SY
12	MI	53	BT
13	A	54	LW
14	F	55	DN
15	FA	56	SY
16	RS	57	FH
17	DF	58	AF
18	HR	59	KH
19	AR	60	TQ
20	RT	61	MN

21	D	62	FL
22	H	63	G
23	HO	64	GI
24	R	65	R
25	Z	66	VO
26	RN	67	PO
27	G	68	MP
28	YT	69	FQ
29	HG	70	AD
30	K	71	AY
31	ZD	72	MS
32	E	73	ST
33	QH	74	AN
34	HY	75	FR
35	U	76	TY
36	FI	77	SRI
37	AJ	78	UI
38	W	79	JB
39	ZH	80	YB
40	C		
41	LI		

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 80 subjek yang akan menjadi responden dalam penelitian ini.

## 2. Data Variabel

Untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction*, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Pada penelitian ini skala yang dibagikan untuk *Dukungan Sosial* sebanyak 24 aitem dan skala yang dibagikan untuk *Body Dissatisfaction* sebanyak 23 aitem. Variabel X dalam penelitian ini adalah Dukungan Sosial dan variabel Y dalam penelitian ini adalah *Body Dissatisfaction*.

## 3. Data Empirik dan Hipotetik

Data hipotetik merupakan hasil pengkategorisasian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Sedangkan skor empirik didapatkan dari data

penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS.

**Tabel 4. 2**  
**Skor Empirik dan Hipotetik**

	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
<b>Skor Empirik</b>	Dukungan Sosial	80	46	81	35	62	16
	<i>Body Dissatisfaction</i>	80	37	98	135	113,45	7,11
<b>Skor Hipotetik</b>	Dukungan Sosial	80	24	96	72	60	16
	<i>Body Dissatisfaction</i>	80	43	172	129	107,5	21,5

Berdasarkan tabel di atas setelah melakukan analisis SPSS dapat dilihat perbandingan data hipotetik dengan data empirik. Mean data hipotetik variabel Dukungan Sosial sebesar 60 sedangkan mean data empirik Dukungan Sosial sebesar 62. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan Dukungan Sosial tinggi dari pada perkiraan.

Selanjutnya, mean data hipotetik variabel *Body Dissatisfaction* sebesar 107,5, sedangkan mean data empirik *Body Dissatisfaction* sebesar 113,45. Hal tersebut menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari pada data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan *Body Dissatisfaction* tinggi dari pada perkiraan.

#### 4. Hasil Kategorisasi

Menurut Azwar (2012) kategorisasi dapat dilakukan apabila skor penelitian subjek dalam populasi berdistribusi normal, bertujuan untuk melihat tingkatan rendah sampai tinggi.

##### a. Dukungan Sosial

Kategorisasi penilaian variabel Dukungan Sosial dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi.

**Tabel 4. 3**  
**Kategorisasi Penilaian**

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 44$	Rendah
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$76 \leq X$	Tinggi
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$44 \leq X < 76$	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel Dukungan Sosial yaitu mendapat skor kurang dari 44, kategori sedang yaitu mendapatkan skor berkisar antara 44 hingga 76, kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 76.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 4**  
**Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial**

		<b>Kategori</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Valid	sedang	79	98,8	98,8	98,8
	tinggi	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel Dukungan Sosial terdapat 79 responden pada kategori sedang dan 1 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. berada pada kategori sedang sebesar 98.8%. Hasil kategori keseluruhan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 5**  
**Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kategorisasi</b>
1.	JG	sedang
2.	N	sedang
3.	TR	sedang
4.	S	sedang
5.	N	sedang
6.	SA	sedang
7.	R	sedang
8.	NE	sedang
9.	M	sedang
10.	V	sedang
11.	N	sedang
12.	MI	sedang
13.	A	sedang
14.	F	sedang
15.	FL	sedang
16.	RS	sedang
17.	DF	sedang
18.	HR	sedang
19.	AR	sedang
20.	RT	sedang
21.	D	sedang
22.	H	sedang
23.	HO	sedang
24.	R	sedang
25.	Z	sedang
26.	RN	sedang
27.	G	sedang
28.	YT	sedang

29.	HG	sedang
30.	K	sedang
31.	ZD	sedang
32.	E	sedang
33.	QH	sedang
34.	HY	sedang
35.	U	sedang
36.	FI	sedang
37.	AJ	sedang
38.	W	sedang
39.	ZH	sedang
40.	C	sedang
41.	LI	sedang
42.	RA	sedang
43.	FT	sedang
44.	NF	sedang
45.	NO	sedang
46.	DY	sedang
47.	MA	sedang
48.	HJ	sedang
49.	PU	sedang
50.	MR	sedang
51.	MY	sedang
52.	SY	sedang
53.	BT	sedang
54.	LW	sedang
55.	DN	sedang
56.	SY	sedang
57.	FH	sedang
58.	AF	sedang

59.	KH	tinggi
60.	TQ	sedang
61.	MN	sedang
62.	FL	sedang
63.	G	sedang
64.	GI	sedang
65.	R	sedang
66.	VO	sedang
67.	PO	sedang
68.	MP	sedang
69.	FQ	sedang
70.	AD	sedang
71.	AY	sedang
72.	MS	sedang
73.	ST	sedang
74.	AN	sedang
75.	FR	sedang
76.	TY	sedang
77.	SRI	sedang
78.	UI	sedang
79.	JB	sedang
80.	YB	sedang

Untuk mengetahui distribusi tingkat Dukungan Sosial pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, dilakukan kategorisasi terhadap setiap aspek Dukungan Sosial, yaitu evaluasi pendapat dan kemampuan secara akurat, evaluasi melalui perbandingan dengan orang lain, preferensi membandingkan dengan orang lain yang serupa. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

## 1) Aspek Dukungan Emosional

**Tabel 4. 6**  
**Kategorisasi Aspek Dukungan Emosional**

<b>Aspek Dukungan Sosial</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Dukungan Emosional	Rendah	11	14%
	Sedang	63	79%
	Tinggi	6	7%

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sebanyak 11 responden (14%) berada pada kategori rendah, 63 responden (79%) berada pada kategori sedang, dan 6 responden (7%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mereka mendapatkan atau merasakan dukungan emosional dalam kadar yang cukup, meskipun belum optimal.

