

HUBUNGAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN *BODY IMAGE* PESERTA DIDIK PEREMPUAN KELAS X DI SMA NEGERI 2 BUKITTINGGI

Zahra Elvia Rossa¹, Besti Nora Dwi Putri², Rila Rahma Mulyani³

1. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Sumatera Barat, Padang, Email: zhrelvrssa@gmail.com
2. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Sumatera Barat, Padang, Email: bestinora2187@gmail.com
3. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Sumatera Barat, Padang, Email: rila.psikologi@gmail.com

Kata Kunci	Abstrak
<p><i>Konformitas, body image, dan peserta didik</i></p> <p>Keywords :</p> <p><i>Conformity, body image and student</i></p>	<p>Penelitian ini berangkat dari fenomena adanya sejumlah peserta didik perempuan yang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya serta memiliki persepsi yang negatif terhadap body image mereka. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara konformitas teman sebaya dengan body image pada peserta didik perempuan kelas X, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya membangun body image yang lebih positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel acak, yang melibatkan 128 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang mencakup lima aspek konformitas serta aspek body image. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86,72% peserta didik berada pada kategori konformitas yang cukup tinggi. Selain itu, 47,66% peserta didik memiliki persepsi body image negatif yang tinggi. Analisis data juga menemukan adanya hubungan negatif yang cukup kuat antara konformitas teman sebaya dan body image, dengan koefisien sebesar -0,404. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan upaya untuk membentuk pola konformitas yang bersifat positif, sehingga peserta didik tidak merasa rendah diri terhadap kondisi fisik yang dimilikinya dan mampu mengembangkan body image yang sehat dan konstruktif.</p> <p>Abstract</p> <p><i>This study was initiated by the phenomenon of a number of female students who feel dissatisfied with their body shape and have a negative perception of their body image. This condition indicates the importance of conducting research to determine the relationship between peer conformity and body image in female students in grade X, so that it can become a basis for efforts to build a more positive body image. This study used a descriptive quantitative approach with a random sampling technique, involving 128 students. Data collection was carried out through a questionnaire covering five aspects of conformity and body image aspects. The results showed that 86.72% of students were in the category of fairly high conformity. In addition, 47.66% of students had a high perception of negative body image. Data analysis also found a fairly strong negative relationship between peer conformity and body image, with a coefficient of -0.404. Based on these findings, efforts are needed to form a pattern of positive conformity, so that students do not feel inferior about their physical condition and are able to develop a healthy and constructive body image.</i></p>

PENDAHULUAN

Konformitas muncul pada saat individu mengadopsi sikap dan perilaku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh mereka dari kelompoknya. Myers (Hidayat, K & K. Bashori, 2016:84) menyatakan bahwa konformitas merupakan suatu bentuk perubahan perilaku sebagai dampak dari tekanan anggota kelompok, hal tersebut terlihat dari kecenderungan individu agar selalu bisa menyesuaikan perilakunya dengan anggota kelompok yang menjadi acuan sehingga individu dapat terhindar dari celan dan keterasingan.

Menurut Santrock (2017:48), teman sebaya adalah individu yang tingkat kematangan dan umurnya kurang lebih sama. Teman sebaya adalah sekelompok anak atau remaja yang memiliki motivasi bergaul yang sama. Kelompok sebaya dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif bagi remaja. Kondisi remaja lebih banyak bergantung dengan aturan dan norma yang berlaku dalam kelompok. Hal ini disebabkan oleh motivasi remaja untuk menuruti ajakan dalam kelompoknya yang cukup tinggi

Konformitas dilakukan oleh beberapa aspek-aspek menurut Taylor. dkk, (Hidayat, K & Bashori, K, 2016:3) sebagai berikut : peniruan, penyesuaian, kepercayaan, kesepakatan, dan ketaatan. Peniruan individu berkeinginan untuk sama dengan orang lain, baik secara terbuka atau karena ada tekanan, baik nyata atau dibayangkan. Penyesuaian individu melakukan konformitas terhadap orang lain dengan melakukan penyesuaian pada norma yang ada dalam kelompok. Kepercayaan semakin besar kepercayaan individu pada informasi yang diterima dari orang lain, semakin meningkat pula kecenderungan untuk melakukan konformitas terhadap orang lain. Kesepakatan suatu keputusan yang telah disepakati bersama menjadi kekuatan sosial yang mampu menimbulkan konformitas. Ketaatan dalam hal ini, terdapat ketaatan atau ketundukan individu kepada otoritas tertentu. Kelima aspek konformitas ini dapat menjadi dua bentuk Camarena, et al (Santrock, 2003:193), yaitu konformitas teman sebaya positif dan konformitas teman sebaya negatif. Penelitian ini difokuskan pada bentuk konformitas teman sebaya negatif.

