

PENGARUH KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP *BODY IMAGE* SISWA SMA

THE INFLUENCE OF PEER CONFORMITY WITH *BODY IMAGE* STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL

Oleh: Desi Prasastiningrum, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, desi2763fip2016@student.uny.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konformitas teman sebaya dengan *body image* pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XI sebanyak 144 siswa. Uji validasi dalam penelitian ini menggunakan *expert judgement* dan uji coba instrumen. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Diperoleh hasil: Tingkat konformitas siswa sebesar 75% masuk dalam kategori sedang, kemudian pada *body image* masuk dalam kategori sedang dengan persentase 49%. Sumbangan efektif dari variabel konformitas teman sebaya sebesar 10,2%. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya dengan *body image* pada siswa SMA yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,713 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$).

Kata Kunci : konformitas teman sebaya, *body image*

Abstract

This study aimed to discover the influence of peer conformity with body image students of senior high school. This study used a quantitative approach with a correlation type. The samples on this study were 144 students in senior high school in XI grade. The validity of this study used expert judgment and item of instrument testing. Reliability in this study used the Alpha Cronbach. The data were analyzed using simple regression analysis. The results of the study showed that: The peer conformity level of students amounted to 75 % fitted into the category of "moderate", and also on the body image fitted into the category of "moderate" with a percentage of 49%. The effective contribution came from variable of peer conformity, which provided 10,2%. There was a positive influence and significance between the peer conformity with body students of senior high school as indicated by the correlation coefficient value of 0.713 with a significance of 0.000 (< 0,05).

Keywords: peer conformity, *body image*

PENDAHULUAN

Manusia mengalami tahap perkembangan di dalam kehidupannya seiring dengan bertambahnya usia, termasuk dengan masa remaja. Lerner, Boyd dan Du (2010) mengartikan remaja sebagai periode kehidupan dengan karakteristik biologis, kognitif, psikologis dan sosial yang sedang berubah dan saling berkaitan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja biasanya dimulai pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Masa remaja berlangsung dimulai dari usia 12 sampai 19 tahun yang dibagi menjadi 3 fase.

Remaja awal yaitu usia 12-14 tahun, Remaja tengah yaitu usia 15-16 tahun, dan Remaja Akhir yaitu usia 17-19 tahun (Padmomartono, 2014: 2-4).

Seperti halnya pada masa perkembangan sebelumnya, yaitu pada masa perkembangan kanak-kanak. Individu mengalami banyak perubahan pada masa remaja. Termasuk dari meningginya pola emosi, tingkah laku, minat, sikap terutama dengan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja sangat menonjol, dimulai dari tinggi badan, berat badan dan perubahan fisik lainnya baik primer maupun

sekunder. Perubahan fisik yang kurang ideal menyebabkan remaja mengupayakan berbagai cara agar tubuhnya terlihat ideal. Misalnya, dengan menggunakan berbagai produk *skincare* untuk wajah remaja yang berjerawat disaat mendekati siklus menstruasi, atau ada yang merasa dirinya terlalu gemuk dibandingkan teman-temannya sehingga melakukan diet ketat untuk merubah bentuk tubuhnya. Namun, terkadang remaja kurang paham cara melakukan diet yang sehat sehingga hanya membatasi makan dan menyebabkan remaja tersebut mengalami gangguan kesehatan yang lainnya.

Beberapa hal yang dianggap tidak ideal dalam ruang lingkup sosialnya menyebabkan remaja putri merasa malu dan kurang percaya diri. Remaja putri menyadari bahwa daya tarik fisik mempunyai peran yang cukup besar dalam hubungan sosialnya, terutama pada penilaian terhadap lawan jenis. Seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh Akhmada Muhsin (2013) dengan Mumun (16) bahwa penampilan seorang wanita (remaja putri) harus menarik, akan tetapi juga harus dibarengi dengan sifat yang menarik pula. Hal ini membuktikan bahwa remaja putri sangat memperhatikan penampilannya untuk dilihat oleh orang lain yang ada di dalam lingkungannya.

Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan tentang *body image* idealnya masing-masing. Menurut Padmommartono (2014: 3) remaja sangat mementingkan penampilan dan *body image*. Justin Healey (2014: 1) *body image* adalah persepsi seseorang tentang fisiknya, tetapi yang lebih penting adalah tentang fikiran dan perasaan

yang dialami orang tersebut sebagai akibat dari persepsinya. Dewi (2010) berpendapat bahwa *body image* adalah kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri.

Menurut Cash dan Pruzinsky (1999) *body image* dibagi menjadi 2, yaitu *body image positive* dan *body image negative*. Idealnya setiap individu memiliki *body image* yang positif khususnya pada masa remaja. Pada masa remaja identitas diri sangatlah penting dalam lingkup sosialnya. Remaja idealnya memiliki penerimaan diri yang baik terhadap keadaan dan kondisi fisiknya. Realitanya banyak remaja yang masih memandang tubuhnya dengan pandangan yang tidak baik. Hal ini diperkuat dengan pendapat Hurlock (1991:211) bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami kepuasan terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya percaya diri selama masa remaja.

Seperti yang dikemukakan Wati dan Sumarmi (2017) hasil penelitian yang dilakukan di India pada sebagian remaja menunjukkan adanya 12,5% remaja laki-laki dan 40,8% remaja perempuan mengalami *body image* yang negatif. Bukan hanya di India saja, Wati dan Sumarmi (2017) melakukan penelitian di suatu SMA yang ada di Surabaya pada 100 remaja putri menunjukkan bahwa 83% mengalami ketidakpuasan terhadap penampilannya. Kebanyakan remaja yang memberikan penilaian negatif dan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya adalah perempuan.

Berdasarkan hasil survey tersebut jelas

membuktikan bahwa remaja terutama perempuan cenderung mengalami *body image negative* yang disebabkan karena adanya ketidakpuasan terhadap penampilannya. *Body image negative* yang dialami oleh remaja selain karena kurang puas dan tidak percaya diri terhadap tubuhnya, juga karena adanya pengaruh dari lingkungan sosialnya yaitu teman sebaya.

Adams (2017) dalam penelitiannya di Amerika menyatakan bahwa konformitas memiliki pengaruh yang signifikan dan dapat meningkatkan persepsi mengenai *body consciousness*, persepsi mengenai *body image* dan dalam kelompok teman sebaya individu akan lebih banyak menerima saran tentang penampilannya. Hal ini diperkuat dengan pendapat Kenny (2016) yang melakukan penelitian di Irlandia dengan melibatkan 111 subjek, menyatakan bahwa kelompok teman sebaya memiliki pengaruh pada perkembangan *body image* remaja.

Pada masa perkembangan, manusia tumbuh dan berkembang tidak lepas dari bantuan orang lain. Begitupun dengan remaja yang dalam kehidupannya tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosialnya yaitu teman sebaya. Teman sebaya adalah faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi aspek kehidupan di dalam masa perkembangan remaja. Hal ini diperkuat dengan pendapat Padmommartono (2014: 20) pada remaja tengah, muncul tanda-tanda sebagai berikut: (1) Teman sebaya menetapkan standar perilaku kelompoknya, (2) Kelompok sebaya berperan utama dalam memenuhi kebutuhan remaja, (3) Identifikasi diri dengan kelompok sebaya menyebabkan berkurangnya

Teman sebaya memiliki andil yang cukup besar bagi remaja, remaja yang merasa diterima dalam lingkungan pertemanan akan memiliki kemampuan sosial yang lebih baik walaupun tidak populer. Pada masa remaja eksplorasi sosial akan semakin kompleks, hal ini dikarenakan pada dasarnya lingkungan sosial individu pada masa remaja akan semakin luas. Lingkungan sosial yang semakin luas menyebabkan banyaknya kelompok sosial yang akan dihadapi pada masa remaja. Kelompok sosial yang berinteraksi dengan remaja tentunya akan berpengaruh terhadap pola kehidupan remaja itu sendiri. Tidak hanya dalam hal perilaku tetapi termasuk dengan gaya hidup, persepsi dan berbagai aspek kehidupan remaja yang lainnya.