## 2) Aspek Dukungan Penghargaan

**Tabel 4. 7**  
**Kategorisasi Aspek Dukungan Penghargaan**

<b>Aspek Dukungan Sosial</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Dukungan Penghargaan	Rendah	9	11%
	Sedang	65	81%
	Tinggi	6	8%

Pada aspek dukungan penghargaan, sebanyak 9 responden (11%) berada pada kategori rendah, 65 responden (81%) berada pada kategori sedang, dan 6 responden (8%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang berarti mereka merasakan adanya penghargaan atau pengakuan dari lingkungan sekitar dalam tingkat yang cukup, namun belum maksimal. Sementara itu, sebagian kecil responden menunjukkan tingkat dukungan penghargaan yang rendah, yang

dapat menjadi perhatian dalam upaya peningkatan rasa dihargai atau diakui dalam konteks sosial mereka.

### 3) Aspek Dukungan Instrumental

**Tabel 4. 8**  
**Kategorisasi Aspek Dukungan Instrumental**

<b>Aspek Dukungan Sosial</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Dukungan Instrumental	Rendah	4	5%
	Sedang	67	84%
	Tinggi	9	11%

Pada aspek dukungan instrumental, sebanyak 4 responden (5%) berada pada kategori rendah, 67 responden (84%) berada pada kategori sedang, dan 9 responden (11%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa secara umum mereka menerima bantuan nyata atau praktis dalam tingkat yang cukup. Sementara itu, proporsi responden yang berada pada kategori tinggi masih relatif kecil, dan sebagian kecil lainnya berada pada kategori rendah, yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap akses dan ketersediaan dukungan praktis yang lebih merata bagi seluruh individu dalam konteks yang diteliti.

### 4) Aspek Dukungan Informasi

**Tabel 4. 9**  
**Kategorisasi Aspek Dukungan Informasi**

<b>Aspek Dukungan Sosial</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Dukungan Informasi	Sedang	19	24%
	Tinggi	61	76%

Pada aspek dukungan informasi, sebanyak 19 responden (24%) berada pada kategori sedang dan 61 responden (76%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas

responden memperoleh dukungan informasi dalam tingkat yang tinggi, yang berarti mereka merasa cukup mendapatkan saran, arahan, atau informasi yang membantu dalam menghadapi situasi tertentu. Persentase yang dominan pada kategori tinggi juga mencerminkan adanya akses yang baik terhadap sumber informasi yang relevan dan dapat dipercaya di lingkungan mereka.

b. *Body Dissatisfaction*

Kategori penilaian variabel *Body Dissatisfaction* dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi.

**Tabel 4. 10**  
**Kategorisasi Penilaian**

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M - 1 SD$	$X < 86$	Rendah
$M + 1 SD \leq X$	$129 \leq X$	Tinggi
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$86 \leq X < 129$	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *Body Dissatisfaction* yaitu mendapat skor kurang dari 86, kategori sedang yaitu mendapatkan skor berkisar antara 86 hingga 129, kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 129.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 11**  
**Frekuensi Kategori *Body Dissatisfaction***

		<b>Kategori</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	75	93.8	93.8	93.8
	tinggi	5	6.3	6.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *Body Dissatisfaction* terdapat 75 responden pada kategori sedang dan 5 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab berada pada kategori sedang sebesar 93.8%. Hasil kategori keseluruhan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 12**  
**Hasil Kategorisasi *Body Dissatisfaction***

No	Nama	Kategorisasi
1.	JG	Sedang
2.	N	Sedang
3.	TR	Sedang
4.	S	Sedang
5.	N	Sedang
6.	SA	Sedang
7.	R	Sedang
8.	NE	Sedang
9.	M	Sedang
10.	V	Sedang
11.	N	Sedang
12.	MI	Sedang
13.	A	Sedang
14.	F	Sedang
15.	FL	Sedang
16.	RS	Sedang
17.	DF	Sedang
18.	HR	Sedang
19.	AR	Sedang
20.	RT	Sedang
21.	D	tinggi
22.	H	tinggi

23.	HO	tinggi
24.	R	Sedang
25.	Z	Sedang
26.	RN	Sedang
27.	G	Sedang
28.	YT	Sedang
29.	HG	Sedang
30.	K	Sedang
31.	ZD	Sedang
32.	E	Sedang
33.	QH	Sedang
34.	HY	Sedang
35.	U	Sedang
36.	FI	Sedang
37.	AJ	Sedang
38.	W	Sedang
39.	ZH	Sedang
40.	C	Sedang
41.	LI	Sedang
42.	RA	Sedang
43.	FT	Sedang
44.	NF	Sedang
45.	NO	Sedang
46.	DY	Sedang
47.	MA	Sedang
48.	HJ	Sedang
49.	PU	Sedang
50.	MR	Sedang
51.	MY	Sedang
52.	SY	Sedang

53.	BT	Sedang
54.	LW	Sedang
55.	DN	Sedang
56.	SY	Sedang
57.	FH	tinggi
58.	AF	Sedang
59.	KH	Sedang
60.	TQ	Sedang
61.	MN	Sedang
62.	FL	Sedang
63.	G	Sedang
64.	GI	Sedang
65.	R	Sedang
66.	VO	Sedang
67.	PO	Sedang
68.	MP	tinggi
69.	FQ	Sedang
70.	AD	Sedang
71.	AY	Sedang
72.	MS	Sedang
73.	ST	Sedang
74.	AN	Sedang
75.	FR	Sedang
76.	TY	Sedang
77.	SRI	Sedang
78.	UI	Sedang
79.	JB	Sedang
80.	YB	Sedang

Untuk mengetahui distribusi tingkat *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, dilakukan kategorisasi

terhadap setiap aspek *Body Dissatisfaction*, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh sendiri. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