Pada masa remaja, konformitas teman sebaya menjadi lebih menonjol karena kebutuhan untuk diterima dan dihargai oleh kelompok sebaya meningkat. Fenomena ini sering kali berkaitan erat dengan bagaimana individu memandang tubuh mereka sendiri atau yang dikenal sebagai *body image*. *Body image* adalah

pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya (Perangin-Angin & Chandra, 2022). *Body image* sering juga dipahami sebagai gambaran atas tubuh individu yang diperoleh dari penilaian sendiri yang menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan keadaan tubuhnya (Ramanda et al., 2019:27).

Hal ini sependapat dengan Thompson (Merlin, 2017:9-10) mengatakan bahwa level *body image* seseorang dapat dilihat berdasarkan kepuasan seseorang terhadap komponen-komponen tubuh maupun performa fisik yang dimiliki dan seberapa besar penerimaan individu terhadap komponen-komponen tubuh maupun performa fisik yang dimilikinya serta seberapa besar taraf pengakuan individu berdasar pada dampak sosial seperti anggapan orang lain, mengkomparasikan diri atas orang lain, kontribusi individu serta pengenalan kepada orang lain.

Menurut Cash (Ramanda et al., 2019:28) aspek-aspek dalam *body image* adalah sebagai berikut: *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self classified weight*. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) penilaian individu pada bentuk tubuh serta penampilannya misalnya sudah menarik atau belum, sudah memuaskan atau belum pada setiap penampilannya. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) usaha yang dilakukan seseorang agar dapat memperbaiki atau meningkatkan penampilannya. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh) kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, misalnya wajah, tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah, tubuh bagian tengah, tubuh bagian bawah, atau bagian tubuh secara menyeluruh. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) kecemasan yang dialami individu pada naiknya berat badan atau kegemukan, kehati-hatian individu terhadap berat badan. *Self Classified Weight* (Pengategorian Ukuran Tubuh) penilaian terhadap berat badan, apakah termasuk kurus atau gemuk. Cara di mana seseorang mengklasifikasikan atau mengklasifikasikan beratnya berdasarkan persepsi subyektif. Semua aspek ini mencerminkan bagaimana individu memandang, merasa, dan bereaksi terhadap tubuh mereka, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perilaku sehari-hari.

Berdasarkan hasil AKPD peserta didik, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mendasari terjadinya konformitas *body image* di sekolah atau di kalangan remaja, serta kurang lebih 40% rendahnya kepercayaan diri peserta didik perempuan terhadap *body imagenya*. Berdasarkan observasi, yang peneliti lakukan pada bulan Juli-Oktober 2024 kepada peserta didik perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi bahwasanya banyak peserta didik perempuan yang merasa terpengaruhi oleh teman sebayanya yang negatif terkait dengan *body image* mereka, diketahui ada beberapa peserta didik perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Bahkan ada beberapa peserta didik perempuan yang mengaku pernah diejek karena bentuk tubuhnya serta peserta didik perempuan merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada di kelompok pertemanannya. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada peserta didik perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi pada bulan November 2024. Peneliti mendapatkan informasi bahwasannya adanya tekanan sosial yang dipersepsikan oleh teman sebaya yang mana tubuh yang ideal itu adalah “tubuh yang memiliki berat dan tinggi badan yang seimbang, serta bentuk tubuh yang proposional”.

Peserta didik merasa tubuh yang dimilikinya saat ini sangat jauh dengan apa yang diharapkannya. Hal ini terlihat siswa memiliki *body image* yang negatif terhadap dirinya sendiri. Semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin rendah tingkat *body image* peserta didik perempuan tersebut. Dengan mengetahui konformitas teman sebaya dengan *body image* peserta didik perempuan dan aspek-aspek maka di penelitian ini menjadi pertimbangan guru BK dalam memfasilitasi atau memberikan layanan bimbingan yang dapat mengoptimalkan tugas perkembangan sosial remaja terkhususnya *body image* siswa Perempuan.