Seperi pendapat Panut dan Ida (2005: 153) yang mengemukakan bahwa remaja akan mengidentifikasi dan meniru tingkah laku, pakaian, sikap dan tindakan kelompok teman sebayanya. Jika kelompok sosial yang berada di lingkungan remaja tersebut baik, maka pola perilaku yang mempengaruhi individu juga baik begitu sebaliknya.

Penerimaan diri yang baik di dalam kelompok terhadap keadaan individu akan membuat individu merasakan keterikatan dan ketertarikan yang kuat dan melekat sehingga yang menjadi ketetapan atau aturan di dalam kelompok tersebut akan dianggap benar dan individu akan menyesuaikan. Penyesuaian untuk terlihat sama di dalam suatu kelompok pertemanan ini disebut konformitas.

Konformitas adalah pengaruh sosial yang

mengubah sikap dan tingkah laku individu sesuai dengan norma dan sosial yang ada (Baron & Byrne, 2005 : 53). Bukan hanya bertingkah laku sama seperti orang lain, tetapi juga berarti dipengaruhi oleh bagaimana orang lain bertingkah laku (Myers, 2012 : 253). Sarwono (2005: 182) juga berpendapat bahwa konformitas adalah perilaku sama dengan orang lain yang didorong oleh keinginan diri sendiri. Pemilihan pakaian, musik, nilai dan aktifitas di waktu luang merupakan beberapa dimensi yang dapat diamati untuk melihat pengaruh dari konformitas (Santrock, 2007: 60).

Pengaruh konformitas terhadap kehidupan individu dapat dilihat dari beberapa fenomena di lingkungan sekolah. Ketika dalam suatu lingkup pertemanan dalam kelompok memiliki aturan atau gagasan yang dianggap benar dan mendominasi maka akan diikuti oleh anggota kelompok yang lainnya. Selain itu, remaja seringkali beranggapan bahwa pandangan orang lain sama dengan persepsi di dalam dirinya. Remaja akan mudah terpengaruh dengan yang dikatakan oleh orang lain terhadap dirinya dan mencoba membandingkan antara dirinya dan orang lain sebagai acuan untuk penilaian dalam dirinya. Termasuk dengan penilaian tentang bentuk tubuh, gaya berpakaian, penampilan serta *body image* dirinya menurut orang lain. Sehingga ketika kelompok teman sebaya remaja

tersebut mengatakan penampilannya kurang baik, maka remaja tersebut akan mengubah penampilannya bahkan meniru apa yang ada dan dianggap baik di dalam kelompoknya.

Hal ini didukung dengan perkembangan kognitif remaja yang belum benar-benar

berkembang sehingga memandang suatu hal baik dan buruk berdasarkan gambaran dari orang lain. Ketika orang lain beranggapan sesuatu dalam dirinya itu baik, maka kepercayaan dalam dirinya akan meningkat, begitu sebaliknya. Remaja belum dapat memiliki konsep diri untuk membedakan yang baik dan buruk menurut dirinya sendiri. Berawal dari ketidakpercayaan diri remaja ini menyebabkan munculnya konformitas dalam ruang lingkup remaja agar remaja dapat diterima dan tidak dianggap menyimpang oleh orang lain.

Gagasan tersebut diperkuat dengan survei yang dilakukan oleh peneliti di salah satu SMA di Yogyakarta, bahwa terdapat 5 dari 15 siswa yang merasa tidak puas dengan tubuhnya karena adanya faktor konformitas dengan teman sebaya. Siswa tersebut mengemukakan alasan memiliki penilaian yang negatif terhadap tubuhnya karena merasa kurang percaya diri terhadap keadaan tubuhnya ditambah dengan adanya penilaian dari teman sebayanya. Sebagai contoh kasusnya, siswa bernama RM yang pada saat itu memiliki masalah dengan kulitnya sehingga wajahnya tampak banyak jerawat. Terdapat siswa lain yang mengomentari wajah RM dan membuat RM merasa malu. Kemudian di hari selanjutnya RM merasa tidak percaya diri dan berupaya menyembuhkan jerawat yang ada di wajahnya. Berdasarkan paparan kasus di atas, peneliti memiliki dugaan sementara bahwa adanya pengaruh konformitas teman sebaya terhadap *body image* pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan pada penelitian adalah