1) Aspek Evaluasi Penampilan

**Tabel 4. 13**  
**Kategorisasi Berdasarkan Aspek Evaluasi Penampilan**

<b>Aspek <i>Body Dissatisfaction</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Evaluasi Penampilan	Rendah	1	1.3 %
	Sedang	36	45.0 %
	Tinggi	43	53.8 %

Pada aspek Evaluasi Penampilan, sebanyak 1 responden (1,3%) berada pada kategori rendah, 36 responden (45,0%) berada pada kategori sedang, dan 43 responden (53,8%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai penampilan fisik mereka pada tingkat tinggi, yang berarti mereka cenderung merasa positif terhadap penampilan diri mereka. Persentase yang cukup besar pada kategori sedang menunjukkan bahwa terdapat kelompok responden yang memiliki pandangan netral atau cukup puas terhadap penampilan mereka. Sementara itu, proporsi yang sangat kecil pada kategori rendah mengindikasikan bahwa hanya sedikit individu yang merasa kurang puas terhadap penampilan fisiknya.

2) Aspek Orientasi Penampilan

**Tabel 4. 14**  
**Kategorisasi Berdasarkan Aspek Orientasi Penampilan**

<b>Aspek <i>Body Dissatisfaction</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
--	-----------------	--------------------------	---------------------------

Orientasi Penampilan	Rendah	15	18.8 %
	Sedang	63	78.8 %
	Tinggi	2	2.5 %

Pada aspek Orientasi Penampilan, sebanyak 15 responden (18,8%) berada pada kategori rendah, 63 responden (78,8%) berada pada kategori sedang, dan 2 responden (2,5%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yang berarti mereka cukup memperhatikan penampilan fisik tanpa menunjukkan perhatian yang berlebihan atau sangat intens. Persentase yang kecil pada kategori tinggi mengindikasikan bahwa hanya sedikit individu yang memiliki orientasi penampilan yang sangat tinggi, seperti lebih sering merawat diri atau memberi perhatian khusus pada detail fisik mereka. Sementara itu, proporsi pada kategori rendah yang masih cukup besar menunjukkan adanya kelompok responden yang cenderung kurang memperhatikan penampilan fisiknya.

### 3) Aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh

**Tabel 4. 15**  
**Kategorisasi Berdasarkan Aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh**

<b>Aspek Body Dissatisfaction</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	Rendah	30	37.5 %
	Sedang	41	51,3 %
	Tinggi	9	11,3 %

Pada aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh, sebanyak 30 responden (37,5%) berada pada kategori rendah, 41 responden (51,3%) berada pada kategori sedang, dan 9 responden (11,3%)

berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yang berarti mayoritas responden merasa cukup puas dengan kondisi tubuhnya, meskipun masih terdapat aspek fisik yang tidak sepenuhnya sesuai dengan harapan mereka. Proporsi pada kategori rendah yang mencapai lebih dari sepertiga responden memperlihatkan bahwa terdapat kelompok individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) cukup signifikan. Hal ini dapat mengindikasikan adanya persepsi negatif terhadap penampilan tubuh tertentu. Sementara itu, persentase pada kategori tinggi menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang benar-benar merasa puas dan menerima tubuhnya secara positif. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa kepuasan terhadap bagian tubuh pada responden cenderung berada pada kategori sedang, dengan tetap adanya kelompok yang mengalami ketidakpuasan fisik, serta hanya sedikit individu yang memiliki tingkat kepuasan tubuh tinggi.

4) Aspek Kecemasan akan kegemukan

**Tabel 4. 16**  
**Kategorisasi Berdasarkan Aspek Kecemasan akan kegemukan**

<b>Aspek <i>Body Dissastisfaction</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kecemasan Akan Kegemukan	Rendah	46	57,5 %
	Sedang	28	35,0 %
	Tinggi	6	7,5 %

Pada aspek Kecemasan akan Kegemukan, sebanyak 46 responden (57,5%) berada pada kategori rendah, 28 responden (35,0%) berada pada kategori sedang, dan 6 responden (7,5%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan yang rendah terhadap

kemungkinan kegemukan. Artinya, mayoritas responden tidak terlalu khawatir atau cemas secara berlebihan terkait perubahan berat badan. Namun demikian, terdapat 28 responden (35,0%) yang berada pada kategori sedang, yang menandakan adanya kelompok individu yang cukup memperhatikan kondisi tubuh dan merasa cemas dalam batas tertentu mengenai kemungkinan bertambahnya berat badan. Sementara itu, hanya 6 responden (7,5%) yang masuk kategori tinggi, yang berarti hanya sebagian kecil responden yang mengalami tingkat kecemasan sangat tinggi terhadap kegemukan. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan akan kegemukan pada responden cenderung berada pada kategori rendah, meskipun tetap terdapat kelompok dengan kecemasan sedang dan sedikit responden yang merasakan kecemasan tinggi.

#### 5) Aspek Klasifikasi Berat Tubuh Sendiri

**Tabel 4. 17**  
**Kategorisasi Berdasarkan Aspek Klasifikasi Berat Tubuh Sendiri**

<b>Aspek <i>Body Dissatisfaction</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Klasifikasi Berat Tubuh Sendiri	Rendah	19	23,8 %
	sedang	45	56,3 %
	Tinggi	16	20,1 %

Pada aspek Klasifikasi Berat Tubuh Sendiri, sebanyak 19 responden (23,8%) berada pada kategori rendah, 45 responden (56,3%) berada pada kategori sedang, dan 16 responden (20,1%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yang berarti mayoritas responden menilai klasifikasi berat tubuhnya secara cukup realistis, tanpa menunjukkan penilaian yang terlalu negatif maupun terlalu positif. Proporsi pada kategori rendah (23,8%) mengindikasikan

adanya kelompok responden yang cenderung menilai berat tubuhnya secara kurang tepat atau bahkan memiliki persepsi yang lebih negatif dibandingkan kondisi sebenarnya. Sementara itu, 16 responden (20,1%) berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa sebagian kecil responden menilai berat tubuhnya secara lebih positif dan cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa penilaian responden terhadap klasifikasi berat tubuh sendiri cenderung berada pada kategori sedang, dengan sebagian lainnya masih menunjukkan ketidakpuasan maupun penerimaan yang sangat tinggi terhadap kondisi tubuhnya.