METODE

Penelitian dengan judul "Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan *Body Image* Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi" ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variable yang diteliti. Dalam metode korelasional, peneliti menggunakan uji statistik korelasi untuk menggambarkan dan mengukur tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel atau rangkaian skor tanpa

melakukan manipulasi terhadap variable penelitian (Creswell, 2012:14). Penelitian korelasional dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang disebut koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif berarti bahwa ketika satu variabel meningkat, maka variabel lain juga meningkat. Koefisien korelasi negatif berarti bahwa ketika satu variabel meningkat, variabel yang lainnya menurun (Spaulding, dkk, 2010:22)

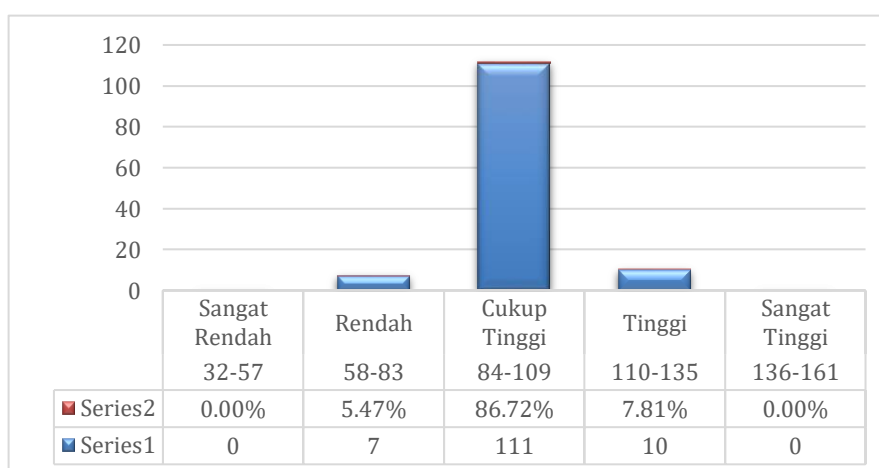
Penelitian ini diambil di SMAN 2 Bukittinggi, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di bulan April hingga Mei 2025. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan konformitas teman sebaya dengan *body image* peserta didik perempuan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pada kuesioner ini terdapat pernyataan yang disusun secara sistematis dan terstruktur dengan jenis pertanyaan tertutup serta jawaban telah ditentukan dan responden tidak memberikan jawaban lain. Pertanyaan dalam kuesioner ini menggunakan pengukuran skala likert 1 - 5. Sebelum mengambil data peneliti sudah melakukan uji coba terlebih dahulu pada 30 peserta didik, kemudian melakukan uji validitas dengan menggunakan metode korelasi person. Dari 37 item pertanyaan variabel (X) konformitas teman sebaya dapat dilihat bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ ada 32 kuesioner yang positif dinyatakan valid dan 5 kuesioner $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ yang negatif dinyatakan tidak valid karena hasilnya kurang dari jumlah $r\text{-tabel}$ dan variabel (Y) *body image* dari 40 item pertanyaan dari hasil perhitungan validitas, dapat dilihat bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ ada 32 kuesioner yang positif dinyatakan valid dan 8 kuesioner $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ yang negatif dinyatakan tidak valid karena hasilnya kurang dari jumlah $r\text{-tabel}$. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan perhitungan *spss statistics* 29. Sebuah item dikatakan valid bila $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$. Untuk uji reliabilitasnya menggunakan metode *croncbat alfa*. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan didapati bahwa nilai *croncbat alfa* yang didapatkan pada variabel konformitas teman sebaya adalah 0.870 bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ pada nilai dasar yaitu $0,870 > 0,361$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel (X) dinyatakan reliabel dan pada variabel *body image* adalah 0,928 bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ pada nilai dasar yaitu $0,928 > 0,361$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel (Y) dinyatakan reliabel. Sampel yang diambil dipilih dengan metode *cluster random sampling*. Dari seluruh peserta didik perempuan di kelas X, diambil 128 peserta didik perempuan untuk sampelnya. Analisis data nya menggunakan

uji analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi.

HASIL

Gambaran Konformitas Teman Sebaya Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMAN 2 Bukittinggi