Tabel 1. Skor Skala

Alternatif Respon	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas intrumen ini diuji dengan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam penelitian ini, ahli dalam pengujian validitas instrumen adalah Dr. Budi Astuti, M.Si. Setelah melalui uji validitas menurut pendapat ahli (*judgment experts*) kemudian diteruskan dengan uji coba instrumen.

Setelah melalui proses uji validitas kemudian instrumen di uji reliabilitasnya. Sukardi (2003: 128) mengemukakan bahwa reliabilitas suatu tes pada umumnya ditunjukkan secara numerik dalam bentuk koefisien. Koefisien yang tinggi menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Sebaliknya, jika koefisien suatu tes rendah maka reliabilitasnya rendah.

Priyanto (2010: 32) mengemukakan bahwa rumus reliabilitas dikatakan kurang baik apabila kurang dari 0,6 sedangkan dapat dikatakan baik atau diterima apabila bernilai 0,7. Dalam penelitian ini reliabilitas dilakukan dengan mengujikan instrumen pada siswa SMA Negeri 1 Prambanan kelas XI sebanyak 50 siswa dan hasilnya akan diuji dengan rumus *Alpha Cronbach* menggunakan *SPSS for Windows 23.0 Version*. Hasil uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini yaitu 0,773 pada skala konformitas teman sebaya dan 0,876 pada skala *body image*.

pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Muri Yusuf (2014: 64) menjelaskan bahwa jenis penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan peneliti untuk melihat suatu hubungan antara 1 variabel dengan beberapa variabel yang lain dengan tujuan untuk menerangkan dan meramalkan sesuatu.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SMA yang berlokasi di Kepatihan, Jl. Daeng, Randu Gunting, Tamanmartani, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah bulan Juli sampai Oktober 2020.

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMA kelas XI dengan jumlah 224 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Berdasarkan rumus *Slovin* jumlah sampel yang digunakan sebanyak 144 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner secara *online* menggunakan *google formulir*. Peneliti menggabungkan instrumen penelitian kuesioner dengan skala. Skala yang digunakan adalah skala konformitas teman sebaya dan skala *body image*.

Instrumen yang tersusun terdiri dari dua komponen item yaitu yakni favourable (pernyataan mendukung) dan unfavourable (pernyataan tidak mendukung). Skala yang digunakan sebagai pilihan jawaban dalam penelitian ini adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pada setiap pilihan jawaban akan diberi skor 1 sampai dengan 4. Namun, setiap pilihan jawaban

Teknik Analisis Data

Pengolahan data adalah proses pemberian kode terhadap data penelitian melalui angka-angka. Menurut Burigin (2004: 164) pada penelitian kuantitatif pengolahan data dilaksanakan dengan tahap memeriksa (*editing*), pemberian identitas (*coding*), dan proses pembeberan (*tabulating*).

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif karena data pada penelitian ini disajikan dalam bentuk angka. Analisis data mencakup kegiatan mendeskripsikan, menganalisis dan menarik kesimpulan dari semua data yang sudah terkumpul.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Statistik Deskripsi

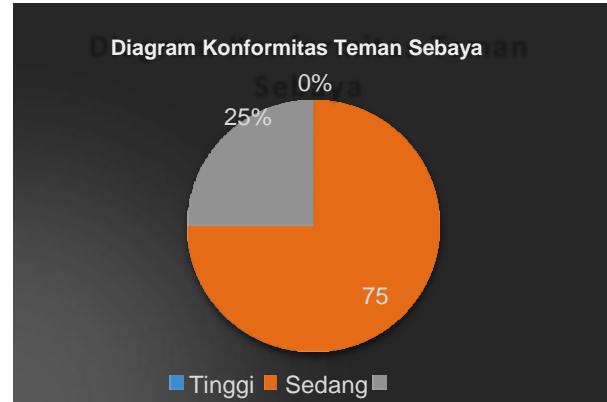
Pada variabel konformitas teman sebaya terdapat 17 item pernyataan yang diberikan kepada 144 sampel siswa SMA. Berikut hasil statistik deskripsi:

