Jurnal Kognisia Volume 9, Nomor 1, April 2026, 17-26
doi: 10.20527/kognisia.2026.04.004

eISSN: 2809-6215
pISSN: 2809-6827

Peranan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan Bilingual Boarding School

The Role of Peer attachment In Body Image Among Female Adolescents Class X and XI At SMAN Banua Kalimantan Selatan Bilingual Boarding

Nanda Aulia Kartina* & Sukma Noor Akbar
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan A. Yani, km 36, Jalan Simpang Empat Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714

ABSTRAK
Remaja dalam masa perkembangannya cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dapat menyebabkan rasa iri dan cemas. Remaja putri yang sering tidak puas dengan penampilan dirinya dapat terbukti dari berbagai macam gaya berpakaian, produk kecantikan dan perawatan tubuh wanita yang selalu berkembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peranan kelekatan teman sebaya terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan *Bilingual Boarding School*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 73 siswi di SMAN Banua Kalsel *Bilingual Boarding School*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua Metode pengumpulan data ini menggunakan instrumen penelitian berupa skala adaptasi *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) Armsden & Grenberg 1987 dan skala adaptasi *Multidimentional Body-self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)*. Metode ini menggunakan analisis data regresi linear sederhana. Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai F 62,700 dan p < 0,05 (0,000<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peranan secara signifikan antara Kelekatan Teman Sebaya pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan *Bilingual Boarding School* (β = 0,761; $t(71)$ = 0,693; p < 0,05; 95% *CI* [569;953]) dan besar peranan Kelekatan Teman Sebaya terhadap citra tubuh yaitu sebesar 46,1%.

Kata kunci: Citra Tubuh, Kelekatan Teman Sebaya, Remaja

ABSTRACT
Adolescents during their development period tend to compare themselves with other people which can cause feelings of envy and anxiety. Young women who are often dissatisfied with their appearance can be proven by the various kinds of fashion, beauty products and women's body care that change one after another. The aim of this research is to find out whether there is a role of peer attachment on body image in adolescent girlsclass x and xi at SMAN Banua South Kalimantan Bilingual Boarding School. This research uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample for this research consisted of 73 female students at SMAN Banua Kalsel Bilingual Boarding School. The results of the study show that peer attachment has a significant influence on body image of adolescent girls at SMAN Banua. Data were collected using research instruments including an adaptation scale of Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) Armsden & Grenberg 1987and an adaptation scale of Multidimentional Body-self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The data were analyzed using the simple linear regression. The results showed that the value of t arithmetic > F table (62,700) and p < 0.05 (0.000 < 0.05). It indicates that there is a significant role of Inventory of Parent and Peer Attachment towards body image in female adolescents class x and xi at SMAN Banua Kalimantan Selatan Bilingual Boarding School (β = 0,761; t(71) = 0,693; p < 0,05; 95% CI [0,569; 953]), and the role of Inventory of Parent and Peer Attachment towards body image is 46,1%.

***Korespondensi:**
Nanda Aulia Kartina
nandaauliakartina@gmail.com

Masuk: 14 Agustus 2025
Diterima: 26 April 2025
Terbit: 30 April 2026

Sitasi:
Kartina, N.A., & Sukma, N.A. (2026). Peranan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan Bilingual Boarding School. *Jurnal Kognisia, 9*(1), 17-26. http://doi.org/10.20527/kognisia.2026.04.003