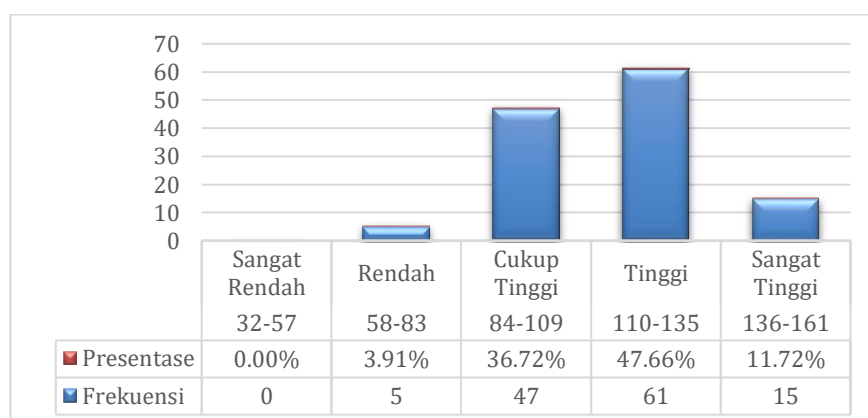
Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tingkat konformitas teman sebaya peserta didik perempuan kelas X di SMAN 2 Bukittinggi, menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya peserta didik Perempuan tidak ada seorangpun peserta didik berada pada kategori yang sangat tinggi, 10 orang peserta didik (7,81%) berada pada kategori yang tinggi, 111 orang peserta didik (86,72%) berada pada kategori yang cukup tinggi, 7 orang peserta didik (5,47%) berada pada kategori yang rendah, dan tidak ada seorangpun berada pada kategori yang sangat rendah, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik berikut :



Gambar 1 Hasil Analisis Data Konformitas Teman Sebaya

Gambaran *Body Image* Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMAN 2 Bukittinggi

Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tingkat *body image* peserta didik perempuan kelas X di SMAN 2 Bukittinggi, menunjukkan bahwa *body image* peserta didik Perempuan 15 orang peserta didik (11,72%) berada pada kategori yang sangat tinggi, 61 orang peserta didik (47,66%) berada pada kategori yang tinggi, 47 orang peserta didik (36,72%) berada pada kategori yang cukup tinggi, 5 orang peserta didik (3,91%) berada pada kategori yang rendah, dan tidak ada seorangpun berada pada kategori yang sangat rendah, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik berikut :



Gambar 2 Hasil Analisis Data Konformitas Teman Sebaya

Gambaran Hasil Penelitian Peserta Didik Perempuan Kelas X SMAN 2 Bukittinggi Berdasarkan 5 Aspek Konformitas dan *Body Image*

Tabel 1 Skor Tiap indikator

Variabel/Indikator	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Konformitas Teman Sebaya	0.00%	7,81%	86,72%	5,47%	0,00%
Peniruan	0,00%	0,00%	43,75%	50,78%	5,47%
Penyesuaian	0,00%	26,56%	67,19%	6,25%	0,00%
Kepercayaan	0,00%	17,19%	65,63%	16,41%	0,78%
Kesepakatan	5,47%	56,25%	38,28%	0,00%	0,00%
Ketaatan	0,78%	31,25%	60,16%	7,81%	0,00%

Variabel/Indikator	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Body Image	11,72%	47,66%	36,72%	3,91%	0,00%
Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan)	25,78%	32,81%	34,38%	7,03%	0,00%
Appearance Orientation (Orientasi Penampilan)	44,53%	46,88%	8,59%	0,00%	0,00%
Body Area Satisfaction (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)	23,44%	35,94%	35,16%	5,47%	0,00%
Overweight Preoccipation (Kecemasan Menjadi Gemuk)	35,94%	33,59%	25,78%	4,69%	0,00%
Self Classified Weight (Pengategorian Ukuran Tubuh)	45,31%	42,97%	7,81%	3,91%	0,00%
Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Body Image	Terdapat hubungan konformitas teman sebaya dengan <i>body image</i> dengan korelasi negatif cukup kuat				

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat konformitas teman sebaya pada peserta didik sebagian besar berada pada kategori cukup tinggi, yaitu sebesar 86,72%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cenderung menyesuaikan diri dengan norma, pendapat, dan perilaku yang berlaku dalam kelompok sebayanya. Jika dilihat dari masing-masing indikator, konformitas dalam bentuk peniruan justru paling banyak berada pada kategori rendah (50,78%), sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa tidak selalu langsung meniru apa yang dilakukan temannya. Namun pada indikator penyesuaian, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup tinggi (67,19%), begitu pula pada indikator kepercayaan (65,63%) dan ketaatan (60,16%). Sementara itu, indikator kesepakatan didominasi kategori tinggi (56,25%), yang berarti banyak siswa yang cenderung menyetujui pandangan kelompoknya agar tetap diterima.