1. Konformitas Teman Sebaya

Tabel 2. Skor Skala Konformitas Teman Sebaya

Interval	Kategori	Jumlah siswa	Presentase (%)
< 34	Rendah	36	25 %
34 – 50	Sedang	108	75 %
≥ 51	Tinggi	0	0 %
Jumlah		144	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat konformitas teman sebaya pada siswa SMA masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 108 siswa. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat persentasenya dalam diagram lingkaran berikut:



Gambar 1. Diagram Konformitas Teman Sebaya

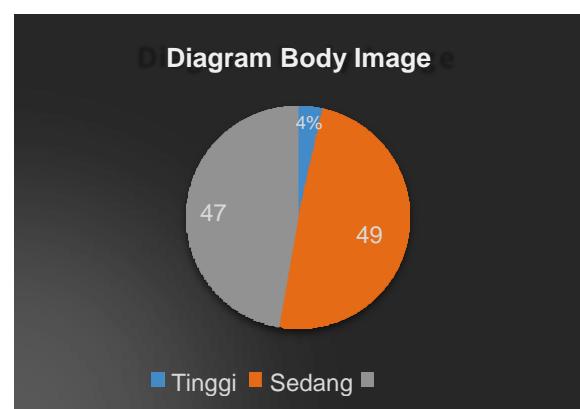
2. Body Image

Pada variabel konformitas teman sebaya terdapat 24 item pernyataan yang diberikan kepada 144 sampel siswa SMA. Berikut hasil statistik deskripsi:

Tabel 3. Skor Skala *Body Image*

Interval	Kategori	Jumlah siswa	Presentase (%)
< 48	Rendah	68	47 %
48 – 71	Sedang	71	49 %
≥ 72	Tinggi	5	4 %
Jumlah		144	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat *body image* pada siswa SMA masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 71 siswa. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat persentasenya dalam diagram lingkaran berikut:



Gambar 2. Diagram *Body Image*

b. Statistik

Inferensial

Uji

Prasyarat

Uji prasyarat yang dilakukan terdiri dari 2 uji yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berikut hasilnya:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov – Smirnov* dengan bantuan *software SPSS version 23*. Data dalam penelitian dapat dikatakan normal apabila mempunyai nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil uji normalitas variabel konformitas teman sebaya dan *body image* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Coba Normalitas

		Unstandardized Residual
N		144
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.9732234
Most Extreme Differences	Absolute	.058
	Positive	.058
	Negative	-.024
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa data pada variabel konformitas teman sebaya dan *body image* telah memenuhi asumsi distribusi normal. Hal ini dapat dilihat melalui penentuan dari nilai p atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ yaitu $0,2 > 0,05$ dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear pada masing-masing variabel bebas dan terikat. Apabila taraf signifikansi 5% ($p > 0,05$) maka hubungan antara kedua variabel linear, sebaliknya apabila signifikansi 5% ($p \leq 0,05$) maka hubungan antara kedua variabel tidak linear. Hasil uji linearitas variabel konformitas teman sebaya dan *body image* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F
Body_Image Konformitas_Teman_Se baya	Between Groups	(Combined)	5351.744	25	214.070	1.827
	Linearity		1955.796	1	1955.796	16.696
	Deviation from Linearity		3395.947	24	141.498	1.208
	Within Groups		13822.916	118	117.143	
	Total		19174.660	143		

Diketahui hasil uji linearitas diatas menunjukkan bahwa pada variabel konformitas teman sebaya dan *body image* memiliki signifikansi $0,249 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara konformitas teman sebaya dan *body image*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana. Berikut hasilnya:

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1955.796	1	1955.796	16.129	.000
	Residual	17218.863	142	121.260	.000
	Total	19174.660	143		

a. Dependent Variable: Body_Image

b. Predictors: (Constant), Konformitas_Teman_Sebaya

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai

Fhitung sebesar 16,129 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan variabel konformitas teman sebaya dapat memprediksi besarnya variabel *body image*. Artinya terdapat pengaruh variabel konformitas teman sebaya dengan variabel *body image*.