Keywords: Body Image, Peer Attachment, Adolescents.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal yang berperan penting untuk meningkatkan harkat, martabat dan kesejahteraan seseorang. Pendidikan di Indonesia memiliki karakteristik yang berbeda tergantung pada tingkat pendidikannya. Salah satu tingkat pendidikan yang ada di Indonesia yaitu SMA (Sekolah Menengah Atas) yang lanjutan dari SMP (Sekolah Menengah Pertama) dengan jangka waktu belajar selama tiga tahun dan siswa-siswi didalamnya memiliki rentang usia mulai dari 16 hingga 18 tahun, usia ini merupakan kategori masa remaja (Muhadi *et al.,* 2017). Masa remaja ialah masa perubahan dari kanak-kanak menjadi dewasa yang memiliki perkembangan yang berbeda antara pria dan perempuan. Pada remaja putri, cenderung terjadi perubahan hormonal dan diiringi dengan perubahan fisik secara cepat dan berkelanjutan yang dapat menyebabkan meningkatnya tingkat sensitif terhadap bentuk tubuh (Batubara, 2010). Batubara (2010) menjelaskan bahwa perubahan fisik pada remaja putri dapat berlangsung secara tidak lancar yang akan berpengaruh pada psikis dan emosi, bahkan dapat menyebabkan khawatir berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini terjadi karena remaja putri menjadi lebih sensitif dengan perubahan tubuh dan mencoba membandingkan diri dengan teman sebayanya. Menurut Ajeng Raviando (seperti yang disitasi dalam Yuriantin, 2018), remaja dalam masa perkembangannya cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dapat menyebabkan rasa iri dan cemas. Ramadhani menjelaskan bahwa perkembangan fisik dapat menyebabkan remaja tidak terpenuhi dengan bentuk tubuhnya dan ditemukan bahwa terdapat 51,2% siswa tidak puas dengan bentuk tubuh dan hasil fisiknya. Remaja putri yang sering tidak merasa terpenuhi dengan penampilan dirinya dapat terbukti dari berbagai macam gaya penampilan, produk kecantikan dan perawatan tubuh wanita yang silih berganti (Gor, 2017).

Ramadhani menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat menyebabkan masalah citra tubuh (Gor, 2017). Citra tubuh adalah persepsi, perasaan, dan pemikiran yang dibentuk dalam pikiran untuk melakukan penilaian positif atau negatif pada diri sendiri serta adanyaestimasi ukuran tubuh, evaluasi terhadap tubuh, dan emosi terkait bentuk dan ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Citra tubuh dapat terbentuk dari hasil berbagai pengalaman psikologis individu yang meliputi pikitan, *belief*, perasaan dan perilaku yang ada hubungan dengan sudut pandang dan sikap dari individu (Cash & Smolak, 2011).

Kelekatan teman sebaya adalah sebuah ikatan yang melekat atau benar-benar dekat antara seseorang dengan teman-temannya yang dapat terjadi dengan seseorang maupun dengan kelompok, sehingga menyebabkan seseorang akan melihat dan meniru berbagai hal dari teman dekatnya seperti tindakan, gaya berpikir dan akhirnya berusaha memahami bentuk tingkah laku dari temannya (Neufeld & Mate, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Gattario & Frisen (2019) mengatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan citra tubuh negatif yaitu adanya pengaruh negatif dari teman sebaya. Teman sebaya dapat menjadi indikator pada citra tubuh remaja karena dapat memberikan pengaruh pada persepsi seorang remaja terhadap fisik yang dimiliki, namun teman sebaya memiliki kecenderungan memberikan pengaruh negatif pada remaja sehingga menyebabkan citra tubuh remaja menjadi negatif.

Penelitian mengenai kelekatan teman dengan citra tubuh telah dilakukan oleh beberapa peneliti seperti penelitian oleh Hogue & Mills (2019) yang menjelaskan bahwa bukan hanya penilaian secara langsung, tetapi komentar di media sosial berbasis gambar yang diberikan oleh teman sebaya juga dapat menyebabkan citra tubuh pada perempuan menjadi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh

Herrero *et al.,* (2020) menunjukkan bahwa tingkat keterasingan remaja yang rendah dengan orang tua dan teman sebaya mereka dapat berkontribusi untuk menciptakan kepuasan tubuh yang baik. Teman sebaya selalu bersatu dimanapun berada dan bentuk tubuh merupakan topik yang biasa dibahas, sehingga seorang remaja pasti akan mendapat komentar mengenai penampilannya. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya tidak dapat dihindari, dan seringkali negatif yang dapat mempengaruhi cara seseorang memandang tubuh mereka. Selain itu, teman sebaya berpengaruh dalam proses sosialisasi, dimana remaja tidak ada yang mau diasingkan dari teman, maka mereka berusaha memiliki citra tubuh yang baik agar bisa dikenal teman sebayanya. Namun, diejek oleh teman mengarah pada persepsi citra tubuh yang negatif, sehingga dari situ terjadi tekanan antar teman sebaya menuju evaluasi citra tubuh.

Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara semi terstruktur terhadap 3 subjek remaja putri dari SMAN Banua Kalimantan Selatan Bilingual Boarding School pada tanggal 16 Agustus 2023 dimana melalui hasil wawancara diketahui bahwa sekolah ini memiliki sistem pembelajaran yang memisahkan putra dan putri, mulai dari asrama hingga proses belajar mengajar. Melalui wawancara yang dilakukan diketahui bahwa subjek pertama mengungkapkan bahwa dirinya kurang percaya diri karena komentar teman-temannya mengenai bentuk fisiknya, sehingga subjek tersebut merasa tidak puas akan dirinya sendiri. Subjek pertama juga mengungkapkan bahwa dirinya memandang artis korea sebagai *role model*, dirinya juga membandingkan wajah dan tubuhnya dengan teman-teman sekelasnya yang menurutnya lebih cantik dan memiliki tubuh yang bagus. Selanjutnya, subjek kedua mengungkapkan bahwa dirinya memiliki beberapa teman seusianya yang sangat dekat dan akrab dengannya, dan kelekatan subjek kedua dengan teman-temannya tersebut membuatnya menempatkan diri untuk selalu mendengarkan pendapat teman-temannya mengenai kondisi dirinya secara menyeluruh termasuk citra tubuhnya. Subjek kedua juga mengungkapkan bahwa pendapat teman-temannya sangat berpengaruh terhadap persepsinya akan citra tubuh yang dia miliki. Sedangkan subjek ketiga mengungkapkan bahwa dirinya memiliki beberapa teman akrab, akan tetapi dirinya terlalu mendengarkan komentar yang disampaikan oleh teman-temannya terutama mengenai kondisi fisiknya. Subjek ketiga mengungkapkan bahwa keputusannya tersebut ternyata membuatnya lebih menerima keadaan fisiknya.

Kelekatan teman sebaya memiliki pengaruh terhadap citra tubuh remaja baik itu secara negatif maupun positif, sebab keberadaan teman sebaya memiliki efek yang kuat pada remaja khususnya selama periode perkembangan (Raque-Bogdan *et al*., 2016). Hasil wawancara studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa kelekatan dengan teman sebaya pada remaja putri berperan terhadap persepsi remaja akan citra tubuhnya baik secara negatif maupun juga positif. Hasil wawancara pada subjek 1 dan 2 mengungkapkan bahwa kelekatan mereka terhadap teman sebayanya membentuk persepsi yang negatif akan citra tubuh mereka dimana komentar-komentar teman sebayanya terkait kondisi tubuh mereka yang dirasa kurang ideal, warna kulit yang gelap, wajah berjerawat serta gaya berpakaian yang kurang baik membuat kedua subjek merasa tidak puas akan diri mereka. Subjek 1 dan 2 mengatakan bahwa semakin lekat hubungan mereka dengan teman sebaya maka semakin jahat atau kejam komentar-komentar yang mereka peroleh sehingga citra tubuh mereka menjadi lebih negatif. Sedangkan, subjek 3 mengungkapkan bahwa hubungan yang lekat dengan teman sebayanya memberikan dorongan untuk menjadi lebih baik secara fisik dan akademik dimana semakin dekat subjek 3 dengan teman sebayanya makan saran dan kritik yang diberikan akan semakin membangun. Penelitian mengenai kelekatan teman sebaya atau *peer-attachment* terhadap citra tubuh masih jarang ditemukan terutama pada subjek remaja putri di Indonesia khususnya di Kalimantan Selatan. mendorong

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Peranan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan *Bilingual Boarding School*.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini digunakan untuk menggumpulkan data dalam satu waktu terhadap banyak individu serta menggunakan alat ukur untuk pengumpulan data dan menggunakan analisis data yang akan diukur menggunakan statistika sebagai alat uji perhitungan (Sugiyono, 2017).