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis**

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan, Adapun dalam melakukan analisis regresi linier, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variable kebersyukuran dan resiliensi. Uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 sampel. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistic SPSS for windows. Hasil uji normalitas ditunjukkan tabel berikut:

**Tabel 4. 18**  
**Uji Normalitas**

N		80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.36213046
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.057
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel Dukungan Sosial dan *Body Dissatisfaction* sebesar 0.200 berarti lebih besar dari 0.05 ( $0.200 > 0.05$ ) maka data dinyatakan normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai signifikansi linearity ( $p < 0.05$ ) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi deviation from linearity signifikan ( $p < 0.05$ ) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai signifikansi deviation from linearity tidak signifikan ( $p > 0.05$ ) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

**Tabel 4. 19**  
**Uji Linearitas Dukungan Sosial dan *Body Dissatisfaction***

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body_Dissatisfaction * Dukungan_Sosial	Between Groups	(Combined)	2122.402	26	81.631	2.300	.005
		Linearity	806.140	1	806.140	22.709	.000
		Deviation from Linearity	1316.262	25	52.650	1.483	.114

	Within Groups	3791.674	1881. 398	53	35.498	
	Total	6924.800	4003. 800	79		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F linearity sebesar 22,709 dengan nilai signifikansi ( $p= 0.000 < 0.05$ ) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Jika dilihat nilai F deviation from linearity sebesar 1,483 dengan nilai signifikansi ( $p=0.114 > 0.05$ ) maka menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data penelitian ini linear.

### C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi pearson product moment. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi kebersyukuran dan resiliensi. Uji hipotesis ini menggunakan program SPSS *for windows* dengan pengujian *two tailed test*. Interpretasi koefisien korelasi kedua variabel ialah sebagai berikut:

**Tabel 4. 20**  
**Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson**

Nilai Korelasi	Tingkat Hubungan
0.8 – 1.0	Sangat Tinggi
0.06 – 0.79	Tinggi
0.4 – 0.59	Sedang
0.2 – 0.39	Rendah
0.01 – 0.19	Sangat Rendah

Adapun hasil korelasi antara Dukungan Sosial dan *Body Dissatisfaction* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 21**  
**Uji Korelasi Dukungan Sosial dan *Body Dissatisfaction***

Correlations			
		Dukungan_Sosial	Body_Dissatisfaction
Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	1	-.449**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
Body_Dissatisfaction	Pearson Correlation	-.449**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson dilihat dari nilai signifikansi Dukungan Sosial di peroleh 0.000, untuk *Body Dissatisfaction* nilai signifikansi nya 0.000, dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ( $p=0.000 < 0.01$ ). Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi Dukungan Sosial sebesar - 0.449 dan *Body Dissatisfaction* sebesar -0.449 yang arahnya negative . Jadi kesimpulannya yaitu variabel X (Dukungan Sosial) terhadap variabel Y (*Body Dissatisfaction*) memiliki korelasi yang signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungan nya yaitu negative. Artinya  $H_0$  diterima yaitu terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Semakin tinggi Dukungan Sosial yang dirasakan pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, maka semakin rendah *Body Dissatisfaction*, begitupun sebaliknya, apabila Dukungan Sosial pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab rendah, maka *Body Dissatisfaction* nya akan semakin tinggi pula.

#### D. Analisis Tambahan

Analisis tambahan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel Dukungan Sosial (X) terhadap aspek-aspek variabel

*Body Dissatisfaction* (Y). Selanjutnya, analisis tambahan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan temuan penelitian dan membantu peneliti selanjutnya dalam memilih fokus penelitian yang lebih sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan. Analisis tambahan yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk mengetahui hubungan variabel Dukungan Sosial dengan aspek-aspek *Body Dissatisfaction*. Uji hipotesis tambahan juga menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan korelasi product moment dari person dan diuji dengan menggunakan two-tailed test.

1. Hubungan *social comparison* dengan evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variable Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 22**  
**Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek evaluasi penampilan**  
**(Appearance Evaluation)**

<b>Correlations</b>			
		Dukungan_Sosial	Aspek_Evaluasi_Penampilan
Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	1	.226*
	Sig. (2-tailed)		.044
	N	80	80
Aspek_Evaluasi_Penampilan	Pearson Correlation	.226*	1
	Sig. (2-tailed)	.044	
	N	80	80
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Pada tabel 4.22 terlihat adanya korelasi positif antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), dengan nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar 0,226 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,044. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dengan evaluasi penampilan. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin positif pula evaluasi mereka terhadap penampilan fisik. Temuan ini memberikan gambaran bahwa faktor sosial, seperti dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, dapat berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap penampilannya.

## 2. Hubungan Dukungan Sosial dengan orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu orientasi penampilan (*Appearance Orientation*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 23**  
**Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek orientasi penampilan**  
**(Appearance Orientation)**

Correlations			
		Dukungan Sosial	Aspek_Orientasi_Penampilan
Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	1	.223*
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	80	80
Aspek_Orientasi_Penampilan	Pearson Correlation	.223*	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	80	80

Pada tabel 4.23 terlihat adanya korelasi positif antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), dengan nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar 0,223 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,047. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dengan orientasi penampilan. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula orientasi mereka terhadap penampilan, yang dapat mencakup perhatian, perawatan, dan upaya dalam menjaga atau meningkatkan penampilan fisik. Temuan ini menegaskan peran penting dukungan sosial dalam memengaruhi sejauh mana individu memfokuskan perhatian pada penampilannya.