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa konstanta (a) yaitu sebesar 22,706 dan nilai koefisien regresi (b) yaitu sebesar 0,713 untuk variabel konformitas teman sebaya. Tanda positif dari nilai koefisien regresi mempunyai arti bahwa kedua variabel berpengaruh positif dan signifikan. Maka dapat dikatakan bahwa semakin besar pengaruh konformitas teman sebaya semakin besar pula *body image* terhadap siswa SMA.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.319 ^a	.102	.096	11.01179

a. Predictors: (Constant), Konformitas_Teman_Sebaya

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,319. Nilai koefisien determinasi atau R square sebesar 0,102. Hal ini berarti bahwa variabel konformitas teman sebaya berpengaruh terhadap *body image*. Variabel konformitas teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2% terhadap variabel *body image* dan 89,8% diberikan oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 7. Hasil Koefisien Analisis Regresi Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Beta	T	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant) Konformitas_Teman_Sebaya	22,706 .713	6,568 .178	.319	3,457 4,016 .001 .000

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan konformitas teman sebaya terhadap *body image* siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konformitas teman sebaya pada siswa SMA masuk dalam kategori sedang dengan jumlah sebesar 108 siswa dari total responden 144 siswa.

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa siswa SMA memiliki tingkat konformitas teman sebaya yang sedang dengan rata-rata sebesar 42,5. Hasil presentase tersebut menunjukkan bahwa dalam menentukan sikap, penampilan dan pengambilan keputusan sebagian besar siswa SMA mengikuti persetujuan dari teman kelompoknya. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa sebagian besar siswa SMA cenderung mengikuti sesuatu hal yang dianggap wajar oleh kelompok teman sebayanya agar terlihat kompak.

Hasil penelitian ini menguatkan pernyataan Reber dan Reber, (2010: 192), yang mengatakan bahwa seseorang dikatakan melakukan konformitas perilaku apabila memiliki kecenderungan untuk mengikuti semua keputusan yang ada di dalam kelompok. Bernard & Perry (Papalia, 2009: 619) juga berpendapat bahwa pada masa remaja individu cenderung memilih teman yang dianggap mirip dan dalam prosesnya dalam kelompok tersebut akan saling mempengaruhi untuk menjadi semakin mirip.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa

konformitas teman sebaya memiliki pengaruh terhadap *body image* dengan $>$ sebesar 0,713 dan signifikansi 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif konformitas teman sebaya terhadap *body image*. Maka dapat dikatakan bahwa semakin besar pengaruh konformitas teman sebaya semakin besar pula *body image* terhadap siswa SMA.

Konformitas teman sebaya berpengaruh terhadap *body image*, artinya pola berpikir dan perasaan tentang tubuh dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya yang menganggap sesuatu hal yang ada di dalam individu tersebut tidak wajar. Sehingga memicu individu untuk merubah penampilan dan tingkah laku sesuai dengan pendapat teman-temannya. Perkembangan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh sosial terhadap teman sebayanya.

Hal ini disebabkan karena pada masa remaja, individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtua. Maka tidak heran apabila pada masa remaja individu cenderung mengikuti kelompok teman sebayanya. Seperti yang dikemukakan oleh Santrock (2007: 55) bahwa remaja mengikuti kelompok teman sebayanya agar disukai dan diterima di dalam kelompok sosial tersebut.

Hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan variabel konformitas teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2% terhadap variabel *body image* dan 89,8% diberikan oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hasil perhitungan presentase diatas diperkuat dengan pendapat Hurlock (2006) yang mengatakan bahwa pada

masa remaja individu memiliki perhatian yang besar terhadap dirinya, sehingga individu berusaha menampilkan jati diri terbaiknya agar terlihat menarik di depan orang lain terutama pada penampilan fisik.