Partisipan

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswi yang berjumlah 73 siswi yang berada di SMAN Banua dengan kriteria berusia 17-19 tahun, kelas X dan XI . Teknik pengambilan *total sampling* adalah teknik pengambilan sample dimana seluruh anggota populasi dijadikan sample penelitian.

Pengukuran

Penelitian ini memakai skala Likert alat ukur pada variabel kelekatan teman sebaya adalah *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) oleh Armsden & Greenberg (1987) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Skala ini memiliki 25 aitem dari 3 dimensi yang diukur ialah *trust* (kepercayaan), *communication* (komunikasi), dan *alienation* (keterasingan) dengan *Favorable* sebanyak 13 aitem dan untuk *Unfavorable* ada 12 aitem. Sedangkan untuk alat ukur pada variabel Citra Tubuh menggunakan *Multidimentional Body Self-Relation Questionaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dari Argyrides & Kkeli (2013) dan terdapat 2 aspek yang diukur adalah *appearance orientation* (orientasi penampilan) dan *appearance evaluation* (evaluasi penampilan). Alat ukur citra tubuh memiliki 19 item dan sudah dilakukan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan menggunakan skala Likert dengan *Favourable* (F) dan *Unfavourable* (UF) juga digunakan untuk sistem penilaian partisipan dengan *Favourable* (F) berjumlah 13 aitem sedangkan *Unfavourable* (UF) berjumlah 6 aitem. Kedua alat ukur ini menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan respon yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KK (Kadang-Kadang), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Reliabilitas alat ukur menggunakan alpha cronbach pada kelekatan teman sebaya sebesar 0,863 sedangkan untuk citra tubuh sebesar 0.937. Seleksi aitem instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan batas koefisien 0,30.

Prosedur

Pengambilan data penelitian dilakukan secara *offline* dengan pembagian kuisoner di SMAN Banua Kalimantan Selatan. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 24 April 2024 dengan subjek seluruh siswi yang berusia 17-19 tahun, kelas X dan XI.

Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linier sederhana digunakan untuk mencari tau dan membuktikan peranan kelekatan teman sebaya terhadap citra tubuh dengan menggunakan bantuan program SPSS.Sebelum melakukan uji hipotesis , data terlebih dahulu diuji asumsi dasar seperti Uji normalitas dengan Kolmogrov-Smirnov, Uji Linierlitas, Analisis Regresi Sederhana dan Uji Koefensien Determinasi. Data penelitian telah memenuhi uji asumsi dasar yang disebutkan.

HASIL

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 April 2024, diambil secara offline dengan membagikan kuisoner kepada para subjek secara bertahap, kemudian para subjek mengisi kuisoner tersebut sesuai

dengan pernyataan. Berikut adalah kategorisasi variabel kelekatan teman sebaya.

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel Kelekatan Teman Sebaya

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kelekatan Teman Sebaya	X < 53,7	Rendah	0	0%
	53,7 ≤ X < 84,3	Sedang	51	69.9%
	84,3 ≤ X	Tinggi	22	30.1%

Sesuai hasil yang diperoleh dari tabel tersebut, diketahui terdapat 51 subjek (69,9%) yang memiliki kelekatan teman sebaya kategori sedang, 22 subjek (30,1%) memiliki kelekatan teman sebaya kategori tinggi, dan tidak terdapat responden yang memiliki kelekatan teman sebaya kategori rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Citra Tubuh

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Citra Tubuh	X < 53,4	Rendah	12	16.45%
	53,4 ≤ X < 74,6	Sedang	59	80.8%
	74,6 ≤ X	Tinggi	2	2.7%

Dari hasil yang diperoleh dari tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat 12 subjek (16,45%), 59 subjek (80,8%) yang memiliki citra tubuh pada kategori tinggi, 2 subjek (2,7%) memiliki citra tubuh di kategori sedang.