Untuk variabel body image, sebagian besar peserta didik memiliki body image pada kategori tinggi (47,66%) dan cukup tinggi (36,72%). Ini berarti hampir seluruh siswa memiliki kesadaran yang tinggi terhadap penampilan fisiknya. Pada

indikator evaluasi penampilan, kecenderungan terbesar berada pada kategori tinggi dan cukup tinggi. Orientasi penampilan bahkan banyak berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, menunjukkan bahwa siswa memberi perhatian besar terhadap penampilan. Pada indikator kepuasan terhadap bagian tubuh, mayoritas siswa juga berada pada kategori tinggi dan cukup tinggi. Namun demikian, tingkat kecemasan menjadi gemuk tergolong tinggi karena banyak siswa berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Selain itu, pada indikator pengkategorian ukuran tubuh, sebagian besar siswa juga menilai bentuk tubuhnya pada kategori sangat tinggi dan tinggi, menunjukkan kesadaran diri yang besar terhadap ukuran tubuh.

Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan *Body Image* Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMAN 2 Bukittinggi

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan program statistic SPSS Versi 29.0 dan menggunakan teknik *pearson* maka diperoleh korelasi atau r_{hitung} sebesar $-0,404$ dan r_{tabel} sebesar $0,173$ df 126 pada taraf signifikan $0,05$ atau tingkat kepercayaan (95%). $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ selanjutnya barulah dilihat dari ketentuan nilai r berarti $-0,404 \geq 0,173$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) dapat diterima dan terdapat hubungan negatif yang cukup kuat dan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat konformitas terhadap teman sebaya (semakin sering seseorang menyesuaikan diri dengan tekanan atau pengaruh teman), maka cenderung semakin tinggi persepsi negative *body image* (peserta didik cenderung merasa kurang puas atau tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri) pada peserta didik perempuan, sebaliknya semakin rendah konformitas terhadap teman sebaya maka cenderung semakin rendah persepsi negatif *body image* peserta didik Perempuan.

Penelitian ini mendukung pernyataan dari Papalia & Olds (2003:308) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja, khususnya pada perempuan, merupakan periode yang sangat rentan terhadap munculnya ketidakpuasan citra tubuh. Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang membuat mereka lebih sadar dan kritis terhadap penampilan fisik mereka sendiri. Dalam konteks sosial yang dipenuhi oleh standar kecantikan tertentu, seperti tubuh langsing, kulit bersih, atau bentuk tubuh ideal yang sering ditampilkan di media dan diperkuat oleh lingkungan

sekitar, remaja putri menjadi lebih mudah membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa konformitas teman sebaya dengan *body image* secara bersama-sama memiliki hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan cukup kuat antara konformitas teman sebaya yang negatif dengan *body image* persepsi negatif pada peserta didik perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi. Artinya, semakin tinggi tingkat konformitas terhadap teman sebaya yakni semakin sering individu menyesuaikan diri dengan tekanan atau pengaruh teman maka semakin tinggi pula kecenderungan individu memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri. Hal ini ditunjukkan oleh adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kecemasan menjadi gemuk, dan ketidaksesuaian persepsi terhadap berat badan.

Hasil ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap pengaruh sosial dalam pembentukan *body image* pada peserta didik, khususnya perempuan, yang berada dalam masa perkembangan identitas diri dan rentan terhadap tekanan lingkungan sosial.

PEMBAHASAN

Gambaran konformitas teman sebaya diatas dapat disimpulkan bahwa konformitas teman sebaya peserta didik Perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi berada pada kategori cukup tinggi (86,72%) dengan jumlah 111 orang peserta didik Perempuan. Maka dari itu dapat diartikan bahwa peserta didik Perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi sebagian besar memiliki Konformitas Teman Sebaya yang cukup tinggi. Faktor yang dapat menyebabkan konformitas di SMA Negeri 2 Bukittinggi tergolong cukup tinggi adalah karena ketika individu memasuki fase usia remaja ia membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya. Fenomena ini sesuai dengan kondisi di lapangan yaitu cukup tinggi, di mana peserta didik perempuan pada usia ini sangat membutuhkan penerimaan dan dukungan sosial dari lingkungan pertemanannya. Kebutuhan untuk merasa diterima dan tidak berbeda dari kelompok membuat mereka lebih mudah terpengaruh dan menyesuaikan diri, sehingga tingkat konformitas negatif menjadi tinggi.