### 3. Hubungan Dukungan Sosial dengan kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Areas Satisfaction*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Areas Satisfaction*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 24**  
**Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh (Body Areas Satisfaction)**

Correlations			
		Dukungan_Sosial	Aspek_Kepuasan_Terdapat_Bagian_Tubuh
Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	1	.047
	Sig. (2-tailed)		.681
	N	80	80
Aspek_Kepuasan_Terdapat_Bagian_Tubuh	Pearson Correlation	.047	1
	Sig. (2-tailed)	.681	
	N	80	80
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Pada tabel 4.24 terlihat bahwa nilai koefisien korelasi Pearson ( $r$ ) antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (*Body Areas*

Satisfaction), adalah sebesar 0,047 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,681. Nilai signifikansi tersebut jauh lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dengan kepuasan terhadap bagian tubuh. Dengan demikian, tingkat dukungan sosial yang diterima individu tidak secara langsung berhubungan dengan sejauh mana mereka merasa puas terhadap bagian-bagian tertentu dari tubuhnya.

4. Hubungan Dukungan Sosial dengan kecemasan akan kegemukan (*Overweight Preoccupation*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu kecemasan akan kegemukan (*Overweight Preoccupation*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 25**  
**Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek Kecemasan Akan Kegemukan ((Overweight Preoccupation)**

Correlations			
		Dukungan_Sosial	Aspek_Kepuasan_Terdapat_Bagian_Tubuh
Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	1	.242*
	Sig. (2-tailed)		.031
	N	80	80
Aspek_Kepuasan_Terdapat_Bagian_Tubuh	Pearson Correlation	.242*	1
	Sig. (2-tailed)	.031	
	N	80	80
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.25, nilai koefisien korelasi Pearson (r) antara variabel Dukungan Sosial dan aspek Kecemasan Akan Kegemukan (*Overweight Preoccupation*) adalah sebesar 0,242 dengan nilai signifikansi

(Sig. 2-tailed) sebesar 0,031. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dan kecemasan akan kegemukan. Arah korelasi yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akan kegemukan yang dimilikinya, meskipun kekuatan hubungan ini tergolong lemah.

5. Hubungan Dukungan Sosial dengan klasifikasi berat tubuh sendiri (*Self-Classified Weight*)

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu klasifikasi berat tubuh sendiri (*Self-Classified Weight*). Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 26**  
**Hubungan Dukungan Sosial dengan aspek Klasifikasi berat tubuh sendiri (Self-Classified Weight)**

Correlations			
		Dukungan_Sosial	Aspek_Klasifikasi_Berat_Tubuh_Sendiri
Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	1	.363**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	80	80
Aspek_Klasifikasi_Berat_Tubuh_Sendiri	Pearson Correlation	.363**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	80	80

Pada tabel 4.26 dapat dilihat hasil analisis korelasi antara variabel Dukungan Sosial dengan aspek dari variabel *Body Dissatisfaction*, yaitu Klasifikasi Berat Tubuh Sendiri (*Self-Classified Weight*). Nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar 0,363 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dengan klasifikasi berat tubuh sendiri. Arah hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula penilaian mereka terhadap berat badannya, yang dapat mencerminkan persepsi diri yang lebih positif atau lebih realistis terkait kondisi fisik mereka.

6. Ukuran sumbangan atau pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Body Dissatisfaction*

**Tabel 4. 27**  
**Measures of Association**

Measures of Association				
	R	R Square	Eta	Eta Squared
Body_Dissatisfaction * Dukungan Sosial	.449	.201	.728	.530

Berdasarkan Tabel 4.27, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,201. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan relatif atau pengaruh variabel dukungan sosial terhadap *Body Dissatisfaction* adalah sebesar 20,1%. Dengan demikian, masih terdapat 79,9% variasi *Body Dissatisfaction* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar dukungan sosial. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap *Body Dissatisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan *Body Dissatisfaction* ( $p = 0,000 < 0.05$ ;  $r = -0,509$ ), yang berarti semakin tinggi wanita berfikir positif, maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* begitupun sebaliknya. Terkait dukungan sosial, beberapa penelitian relevan juga mendukung hasil penelitian ini. Misalnya, penelitian oleh Mustika, dkk (2023) yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja di Kota Makassar" menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh negatif terhadap *Body Dissatisfaction* sebesar 4,2%. Semakin tinggi

dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin rendah pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan pendekatan non-probability sampling dan teknik purposive sampling. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian oleh Desy Darmayanti, dkk (2023) yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan *Body Dissatisfaction* Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram" menemukan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *Body Dissatisfaction* tidak signifikan, dengan nilai  $p = 0,903$ . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross sectional dan teknik pengambilan sampel stratified random sampling. Selain itu, penelitian oleh Elisa Hariyati, dkk (2023) di RW 02 Dusun Margomulyo, Lumajang, menunjukkan bahwa dukungan sosial terbagi dalam tiga kategori (kurang, cukup, baik) yang berhubungan dengan tingkat *Body Dissatisfaction* (rendah, sedang, tinggi). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dan desain cross sectional untuk mengidentifikasi hubungan tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak hanya dukungan sosial dapat menjadi faktor yang berkontribusi *Body Dissatisfaction*, tetapi juga harga diri, kepercayaan diri, dan dukungan teman sebaya.

## **E. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction*. Ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat Dukungan Sosial yang dirasakan oleh Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, semakin tinggi pula tingkat *Body Dissatisfaction*. Sebaliknya, jika *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab Tinggi, maka tingkat Dukungan Sosial juga

akan Tinggi juga. Peneliti melibatkan 80 orang sebagai subjek, yang merupakan Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS, dapat dilihat perbandingan data hipotetik dengan data empirik. Mean data hipotetik variabel Dukungan Sosial sebesar 60, sedangkan mean data empirik Dukungan Sosial sebesar 62. Hasil ini menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari pada mean data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan Dukungan Sosial lebih tinggi dari pada perkiraan. Selanjutnya, mean data hipotetik variabel *Body Dissatisfaction* sebesar 107,5, sedangkan mean data empirik *Body Dissatisfaction* sebesar 113,45. Hal tersebut menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari pada data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan *Body Dissatisfaction* tinggi dari pada perkiraan.