Tabel 3. Uji Validitas

Variabel	R-Hitung	R-Tabel	Nilai Sig.	Taraf Sig.	Kesimpulan
Teman Sebaya	0.791	0,2006	0.000	0.005	Valid
Citra Tubuh	0.791	0,2006	0.000	0.005	Valid

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel Teman Sebaya dan Citra Tubuh sebesar 0,791 > 0.2006 dengan nilai Sig 0.000 < 0.005. Sebab, dapat dinyatakan bahwa indikator pada variabel tersebut dihasilkan valid.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Variabel Kelekatan Teman Sebaya

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	**N of Items**
0.863	23

Dari tabel Uji Reliabilitas pada variabel Kelekatan Teman Sebaya diatas memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,863 > 0.7. Sehingga, data pada variabel Kelekatan Teman Sebaya tersebut sangat reliabel.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Variabel Citra Tubuh

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	**N of Items**
0.937	16

Uji Reliabilitas pada variabel Citra Tubuh diatas mempunyai nilai *Cronbach's* Alpha sebesar 0,937 > 0.7. Sehingga, data pada variable Citra Tubuh dinyatakan sangat reliabel.

Tabel 6. Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Statistic	Df	Sig.
Citra Tubuh	0.105	73	0.376*
Kelekatan Teman Sebaya	0.078	73	0.742*

Uji normalitas ini menghasilkan nilai kolmogrov-smirnov pada variabel kelekatan teman sebay sebesar 0,742 dan citra tubuh sebesar 0.376 artinya lebih besar dari 0.05 Oleh karena itu, dipenelitian ini kedua variabel dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Linieritas

ANOVA Table							
				Sum of Squares	**Df**	***Mean Square***	**F**	**Sig.**
Citra Tubuh * Kelekatan	Between Groups	(Combined)		2091.191	23	90.921	3.302	0.000
		Linearity		1613.345	1	1613.345	58.599	0.000
		Deviation from Linearity		477.846	22	21.720	0.789	0.723
	Within Groups			1349.056	49	27.532		
	Total			3440.247	72			

Tabel 8 Analisis Regresi Sederhana

		Unstandardized Coefficients		***Standardized Coefficients***		
	Model	**B**	**Std. Error**	**Beta**	**T**	**Sig.**
1	(Constant)	-1.296	7.826		-.166	0.869
	Kelekatan Teman Sebaya	0.761	0.096	0.685	7.918	0.000

Tabel 9. Uji F

ANOVA[a]						
Model		***Sum of Squares***	***Df***	***Mean Square***	***F***	***Sig.***
1	Regression	1613.345	1	1613.345	62.700	.000[b]
	Residual	1826.902	71	25.731		
	Total	3440.247	72			

Tabel 10. Uji Koefisien Determinasi (*R Square*)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.685[a]	.469	.461	5.073

Uji linieritas mehasilkan bahwa variabel Citra Tubuh *Kelekatan Teman Sebaya diperoleh sigf sebesar 0.000 < 0,05 berarti asumsi linieritas terpenuhi, yang berarti asumsi linieritas sudah terpenuhi.

Y: Variabel terikat (Y) total nilainya dijelaskan oleh variabel bebas (X). Untuk riset ini yang berperan menjadi variabel terikat ialah citra tubuh yang nilainya akan dijelaskan oleh variabel bebas yakni Kelekatan Teman Sebaya.

***A*:** Nilai konstanta sebesar -1,296, konstanta yang bernilai negatif ini menandakan bahwa apabila terdapat variabel Kelekatan Teman Sebaya maka citra tubuh akan mengalami peningkatan sebesar -1,296.

b1: Koefisien regresi kelekatan teman sebaya yaitu 0.761, dapat disimpulkan bahwa variabel kelekatan teman sebaya meningkat akan memberikan pengaruh terhadap citra tubuh senilai 0.761

Diketahui nilai F hitung 62.700 > 3.09. Ini membuktikan bahwa variabel diterima sehingga disimpulkan bahwa Kelekatan Teman Sebaya berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh. Yang berarti variabel bebas yang digunakan dalam model regresi secara bersama atau secara simultan memiliki peranan terhadap variabel terikat.

