



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI CITRA TUBUH REMAJA

Monika Sawitri Prihatini¹, Ririn Probawati², Mamik Ratnawati², Pawiono³.

¹ Prodi S1 Keperawatan, STIKES PEMKAB JOMBANG

² Prodi Ners STIKES PEMKAB JOMBANG

³ Prodi D-III Keperawatan STIKES PEMKAB JOMBANG

✉ monika.sawitri@yahoo.co.id

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.193>

ABSTRAK

Latar belakang : Remaja merupakan masa transisi dari anak menjadi dewasa. Pada masa transisi anak menuju remaja, mereka mengalami berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional. Hal yang sering terjadi pada masa ini, remaja lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Pemahaman yang kurang tersebut akan berdampak pada kecenderungan citra tubuh ke arah negatif yang rentan mengalami harga diri rendah, depresi, kecemasan sosial, menarik diri dan disfungsi seksual. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh remaja. Metode : jenis penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua siswa salah satu SMP swasta di Jombang pada TA 2021/2022 sebanyak 100 orang. Sampel sejumlah 78 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan *chi square*. Hasil penelitian 33,3% siswi perempuan memiliki citra tubuh positif. 29,5% siswa usia 13 tahun memiliki citra tubuh positif. 3,8% siswa yang memiliki cacat fisik memiliki citra tubuh positif. 46,2% siswa dengan pola asuh demokratis memiliki citra tubuh positif. 37,2% siswa dengan hubungan teman sebaya tingkat sedang memiliki citra tubuh positif. 25,6% siswa dengan harga diri tinggi memiliki citra tubuh positif. Dari semua faktor yang diujikan hanya faktor pola asuh dan teman sebaya yang memiliki hubungan dengan citra tubuh. Kesimpulan orang tua harus terus belajar untuk memberikan pola asuh yang terbaik bagi putra putrinya agar anak mendapatkan role model yang terbaik dari orang tua. Orang tua harus memiliki kerjasama yang baik dengan guru dalam membimbing dan memberikan pengawasan pada anak.

Kata Kunci : Faktor-faktor, citra tubuh, siswa SMP

ABSTRACT

Background : Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. During the transition from childhood to adolescence, they experience various biological, cognitive, social and emotional changes. What often happens during this period is that adolescents are more dissatisfied with their bodies. This lack of understanding will have an impact on the tendency of body image towards negative which is prone to low self-esteem, depression, social anxiety, withdrawal and sexual dysfunction. The purpose of the study was to determine the factors that influence the body image of adolescents. Method: his type of research uses correlational analytics with a cross-sectional approach. The population of all students of one of the private junior high schools in Jombang in the 2020/2021 academic year was 100 people. The sample was 78 respondents. The sampling technique used consecutive sampling. The measuring instrument used a questionnaire. Data analysis used chi square. The results of the study 33.3% of female students have a positive body image. 29.5% of students aged 13 years have a positive body image. 3.8% of students with physical disabilities have a positive body image. 46.2% of students with democratic parenting have a positive body image. 37.2% of students with moderate peer relationships have a positive body image. 25.6% of students with high self-esteem have a positive body image. Of all the factors tested, only parenting and peer factors have a relationship with body image. Conclusion: parents must continue to learn to provide the best parenting for their

children so that children get the best role models from their parents. Parents must have good cooperation with teachers in guiding and supervising their children.

Keywords: Factors, body image, junior high school students

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa penuh warna dan dinamika, disertai rangkaian gejolak emosi yang menghiasi perjalanan seorang manusia yang hendak tumbuh dewasa. Bagi remaja, di masa inilah mereka mulai mengenal lingkungan luar. Sudah cukup masa kecil yang hanya berada di seputar lingkup keluarga atau teman-teman saja. Para remaja akan cenderung semakin memperluas lingkungan pergaulannya, baik berinteraksi secara langsung ataupun dengan perantara teknologi seperti internet dan telepon genggam.