Berdasarkan tabel 1 skor tiap indikator pada variabel (X) konformitas teman sebaya, bahwa dalam konformitas teman sebaya dilihat dari dimensi **(peniruan)**

cenderung rendah, dengan mayoritas (50,78%) menunjukkan tingkat rendah dalam meniru perilaku teman sebaya, sehingga mereka memiliki kemandirian dalam bertindak. Konformitas teman sebaya dilihat dari dimensi (**penyesuaian**) cenderung cukup tinggi, dengan mayoritas (67,19%) hal ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik perempuan cenderung menyesuaikan diri dengan norma dan perilaku kelompok teman sebaya mereka. Konformitas teman sebaya dilihat dari dimensi (**kepercayaan**) cenderung cukup tinggi, dengan mayoritas (65,63%) hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik perempuan cenderung mempercayai informasi atau pendapat yang diberikan oleh teman sebaya mereka dalam tingkat yang cukup signifikan. Konformitas teman sebaya dilihat dari dimensi (**kesepakatan**) cenderung cukup tinggi, dengan mayoritas (56,25%) hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik perempuan cenderung menyetujui dan mengikuti keputusan bersama yang dibuat oleh kelompok teman sebaya mereka bahwa keputusan yang telah disepakati bersama dapat menjadi kekuatan sosial yang mendorong konformitas. Konformitas teman sebaya dilihat dari dimensi (**ketaatan**) cenderung cukup tinggi, dengan mayoritas (60,16%) hal ini mencerminkan bahwa mayoritas peserta didik menunjukkan tingkat ketaatan yang moderat hingga tinggi terhadap pengaruh teman sebaya, bahwa konformitas dapat muncul sebagai bentuk ketundukan individu terhadap otoritas atau sosok yang dianggap memiliki pengaruh.

Sesuai dengan teori yang menyatakan yaitu menurut Taylor dkk. (dalam Hidayat, K. & Bashori, K., 2016:3), *konformitas* adalah kecenderungan individu untuk mengubah sikap, keyakinan, atau perilaku agar sesuai dengan norma atau harapan kelompok, baik karena keinginan untuk diterima (*normative influence*) maupun karena keyakinan bahwa kelompok memiliki informasi yang benar (*informational influence*).

Rendahnya konformitas pada dimensi peniruan menunjukkan bahwa peserta didik perempuan tidak sepenuhnya mengubah perilaku hanya dengan meniru teman sebaya. Hal ini sejalan dengan pandangan Taylor dkk. bahwa konformitas tidak selalu muncul dalam bentuk peniruan perilaku secara langsung, melainkan dapat terjadi pada level sikap dan penyesuaian sosial. Peserta didik masih mempertahankan otonomi pribadi, sehingga tidak semua perilaku kelompok diadopsi tanpa pertimbangan.

Sebaliknya, tingginya konformitas pada dimensi penyesuaian mencerminkan adanya *normative social influence*, sebagaimana dikemukakan oleh Taylor dkk., yaitu dorongan individu untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok agar diterima dan tidak ditolak secara sosial. Peserta didik perempuan cenderung menyesuaikan diri dengan aturan dan kebiasaan kelompok teman sebaya demi menjaga hubungan sosial yang harmonis.

Tingginya dimensi kepercayaan menunjukkan adanya *informational social influence*. Sesuai teori Taylor dkk., individu akan lebih mudah menerima pendapat atau informasi dari kelompok ketika mereka menganggap kelompok tersebut memiliki pengetahuan atau pengalaman yang lebih benar. Dalam konteks ini, peserta didik perempuan memandang teman sebaya sebagai sumber informasi yang kredibel, sehingga kepercayaan terhadap pendapat kelompok menjadi cukup tinggi.

Pada dimensi kesepakatan, kecenderungan konformitas yang cukup tinggi menunjukkan bahwa keputusan bersama kelompok memiliki daya tekan sosial yang kuat. Hal ini sejalan dengan teori Taylor dkk. yang menyatakan bahwa konformitas dapat muncul ketika individu merasa adanya tekanan implisit untuk menyetujui keputusan kelompok, meskipun tidak selalu disertai paksaan secara langsung.

Sementara itu, pada dimensi ketaatan, tingkat konformitas yang cukup tinggi mencerminkan bentuk konformitas yang berkaitan dengan kepatuhan terhadap pengaruh sosial, terutama terhadap individu atau kelompok yang dianggap memiliki otoritas atau peran penting. Menurut Taylor dkk., konformitas dapat terjadi sebagai respons terhadap struktur sosial dalam kelompok, di mana individu menyesuaikan perilaku sebagai bentuk ketundukan sosial demi menjaga stabilitas hubungan.