Berdasarkan hasil penelitian, kategori Dukungan Sosial menunjukkan bahwa terdapat 79 responden pada kategori sedang dan 1 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial pada remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab berada pada kategori sedang sebesar 98,8%. Sedangkan untuk kategori *Body Dissatisfaction*, terdapat 75 responden pada kategori sedang dan 5 responden Pada kategori Tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Body Dissatisfaction* pada siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab berada pada kategori sedang sebesar 93,8%.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar ( $0,200 > 0,05$ ), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji linearitas memperoleh nilai Sig. Linearity sebesar ( $0,000 < 0,05$ ) dan nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar ( $0,114 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel adalah linear.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai signifikansi sebesar -0,449. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan pada taraf signifikansi 1% ( $p = 0,000 <$

0,01). Nilai korelasi Dukungan Sosial sebesar -0,449, yang arahnya negatif. Jadi, kesimpulannya adalah variabel X (Dukungan Sosial) terhadap variabel Y (*Body Dissatisfaction*) memiliki korelasi signifikan dengan derajat hubungan korelasi yang sedang dan bentuk hubungan negatif. Artinya, Ha diterima, yaitu terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Semakin tinggi Dukungan Sosial yang dirasakan pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, maka semakin Tinggi Pula *Body Dissatisfaction*, begitupun sebaliknya, apabila *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab Tinggi, maka Dukungan Sosial nya akan semakin tinggi pula.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja Perempuan.

Dari sudut pandang keagamaan, Islam mengajarkan agar umatnya bersyukur dan menerima diri sebagaimana Allah menciptakannya. Allah SWT berfirman dalam Surah Al- Baqarah ayat 154:

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ ۚ وَلَٰكِن لَّا

تَشْعُرُونَ

Artinya : “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku akan mengingatmu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar.”

Ayat ini mengandung makna mendalam mengenai hubungan antara manusia dan Allah SWT. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk selalu berdzikir (mengingat-Nya), baik melalui ucapan, hati, maupun perbuatan. Dalam balasannya, Allah berjanji akan mengingat hamba-Nya dengan memberikan rahmat, perlindungan, dan pertolongan. Perintah untuk bersyukur menegaskan bahwa segala nikmat baik berupa kehidupan, kesehatan, maupun ilmu berasal dari Allah SWT. Syukur tidak hanya diwujudkan dengan ucapan, tetapi juga melalui amal saleh dan penggunaan nikmat sesuai dengan jalan yang diridhai-Nya. Sebaliknya, larangan untuk

kufur berarti peringatan agar manusia tidak mengingkari nikmat Allah dengan kesombongan atau menggunakan nikmat tersebut pada hal yang sia-sia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yaitu terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMAN 1 Sungai Tarab. Semakin tinggi Dukungan Sosial yang dirasakan pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, maka semakin tinggi *Body Dissatisfaction*, begitupun sebaliknya, apabila Dukungan Sosial pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab rendah, maka *Body Dissatisfaction* nya akan semakin rendah pula.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai signifikansi sebesar -0,449. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan pada taraf signifikansi 1% ( $p = 0,000 < 0,01$ ). Nilai korelasi Dukungan Sosial sebesar -0,449, yang arahnya negatif. Jadi, kesimpulannya adalah variabel X (Dukungan Sosial) terhadap variabel Y (*Body Dissatisfaction*) memiliki korelasi signifikan dengan derajat hubungan korelasi yang sedang dan bentuk hubungan negatif. Artinya, Ha diterima, yaitu terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Semakin tinggi Dukungan Sosial yang dirasakan pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, maka semakin Tinggi Pula *Body Dissatisfaction*, begitupun sebaliknya, apabila *Body Dissatisfaction* pada Remaja siswi di SMA Negeri 1 Sungai Tarab Tinggi, maka Dukungan Sosial nya akan semakin tinggi pula.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Remaja**

Diharapkan remaja siswi dapat lebih bijak dalam menanggapi dukungan sosial yang diberikan, khususnya dalam konteks penampilan fisik. Tidak semua bentuk dukungan sosial selalu berdampak positif apabila diterima atau dimaknai secara salah, misalnya berupa komentar terhadap bentuk tubuh yang justru memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membangun self-awareness dan sikap kritis dalam menyaring pengaruh sosial dari lingkungan sekitar.

##### **2. Bagi Orang Tua dan Keluarga**

Sebagai sumber dukungan sosial utama, orang tua dan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang sehat dan tidak berfokus pada penampilan fisik semata. Dukungan yang berorientasi pada

penghargaan terhadap kualitas diri yang positif, seperti kemampuan, karakter, dan prestasi, diharapkan mampu menurunkan risiko *Body Dissatisfaction* pada remaja.

### 3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi atau program bimbingan konseling mengenai citra tubuh yang sehat dan penerimaan diri. Sekolah juga dapat mengadakan kegiatan yang memperkuat kepercayaan diri siswa tanpa menekankan pada aspek penampilan, misalnya melalui pelatihan keterampilan sosial, diskusi kelompok sebaya, atau kampanye *self-love*.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi atau program bimbingan konseling mengenai citra tubuh yang sehat dan penerimaan diri. Sekolah juga dapat mengadakan kegiatan yang memperkuat kepercayaan diri siswa tanpa menekankan pada aspek penampilan, misalnya melalui pelatihan keterampilan sosial, diskusi kelompok sebaya, atau kampanye *self-love*.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Aziz, Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings. *Educational And Psychological Measurement*, 45.
- Albrecht, T Dan Adelman, M. (1987). *Communicating Social Support*. Newbury Park:Sage.
- Aliyev, B. & Turkmen, A. (2014). Parent, Peer And Media Effect On The Perception Of Body Image In Preadolescent Girls And Boys. *Universal Journal Of Psychology*, 2 (7).
- Ali, M & M. Asrori. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Pt Bumi Aksara. Jakarta.
- Ayuni, D. Q. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Post Operasi Katarak*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Azwar, S. (2020). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron., A.R.& Byrne, D.(2005). *Psikologi Sosial Jilid 2*.Edisi 10. Jakarta:Airlangga.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny On *Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study Of Adolescent Girls And Boys*. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Berg, P. V. D., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Dkk. (2007). *Body Dissatisfaction And Body Comparison With Media Images In Males And Females*. *Science Direct*.
- Berndt, J. (2002). Friendship Quality And Social Development. *Jurnal*. 1, 7-10.
- Brehm, S. S. (2002). *Intimate Relationship 2nd Edition*. New York: Mcgraw-Hill.
- Brenan, M. A. Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions : Do Gender Differences Exist?. *Psi Chi Journal Of Undergraduate Research*, 15(3).

- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The Influence Of Sociocultural Factors On Body Image: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 12(4), 421-433.
- Cash, R. F. (2012). *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance*. Elsevier.
- Cash, T. F. (2000). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. *Mbsrq Users' Manual*, 2, 1–12.
- Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook Theory, Research And Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Cash, T. F., Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook Of Science, Practice, And Prevention 2nd Ed*. New York: The Guilford Press.
- Centers For Disease Control And Prevention. (2015). About Bmi For Children And Teens. Diunduh Dari [Http://Www.Cdc.Gov/Healthyweight/Assessing/Bmi/Childrens\\_Bmi/About\\_Childrens\\_Bmi.Html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html) (2 Juni 2024).
- Centi, P. J. (1995). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta : Karnius.
- Corcoran, K., & Fischer, J. (1987). *Measures For Clinical Practice: A Sourcebook, 3rd Ed*. The Free Press : New York.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133
- Darmayanti, D., Pratiwi, R. D., Salsadilla, D., & Romlah, S. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan *Body Dissatisfaction* Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Prosiding Senantias: Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pkm*, 4(1), 389-397.
- Durand, V.M., Barlow, D.H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi Iv. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Emzir, E. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Evahani, L. (2012). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Ibu Dan *Body Dissatisfaction* Pada Anak Perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Festinger, L. (1954). A Theory Of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social Comparisons On Social Media: The Impact Of Facebook On Young Women's Body Image Concerns And Mood. *Body Image*, 10(1), 39-45.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons On Social Media: The Impact Of Facebook On Young Women's Body Image Concerns And Mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65.
- Firman, S. (2015). Obesitas Di Tempat Kerja. *Cdk*, 42 (8), 578-584.
- Friedman, M. M. (2013). Buku Ajar Keperawatan Keluarga : *Riset, Teori, Dan Praktek (5th Ed.)*. Jakarta: Egc
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics For Behavioral Sciences (9th Ed)*. Belmont, Ca: Wadsworth, Cengage Learning.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. New York: Routledge.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hasibuan Dan Ibrahim. (1998). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hatami, M., Taib, M. N. M., Djazayery, A., Dkk. (2015). Relationship Between Body Image, *Body Dissatisfaction* And Weight Status In Iranian Adolescents. *Archives Of Obesity*.
- Hariyati, E., Zaini, M., Dan Suryaningsih, Y.(2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di Rw 02 Dusun Margomulyo Lumajang. *Jurnal Nasional Multidisciplinary Sciences Umjember Proceeding Series*. 2 (5). Hal 1-5
- Henderson, K., & Zivian, M. T. (2001). Body Image And Adolescent Girls. *Journal Of Adolescent Health*, 28(5), 356-365.
- Hidayat, R., & Julaha, S. (2020). Layanan Bimbingan Pribadi Pada Siswa Sma Negeri 4 Cimahi Yang Memiliki Citra Tubuh Rendah. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(1), 9.
- Hidayat, W., Sukamto, M. E., & Tondok, M. S. (2011). The Application Of Bibliotherapy On Adolescent Girls With Body Image Dissatisfaction. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 27 (2).

- Horton, Paul B. And Chester L. Hunt. 1991. *Sosiologi*. Jakarta : Pt. Gelora Aksara Pratama
- House, J. & Khan, R.L. (1985). *Measures And Concept Of Social Support*. London: Academic Press Inc.
- House, J. S. (1981). *Work Stress And Social Support*. Reading, Ma: Addison-Wesley.
- Iswari, D. & Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self Talk Terhadap Tingkat *Body Dissatisfaction*. *Insan Media Psikologi*, 3(7).
- Itania, D. (2011). *Body Image, Self-Esteem Anad Academic Achievement Of 8 Th And 11 Th Grades Male And Female Lebanese Student*. Master Of Arts Lebanese American Univeraity Lebanon.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jispendiora Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Joiner, T. E., Metalsky, G. I., Katz, J., & Beach, S. R. (2002). Depression And Excessive Reassurance-Seeking. *Psychological Bulletin*, 128(5), 627-655.
- Keery, H., Van Den Berg, P., & Thompson, J. K. (2005). Family And Peer Influences On *Body Dissatisfaction* Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal Of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 127-136
- Kluck, A. S. (2008). The Influence Of Family Dynamics On Body Image And Eating Behaviors Among Adolescents. *Eating Behaviors*, 9(1), 26-31.
- Kuppens, P. & Realo, A. (2008). The Role Of Positive And Negative Emotions In Life Satisfaction Judgement Across Nation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 95(1)
- Kusrini, W., Prihartini, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggrs Siswa Kleas Viii Smp Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2).
- Le Grange, D., Lock, J., Agras, W. S., & Bryson, S. W. (2010). Family-Based Treatment For Adolescent Eating Disorders: Outcomes And Predictors Of Change. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 51(10), 1225-1233
- Lestari. (2012). *Psikologi Keluarga (Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta : Pt. Kencana Prenada Media Group.