Pada masa remaja seorang manusia mulai membangun jati diri, memiliki kehendak bebas (*freewill*) untuk memilih memegang teguh prinsip dan mengembangkan kapasitasnya. Di masa ini pula rentan terkena pengaruh dari pergaulan dengan teman-temannya. Karena *freewill* yang mereka miliki serta dorongan pergaulan yang semakin dinamis menyebabkan remaja cenderung mudah mengikuti pengaruh lingkungan sekitarnya. Jika lingkungan tempat bergaul mereka itu positif, maka mereka akan semakin berkembang ke arah positif, tetapi jika mereka terjerumus dalam lingkungan negative maka remaja juga akan terdorong melakukan hal-hal negative (Asmani, 2012).

Jumlah siswa SMP di Kabupaten Jombang tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 72.543 orang. Berdasarkan profil kesehatan dinas kesehatan Kabupaten Jombang tahun 2022, dinas kesehatan melakukan kegiatan penjarangan yang meliputi pemeriksaan kebersihan perorangan (rambut, kulit, kuku), pemeriksaan status gizi berupa pengukuran antropometri, pemeriksaan ketajaman indera (penglihatan dan pendengaran), pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut, pemeriksaan laboratorium untuk anemia dan kecacingan (pada kondisi tertentu) dan pemeriksaan kesehatan mental, pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi. Penelitian yang dilakukan sebelumnya tahun 2021 di Jombang menemukan bahwa 41,9% remaja obesitas memiliki ketidakpuasan tubuh sedang (Annahar, 2022).

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat akan tetapi mempunyai pengaruh yang besar bagi bangsa dan negara. Dari keluargalah akan terlahir generasi penerus yang akan menentukan nasib bangsa. Apabila keluarga dapat menjalankan fungsi dengan baik, maka dimungkinkan tumbuh generasi yang berkualitas dan dapat diandalkan yang akan menjadi pilar-pilar kemajuan bangsa. Sebaliknya bila keluarga tidak dapat berfungsi dengan baik, bukan tidak mungkin akan menghasilkan generasi-generasi yang bermasalah yang dapat menjadi beban sosial masyarakat (Friedman, 2010).

Keberfungsian keluarga dapat ditentukan oleh proses-proses yang berlangsung di dalamnya. Tingkat sosial-ekonomi keluarga boleh jadi memberikan sumbangan bagi keberhasilan keluarga menjalankan fungsinya, namun di sisi lain tingkat sosial-ekonomi keluarga tidak menentukan keberfungsian keluarga. Sudah banyak bukti yang menunjukkan keluarga-keluarga dengan tingkat sosial-ekonomi rendah yang berhasil mengantarkan anak-anak mereka menjadi sosok-sosok yang diandalkan. Demikian pula tidak sedikit keluarga yang bergelimang harta, tetapi mengalami kemerosotan karena anak-anaknya tumbuh menjadi pribadi yang bermasalah.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat untuk membesarkan, mendewasakan dan di dalamnya anak mendapatkan pendidikan pertama kali. Keluarga adalah lingkungan yang paling kuat pengaruhnya dalam membesarkan anak. Oleh karena itu keluarga memiliki peran yang

penting dalam perkembangan anak, sedangkan keluarga yang kurang baik akan berpengaruh negative pada perkembangan anak (Wildan, 2012).

Keluarga yang tenteram, bahagia dan sejahtera merupakan dambaan setiap manusia. Untuk mewujudkan keluarga sebagaimana yang didambakan merupakan usaha yang tidak mudah, karena terbentuknya keluarga merupakan sebuah proses yang panjang dan melalui penyesuaian yang juga tidak mudah (Asmani, 2012).

Metode

Jenis penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua siswa salah satu SMP Swasta di Jombang pada tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 100 orang. Sampel sejumlah 78 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan *chi square*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	28	35,9
Perempuan	50	64,1
Total	78	100,0
Usia		
11 tahun	1	1,3
12 tahun	15	19,2
13 tahun	36	46,2
14 tahun	21	26,9
15 tahun	5	6,4
Total	78	100
Memiliki cacat fisik		
Ya	3	3,8
Tidak	75	96,2
Total	78	100,0
Ayah		
Masih Hidup	77	98,7
Meninggal	1	1,3
Total	78	100
Ibu		
Masih Hidup	78	100
Meninggal	0	0
Total	78	100
Pendidikan Orang Tua		
Pendidikan Dasar	8	10,3
Menengah	16	20,5
Tinggi	54	69,2
Total	78	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (64,1%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar (46,2%) responden berusia 13 tahun, dan

hampir semua responden menjawab tidak memiliki cacat fisik (96,2%), hampir semua responden ayahnya masih hidup (98,7%), semua responden ibunya masih hidup (100%), dan sebagian besar orang tua (69,2%) berpendidikan tinggi (D3/S1/S2/S3).