Dengan demikian, berdasarkan teori Taylor dkk. (dalam Hidayat & Bashori, 2016), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya pada peserta didik perempuan lebih dominan dipengaruhi oleh kebutuhan akan penerimaan sosial dan kepercayaan terhadap informasi kelompok, bukan semata-mata karena peniruan perilaku. Temuan ini menegaskan bahwa konformitas merupakan proses sosial yang kompleks, yang melibatkan pertimbangan normatif dan informasional secara bersamaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun peserta didik perempuan memiliki kemandirian yang cukup baik dalam hal peniruan perilaku, mereka tetap menunjukkan tingkat konformitas yang cukup tinggi dalam aspek penyesuaian, kepercayaan, kesepakatan, dan ketaatan. Hal ini menegaskan bahwa konformitas teman sebaya pada peserta didik perempuan lebih banyak muncul dalam bentuk penyesuaian sosial dan penerimaan terhadap pengaruh kelompok, bukan semata-mata meniru perilaku secara langsung.

Gambaran *body image* diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi memiliki persepsi negatif *body image* yang tinggi, ditunjukkan oleh dominasi kategori tinggi (47,66%) hingga sangat tinggi, yang mencerminkan adanya persepsi negatif terhadap tubuhnya. Hal ini penting diperhatikan karena *body image* berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik perempuan.

Berdasarkan tabel 1 skor tiap indikator pada variabel (Y) *body image*, bahwa dalam *body image* dilihat dari dimensi ***appearance evaluation (evaluasi penampilan)*** cenderung cukup tinggi, dengan mayoritas (34,38%) hal ini sebagian besar peserta didik memiliki penilaian negatif terhadap penampilan fisik mereka. *Body image* dilihat dari dimensi ***appearance orientation (orientasi penampilan)*** cenderung tinggi, dengan mayoritas (48,88%) peserta didik perempuan memiliki persepsi negative terkait motivasi dan perhatian yang besar terhadap usaha dalam merawat serta meningkatkan penampilan fisiknya. *Body image* dilihat dari dimensi ***body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh)*** cenderung tinggi, dengan mayoritas (35,94%) mayoritas peserta didik perempuan merasa tidak puas terhadap penampilan bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas, tengah, maupun bawah. *Body image* dilihat dari dimensi ***overweight preoccipation (kecemasan menjadi gemuk)*** cenderung sangat tinggi, dengan mayoritas (35,94%) adanya perhatian yang besar terhadap berat badan di kalangan peserta didik perempuan, baik dalam bentuk kekhawatiran akan kegemukan, kehati-hatian dalam menjaga berat badan, kecenderungan melakukan diet, maupun membatasi pola makan. *Body image* dilihat dari dimensi ***self classified weight (pengategorian ukuran tubuh)*** cenderung sangat tinggi, dengan mayoritas (45,31%) peserta didik perempuan cenderung memiliki pandangan yang sangat tidak baik terhadap tubuh mereka, dan sebagian besar

menilai diri mereka berada dalam kategori ukuran tubuh yang tidak ideal atau tidak sesuai dengan harapan sosial dan pribadi mereka.

Menurut Cash (dalam Ramanda et al., 2019:28), *body image* adalah sikap multidimensional individu terhadap tubuhnya, yang mencakup komponen kognitif (pikiran dan penilaian terhadap tubuh), afektif (perasaan puas atau tidak puas), dan perilaku (usaha atau tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik). Cash menekankan bahwa *body image* terbentuk dari interaksi antara persepsi diri dengan standar sosial, budaya, dan lingkungan yang diinternalisasi individu.

Pada dimensi *appearance evaluation*, kecenderungan penilaian negatif terhadap penampilan fisik peserta didik perempuan menunjukkan aspek kognitif *body image* yang kurang adaptif. Menurut Cash, evaluasi penampilan yang negatif muncul ketika individu membandingkan kondisi fisiknya dengan standar ideal yang berkembang di lingkungan sosial, sehingga memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Dimensi *appearance orientation* yang tinggi menunjukkan bahwa peserta didik perempuan memiliki perhatian dan investasi yang besar terhadap penampilan, meskipun disertai persepsi negatif. Cash menjelaskan bahwa individu dengan *body image* negatif justru cenderung menunjukkan orientasi penampilan yang tinggi, karena mereka berusaha memperbaiki atau mengontrol penampilan sebagai bentuk kompensasi atas ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Pada dimensi *body area satisfaction*, ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu mencerminkan aspek afektif *body image* yang negatif. Cash menyatakan bahwa individu dengan *body image* negatif tidak hanya menilai tubuhnya secara umum, tetapi juga memusatkan perhatian pada bagian-bagian tubuh tertentu yang dianggap kurang ideal, sehingga memperkuat perasaan tidak puas dan rendahnya penerimaan diri.