Nilai nilai R square sebesar 0,469 artinya variabel indenpenden yaitu variabel Kelekatan Teman Sebaya mempunyai kontribusi peranan sebesar 46,9% terhadap variabel dependen citra tubuh. Sedangkan pada nilai 53,1 % dijelaskan

dari variabel lain yang tidak termasuk pada studi ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dikerjakan dengan intensi demi mengetahui peranan kelekatan teman sebaya terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI SMAN Banua Kalimantan Selatan *Bilingual Boarding School*. Analisis hipotesis dilakukan melalui pengujian regresi linear sederhana. Sebagaimana temuan pengujian regresi yang telah dilaksanakan nilai t hitung mencapai 7,198 dengan nilai signifikansi 0.00, dengan demikian t hitung > t tabel (7,198> 1,667) serta Sig. $p < 0.05$ (0.00 < 0.05), sehingga ditemukan adanya peranan yang signifikan diantara kelekatan teman sebaya terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua.

Hal ini berarti seberapa dekat atau kuat hubungan seseorang dengan teman-temannya berdampak besar pada bagaimana seseorang memandang atau merasakan citra tubuhnya. Selaras dengan hal ini, Thompson dan Stice (2001) menjelaskan bahwa kelekatan yang positif terhadap teman sebaya sering dikaitkan dengan citra tubuh yang lebih positif karena teman sebaya dapat menyediakan dukungan yang menguatkan dan validasi diri (Thompson & Stice, 2001).

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui nilai A (*conficcients* konstanta non-standar) adalah -1.296 dan nilai b ialah 0,761 sehingga dengan persamaan regresi sederhana. Linear y = A + BX, lalu $\hat{y}$ = -1.296 + 0,761x. Karena koefisien bernilai positif menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya mempunyai pengaruh yang baik mengenai citra tubuh remaja putri di SMAN Banua, maka dapat dibaca sebagai berikut: kecerdasan emosional meningkat sebesar 0,761 untuk setiap peningkatan 1 poin kelekatan teman sebaya. Konsisten dengan penelitian sebelumnya mengenai topik citra tubuh pada remaja, riset yang dilaksanakan oleh Shomaker dan Furman (2009) membuktikan bahwa remaja yang mempunyai keterikatan yang aman dengan teman sebayanya memiliki penilaian yang lebih positif terhadap tubuhnya, sedangkan remaja yang memiliki keterikatan yang tidak aman memiliki penilaian yang lebih negatif. Lebih lanjut, Michael *et al.* (2014) menemukan bahwa persepsi remaja putri mengenai tekanan teman sebaya untuk menjadi langsing berkontribusi terhadap ketidakpuasan terhadap tersebut. Dukungan umum dari teman baik positif ataupun negatif akan dapat dikaitkan dengan ketidaksesuaian citra tubuh (Michael *et al*., 2014).

Berdasarkan kategorisasi data pada variable kelekatan teman sebaya diketahui ada 51 peserta (69,9%) memiliki kelekatan teman sebaya pada kategori sedang, 22 subjek (30,1%) memiliki kelekatan teman sebaya pada kategori tinggi, dan tidak terdapat subjek penelitian yang memiliki kelekatan teman sebaya pada ketagori rendah. Nilai rata-rata tingkat kelekatan teman sebaya berada pada kategori sedang membuktikan secara garis besar, responden memiliki kelekatan teman sebaya yang sedang, hal ini berarti remaja putri kelas X dan XI SMAN Banua merasakan keterhubungan, dukungan dan interaksi sosial yang cukup dengan teman-temannya. Rata-rata remaja putri kelas X dan XI SMAN Banua merasa cukup nyaman dan diterima dalam kelompok teman mereka, memperoleh dukungan emosional yang memadai pada skala yang cukup dan kerap sering berinteraksi dengan teman-temannya. Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kelekatan teman sebaya menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang berada pada kategorisasi yang rendah, hal ini berarti seluruh subjek penelitian memiliki hubungan sosial yang memadai dengan teman-teman sebayanya. Namun secara umum, remaja putri kelas X dan XI SMAN Banua masih perlu meningkatkan kelekatan teman sebaya mereka agar menjadi lebih baik sehingga mereka mampu mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan citra tubuh dan harga diri, serta membantu dalam pengelolaan stres dan pembentukan identitas. Sebab, hubungan yang kuat dengan teman sebaya tidak hanya memperkaya pengalaman sosial tetapi juga

berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selaras dengan pendapat Rubin *et al.* (2009) yang menyatakan bahwa pada dasarnya selama masa remaja, ikatan dengan teman sebaya menjadi sangat berarti dalam proses pembentukan identitas. Teman sebaya memberikan umpan balik yang membantu remaja memahami diri mereka sendiri dan tempat mereka dalam dunia sosial. Melalui hubungan dengan teman sebaya, remaja dapat mengeksplorasi berbagai aspek identitas mereka, seperti minat, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Rubin *et al.* (2009) dalam bukunya juga menekankan bahwa kelekatan teman sebaya yang positif dapat mengurangi risiko masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Teman-teman sebaya dapat memberikan dukungan yang membantu mengurangi perasaan isolasi dan kesepian. Ikatan yang sehat dengan teman sebaya juga berfungsi sebagai pelindung terhadap pengaruh negatif, seperti tekanan untuk terlibat dalam perilaku berisiko (Rubin *et al.,* 2009).

Berdasarkan kategorisasi penelitian pada variabel citra tubuh, menunjukkan bahwa diketahui bahwa terdapat 12 subjek (16,45%), 59 subjek (80,8%) yang memiliki citra tubuh pada kategori tinggi, 2 subjek (2,7%) memiliki citra tubuh di kategori sedang. Nilai rata-rata tingkat citra tubuh berada dalam kategori sedang membuktikan berarti sebagian besar responden dalam studi ini mempunyai citra tubuh yang sedang, hal ini membuktikan sebagian besar remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua merasa cukup nyaman dengan tubuh mereka dalam kehidupan sehari-hari, meskipun tidak sepenuhnya bebas dari ketidakpuasan. Individu dengan citra tubuh sedang cenderung memiliki pandangan yang realistis tentang tubuh mereka, menyadari kekuatan dan kelemahan mereka secara obyektif tanpa berfokus terlalu banyak pada salah satunya (Thompson *et al*., 1999). Selaras juga dengan opini Cash dan Pruzinsky (2002) yang mengatakan bahwa individu dengan citra tubuh yang sehat (sedang) memiliki persepsi yang seimbang dan realistis mengenai penampilan fisik mereka, yang berbeda dari mereka dengan citra tubuh yang sangat negatif atau sangat positif. Namun demikian, hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa terdapat subjek dengan kategori citra tubuh yang rendah, hal ini berarti subjek dengan kategori ini memiliki pandangan yang negatif terhadap tampilan fisik mereka.

Mereka cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka dan sering kali memfokuskan perhatian pada kekurangan atau aspek-aspek yang tidak mereka sukai dari penampilan mereka. Salah satu cara yang dapat dilakukan subjek dalam meningkatkan citra tubuh yang rendah yaitu melalui *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri) (Neff, 2011). Neff (2011) menekankan pentingnya bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi kekurangan atau kegagalan pribadi, termasuk ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara termasuk menggantikan kritik diri dengan kata-kata yang lembut dan mendukung, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Neff, 2011).

Meskipun rata-rata citra tubuh remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua berada pada kategori sedang, namun remaja putri masih perlu meningkatkan citra tubuh mereka sebab citra tubuh yang tinggi, atau pandangan yang sangat positif terhadap tubuh sendiri, memiliki sejumlah manfaat penting bagi kesejahteraan individu. Citra tubuh yang tinggi memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan emosional, harga diri, dan hubungan sosial. Dengan mempromosikan pandangan yang positif terhadap tubuh, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Sesuai dengan pendapat Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh yang tinggi berkontribusi pada peningkatan harga diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih sehat, lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan pengaruh media yang sering menampilkan standar kecantikan ideal yang tidak realistis

serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup individu.