- Linardon, J., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). A Systematic Review And Meta-Analysis Of The Relationship Between Social Support And Eating Disorder Psychopathology: The Role Of Disordered Eating Symptomatology And Interpersonal Impairment. *Clinical Psychology Review*, 68, 152-167.
- Lipschuetz, A. M. (2002). *Body Image Evaluation, Investment, And Affect: The Role Of Ethnicity And Acculturation In College Female*. Disertation. Kansas : University Of Kansas.
- Liputan6.Com (2016). 94 Persen Remaja Putri Malu Dengan Bentuk Tubuhnya. Liputan6 Health. Diakses Di <https://www.liputan6.com/health/read/2404230/94-persen-remaja-putri-malu-dengan-bentuk-tubuhnya>. Pada 24 November 2024
- Mustika, H. Y. K., Musawwir, & Nurhikmah. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di Makassar.. *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol 3(2), 417-424.
- Marshall, C & Lengyel, C. (2012). *Body Dissatisfaction Among Middle-Age And Older Women*. *Canadian Journal Of Dietetic Practice And Research*, 73(2).
- Maxwell, M. A., & Cole, D. A. (2012). Development And Initial Validation Of The Adolescent Responses To *Body Dissatisfaction* Measure. *American Psychological Association*, 24 (3).
- Misgiyanto, & Susilawati, D. (2014). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks Paliatif. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Monks, F. J., Dkk. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- National Eating Disorder Collaboration. Tanpa Tahun. Binge Eating Disorder (Bed),([http://www.nedc.com.au/files/logos/0638\\_nedc\\_fs\\_bed\\_v4.pdf](http://www.nedc.com.au/files/logos/0638_nedc_fs_bed_v4.pdf)). Diakses Pada 7 Juni 2024.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal Public Health*, 6 (3).
- Ogden, J. (2002). *Health Psychology : Second Edition*. Buckingham : Open University Press.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>

- Pietro, M. Di, & Silveira, D. X. Da. (2008). Internal Validity , Dimensionality And Performance Of The Body Shape Questionnaire In A Group Of Brazilian College Students Validade Interna , Dimensionalidade E Desempenho Da Escala Body Shape Questionnaire Em Uma População De Estudantes Universitários B.Brazillian *Journal Of Psychiatry*, 31(1), 21–24.
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects On Young Women’s Body Image Concerns: Theoretical Perspectives And An Agenda For Research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Puspita, R., & Yuliati, N. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Self-Esteem Pada Remaja Overweight. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 6(2), 45-56. <https://doi.org/10.22219/jppi.v6i2.13594>
- Qurbi, A., Diswantika, N., & Violetha, M. P. (2020). *Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Dalam Pemilihan Karir Menggunakan Layanan Informasi*. 427–438.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Mclean, S. A. (2014). A Biopsychosocial Model Of Body Image Concerns And Disordered Eating In Early Adolescent Girls. *Journal Of Youth And Adolescence*, 43(5), 814-823.
- Rodgers, R. F., Mclean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Longitudinal Relationships Among Internalization Of Media Ideals, Peer Comparisons, And *Body Dissatisfaction*: Implications For The Tripartite Influence Model. *Developmental Psychology*, 54(4), 687-700.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., Mclean, S. A., & Damiano, S. R. (2020). A Biopsychosocial Model Of Body Image Concerns And Disordered Eating In Early Adolescent Girls. *Journal Of Youth And Adolescence*, 49(2), 320–337. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Safarina, R., & Rahayu, M.S. (2014). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri Yang Menjadi Member Herbalife Di Bandung. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial Dan Humaira)*.
- Santrock J. W. (2003). *Adolescence*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. Mcgraw-Hill Education.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development, Edisi Ke-13, Jilid 1*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid 1, (B. Widiasinta, Penerj.)*. Erlangga.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychology Interaction 7th*. New York: John Wiley & Sons. Inc. Hal-40
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S. W. (2017). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). Peer Influences, Body Image Dissatisfaction, Eating Dysfunction And Self-Esteem In Adolescent Girls. *Journal Of Health Psychology*, 11(4), 533 - 551. <https://doi.org/10.1177/1359105306065015>
- Smet, B.( 1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Pt. Grasindo.
- Smith, A. L., & Petrie, T. A. (2019). *Body Dissatisfaction And Self-Esteem In Adolescents: The Role Of Body Mass Index And Gender*. *Body Image*, 30, 1-7. Doi: 10.1016/j.bodyim.2019.04.001.
- Stice, E., Presnell, K., & Bearman, S. K. (2001). Relation Of *Body Dissatisfaction* To Early Adolescent Girls' Emotional Distress And Eating Pathology: A Longitudinal Test Of Three Mediational Models. *Journal Of Abnormal Psychology*, 110(1), 124-135.
- Stice, E., Presnell, K., & Spangler, D. (2002). Risk Factors For Binge Eating Onset: A Prospective Investigation. *Health Psychol.* 21, 131–138.
- Stice, E., Rohde, P., Gau, J. M., & Shaw, H. (2017). An Effectiveness Trial Of A Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program For High-Risk Adolescent Girls. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 85(4), 438-446.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*. Bandung : Alfabeta
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/Jime.V8i3.3494>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping Resources, Coping Processes, And Mental Health. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 3(1), 377-401.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What Is And What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations And Construct Definition. *Body Image*, 14, 118-129

- Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A (2006). *Body Dissatisfaction In Women With Eating Disorders: Relationship To Early Separation Anxiety And Insecure Attachment. Psychosomatic Medicine*, 68(3)
- Umami, Ida. (2019). *Psikologi Remaja*. Idea Press.
- Van Durme, K., Goossens, L., & Braet, C. (2012). The Role Of Family Functioning And Parental Support In Adolescents With Eating Disorders: A Longitudinal Study. *International Journal Of Eating Disorders*, 45(8), 141-151.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 398-405.
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Body Image And Eating Disturbances In Adolescence: A Longitudinal Perspective Of Adolescent Girls And Boys. *Journal Of Youth And Adolescence*, 43(5), 671-686.
- Yusuf, S.(2011). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Yahoo Health. (2015). Study Reveals Teenage Girls' Body Image Struggles. Yahoo Health.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Karley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assesment*, 52 (1).