Dimensi *overweight preoccupation* yang berada pada kategori sangat tinggi menunjukkan adanya kecemasan berlebihan terhadap berat badan. Menurut Cash, preokupasi terhadap kegemukan merupakan manifestasi dari distorsi *body image*, di mana individu merasa takut menjadi gemuk atau merasa dirinya gemuk meskipun secara objektif belum tentu demikian. Kondisi ini sering diikuti oleh perilaku diet ketat atau pembatasan makan.

Selanjutnya, pada dimensi *self-classified weight*, kecenderungan peserta didik perempuan mengklasifikasikan tubuhnya sebagai tidak ideal menunjukkan adanya distorsi persepsi tubuh. Cash menegaskan bahwa pengkategorian ukuran tubuh bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh standar sosial dan media, sehingga individu dapat menilai tubuhnya secara lebih negatif dibandingkan kondisi fisik yang sebenarnya.

Dengan demikian, sesuai dengan teori Cash (dalam Ramanda et al., 2019), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa body image peserta didik perempuan cenderung negatif, yang tercermin dari aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Ketidakpuasan terhadap penampilan, fokus berlebihan pada perawatan tubuh, kecemasan terhadap berat badan, serta persepsi ukuran tubuh yang tidak realistis merupakan indikator bahwa standar penampilan sosial memiliki pengaruh kuat dalam membentuk body image peserta didik perempuan.

Secara keseluruhan, jika dikaitkan dengan teori Cash (dalam Ramanda et al., 2019), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa body image peserta didik perempuan cenderung negatif, ditandai dengan evaluasi penampilan yang kurang baik, orientasi berlebihan terhadap penampilan, ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu, kecemasan tinggi terhadap berat badan, serta pengkategorian ukuran tubuh yang tidak realistis. Kondisi ini mencerminkan bahwa tekanan standar penampilan sosial berperan kuat dalam membentuk persepsi tubuh peserta didik perempuan, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya penguatan penerimaan diri dan kesehatan psikologis.

Dapat disimpulkan bahwa konformitas teman sebaya dengan *body image* secara bersama-sama memiliki hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan cukup kuat antara konformitas teman sebaya yang negatif dengan *body image* persepsi negatif pada peserta didik perempuan kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi. Artinya, semakin tinggi tingkat konformitas terhadap teman sebaya yakni semakin sering individu menyesuaikan diri dengan tekanan atau pengaruh teman maka semakin tinggi pula kecenderungan individu memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri. Hal ini ditunjukkan oleh adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kecemasan menjadi gemuk, dan ketidaksesuaian persepsi terhadap berat badan.

KESIMPULAN

Penelitian berjudul "Konformitas Teman Sebaya dengan *Body Image* Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMA Negeri 2 Bukittinggi" ini berfokus untuk meneliti hubungan antara konformitas teman sebaya dan *body image*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar peserta didik perempuan masih memiliki tingkat konformitas negatif yang cukup tinggi dan *body image* dengan persepsi negatif yang tinggi. Hasil ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap pengaruh sosial dalam pembentukan *body image* pada peserta didik, khususnya perempuan, yang berada dalam masa perkembangan identitas diri dan rentan terhadap tekanan lingkungan sosial di SMA Negeri 2 Bukittinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Adam, D. F., dkk. (2017). *Genderconformity, self-objectification, and body image for sorority and non sorority women: A closer look*. *Journal of American College Health*. 65(2), 139-147. Doi: 10.1080/07448481.2016.1264406
- Alidia, F. (2018). *Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender*. Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan, 14(2), 79.
- Anissa, N., & Siregar, A. (2025). The Effectiveness Of Group Guidance Using Acceptance And Commitment Therapy (Act) Techniques To Increase Students' Physical Self-Acceptance At Imelda Junior High School. JHSS (JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL STUDIES), 9(1), 138-142.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). *Hubungan Antara Body Image Dan Konformitas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir*. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Creswell, John W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi sosial: aku, kami, dan kita*. Jakarta: Erlangga.
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). *Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring*. 1, 14–18.
- Merlin, R. (2017). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI SUMATERA BARAT).
- Perangin-Angin, E. D., & Chandra, A. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Body Image Pada Wanita Dewasa Madya Di Kelurahan Tangsi Kecamatan Binjai Kota*. Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 4(1), 71–81.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). *Studi Kepustakaan*

Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja.
Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 5(2), 121.

Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja.* Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

Santrock. (2017). *Adolescence.* Edisi Keenam. Jakarta. Erlangga.

Spaulding, D. T., & Voegtle, K. H. (2010). *Methods in educational research: From theory to practice, 2nd ed.* California: Jossey-Bass.

Vania, N. M. (2012). Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Remaja Awal. *Skripsi.* Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* Padang. UNP Press.