Terdapat kendala atau keterbatasan pada penelitian ini yaitu berupa pengaturan jadwal untuk pengambilan data di SMAN Banua *s*edikit sulit. Sehingga pegambilan data memerlukan waktu yang lama dari mempersiapkan dan mencari ruang kelas yang jadwal kosong. Kendala lain yaitu mengenai total subjek yang tidak sesuai dengan populasi dikarenakan adanya keterbatasan kehadiran para siswi waktu ingin melakukan proses pengisian skala karena padatnya kegiatan wajib yang sudah terjadwal terlebih dahulu. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengatasi keterbatasan penelitian ini dan mengeksplorasi lebih lanjut mengenai factor-faktor yang berperan dan berpengaruh terhadap citra tubuh pada remaja perempuan sehingga membawa manfaat bagi keterbaruan ilmu pengetahuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dikerjakan untuk mengetahui serta mengevaluasi kelekatan teman sebaya terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan *Bilingual Boarding School*. Diperoleh hasil tersebut yang dilakukan terhadap 73 subjek bahwa terdapat peranan yang signifikan kelekatan teman sebaya terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN Banua Kalimantan Selatan *Bilingual Boarding School.* Studi ini membuktikan bahwa Kelekatan Teman Sebaya memilki peranan yang cukup signifikan terhadap citra tubuh pada remaja putri kelas X dan XI SMAN Banua dan peranan kelekatan teman sebaya pada citra tubuh sebesar 46,1%.

DAFTAR PUSTAKA

Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013). Multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales: psychometric properties of the Greek version. *Psychological Reports*, *113*(3), 885-897. https://doi.org/10.2466/03.07.PR0.113x29z6

Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*(5), 427-454. https://doi.org/10.1007/BF02202939.

Batubara, J. RL. (2010). *Adolescent development (perkembangan remaja)*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* The Guilford Press.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention.* The Guilford Press.

Gattario, K. H., & Frisen, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adultood. *Body Image, 28,* 53-65. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002.

Gor. (2017). Mayoritas siswa SLTA tak puas dengan penampilan fisiknya. Artikel online yang diakses pada tanggal 10 Oktober 2020. Retrieved from: https://www.beritasatu.com/lucius-gora-kunjana/archive/455948/mayoritas-siswa-slta-tak-puas-penampilan-fisiknya

Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, *28*, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002.

Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Serrano-Troncoso, E., Garcia-Argibay, M., Cortijo-Alcarria, M. C., & Santed-Germán, M. A. (2020). Attachment, body appreciation, and body image quality of life in adolescents with eating disorders. *Eating disorders*, 1-14.

https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1763112.

Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., ... & Schuster, M. A. (2014). Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, *43*(1), 15-29. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9899-8.

Muhadi, U. W., Setiawan, W., & Wadi, S. (2017). *Sekolah menengah atas: Dari masa ke masa.* Direktorat Pembinaan SMA.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Raque-Bogdan, T. L., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K. S., & Garriott, P. O. (2016). Self-compassion as a mediator between attachment anxiety and body appreciation: An exploratory model. *Body image*, *19*, 28-36.

Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. P. (2009). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups / edited by Kenneth H. Rubin, William M. Bukowski, Brett Laursen.* Guilford Press.

Shomaker, L. B., & Furman, W. (2009). Parent-adolescent relationship qualities, internal working models, and attachment styles as predictors of adolescents' interactions with friends. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(5), 579–603. https://doi.org/10.1177/0265407509354441

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.

Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, *10*(5), 181-183.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10312-000

Yuriantin. (2018). Remaja hobi membandingkan diri dengan orang lain di medsos, orang tua harus waspada. Artikel online yang diakses pada tanggal 15 April 2021. https://aura.tabloidbintang.com/parenting/read/119611/remaja-hobi-membandingkan-diri-dengan-orang-lain-di-medsos-orang-tua-harus-waspada.