Justin Healey (2014) juga mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor *body image* yaitu: usia, jenis kelamin, harga diri rendah dan / atau mengalami depresi, kepribadian, teman dan keluarga. Berdasarkan dengan penjelasan diatas, dapat dipahami bahwa hasil penelitian tentang pengaruh konformitas teman sebaya terhadap *body image* pada siswa SMA sesuai dengan teori yang ada dan sesuai dengan penelitian jenis sebelumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan pada variabel konformitas teman sebaya dan *body image* maka dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh positif dan signifikan pada signifikansi $0,000 < 0,005$ antara konformitas teman sebaya dan *body image* pada siswa SMA”.

Ditunjukkan pada setiap nilai koefisien korelasi antara konformitas teman sebaya dan *body image* sebesar 0,713 dengan $p = 0,000$ pada taraf signifikansi ($p < 0,005$) dan sumbangan efektif sebesar 10,2%. Maka dapat dikatakan bahwa semakin besar pengaruh konformitas teman sebaya semakin besar pula *body image* terhadap siswa SMA.

Konformitas teman sebaya berpengaruh terhadap *body image*, artinya pola berpikir dan perasaan tentang tubuh dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya yang menganggap

sesuatu hal yang ada di dalam individu tersebut tidak wajar. Sehingga memicu individu untuk merubah penampilan dan tingkah laku sesuai dengan pendapat teman-temannya.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam membantu siswa untuk menciptakan lingkungan sosial yang baik dan memberikan konsep kepada siswa agar memiliki persepsi yang baik terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki. Layanan yang diharapkan adalah sebagai bentuk pencegahan serta mengurangi adanya konformitas dan *body image* yang bersifat negatif. Dengan ini dapat direalisasikan sebagai bahan untuk layanan bimbingan klasikal dengan topik materi konformitas teman sebaya dan *body image* melalui bimbingan langsung ataupun media online.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan dalam upaya menemukan solusi dari permasalahan yang berkaitan dengan konformitas teman sebaya dan *body image negative*. Siswa diharapkan mampu menghargai dirinya sendiri dengan meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri (*self care*) serta mensyukuri apapun yang dimiliki. Selain itu, siswa juga diharapkan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya agar terhindar dari konformitas teman sebaya dan *body image* yang bersifat negatif. Cara ini bisa dikolaborasikan dengan guru BK untuk

membantu siswa mengenali potensi yang ada dalam diri siswa dan kemudian dikembangkan untuk menjadikannya sebuah prestasi yang membanggakan. Sehingga siswa dapat lebih percaya diri dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial yang kurang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan untuk meneliti faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, harga diri rendah dan / atau mengalami depresi, dan kepribadian yang dimungkinkan dapat mempengaruhi pembentukan *body image negative* agar penelitian mendapat hasil yang maksimal dan menjadi acuan untuk bahan layanan yang diberikan kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, D. F., dkk. (2017). Gender conformity, self-objectification, and body image for sorority and non sorority women: A closer look. *Journal of American College Health. America*.
- Baron, Robert A., & Byne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (Eds. jil 2). Jakarta: Erlangga.
- Bungin, Burhan M. (2004). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Cash, F. Thomas (1999). *Body Image, Development, Deviance, and Change*. New York: Guilford Press.
- Dewi, Cintia K. (2015). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa SMA N 1 Depok Yogyakarta. *Skripsi*.
- Healey, J. (2014). *Positive Body Image*.

- Australia: The Spinney Press.
- Padmomantono, S. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Panut, P. & Ida, U. (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT Tiara Wacana Yogyakarta.
- Papalia, Diane, E., dll. (2009). *Human Development: Psikologi perkembangan bag V sd IX*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori dan Taksis Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Reber, A. dkk. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2005). *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Taylor, S. E., Peplau, Letitia A & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wati & Sumarni. (2017). Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Sudi Cross Sectional. *Research Study: Open Access*, Universitas Airlangga.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.