Tabel 2. Prosentase Pola Asuh

Pola Asuh	Jumlah	%
Otoriter	11	14,1
Demokratis	63	80,8
Permissive	4	5,1
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden dengan pola asuh demokratis 80,8% dan sebagian kecil permisif 5,1%.

Tabel 3 Prosentase Interaksi teman sebaya

Interaksi Teman Sebaya	Jumlah	%
Tinggi	13	16,7
Sedang	50	64,1
Rendah	15	19,2
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 3 hampir semua responden mempunyai interaksi sedang dengan teman sebaya sebanyak 64,1%.

Tabel 4. Prosentase Harga Diri

Harga Diri	Jumlah	%
Sangat Tinggi	6	7,7
Tinggi	32	41
Sedang	14	17,9
Rendah	22	28,2
Sangat Rendah	4	5,1
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar responden mempunyai harga diri yang tinggi sebanyak 41%.

Tabel 5. Prosentase Citra tubuh

Citra Tubuh	Jumlah	%
Positif	39	50
Negatif	39	50
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 5 hampir setengahnya (50%) responden mempunyai citra tubuh yang positif dan negatif.

Tabel 6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh

Variabel	Citra Tubuh [n(%)]		Total Subjek [n(%)]	p value
	Positif	Negatif		
Total Subjek	39 (50)	39 (50)	78 (100)	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	13 (16,7)	15 (19,2)	28 (35,9)	0,637
Perempuan	26 (33,3)	24 (30,8)	50 (64,1)	
Usia				
11 tahun	0	1 (1,3)	1 (1,3)	0,092
12 tahun	8 (10,3)	7 (9)	15 (19,2)	
13 tahun	23 (29,5)	13 (16,7)	36 (46,2)	
14 tahun	7 (9)	14 (17,9)	21 (26,9)	
15 tahun	1 (1,3)	4 (5,1)	5 (6,4)	
Memiliki cacat fisik				
Ya	3 (3,8)	0	3 (3,8)	0,077
Tidak	36 (46,2)	39 (50)	75 (96,2)	
Pola Asuh				
Otoriter	3 (3,8)	8 (10,3)	11 (14,1)	0,023
Demokratis	36 (46,2)	27 (34,6)	63 (80,8)	
Permisif	0	4 (5,1)	4 (5,1)	
Temannya Sebayanya				
Tinggi	7 (9)	6 (7,7)	13 (16,7)	0,034
Sedang	29 (37,2)	21 (26,9)	50 (64,1)	
Rendah	3 (3,8)	12 (15,4)	15 (19,2)	
Harga Diri				
Sangat tinggi	4 (5,1)	2 (2,6)	6 (7,7)	0,210
Tinggi	20 (25,6)	12 (15,4)	32 (41)	
Sedang	6 (7,7)	8 (10,3)	14 (17,9)	
Rendah	7 (9)	15 (19,2)	22 (28,2)	
Sangat rendah	2 (2,6)	2 (2,6)	4 (5,1)	

Berdasarkan tabel 6 siswa dengan jenis kelamin perempuan hampir setengahnya (33,3%) memiliki citra tubuh yang positif. Siswa laki-laki sebagian kecil (19,2%) memiliki citra tubuh yang negatif. Siswa yang memiliki citra tubuh positif, hampir setengahnya (29,5%) pada usia 13 tahun. Sebagian kecil (17,9%) mempunyai citra tubuh yang negatif pada usia 14 tahun. Sebanyak 3,8% siswa yang merasa mempunyai cacat fisik justru mempunyai citra tubuh yang positif. Setengah responden (50%) yang tidak memiliki cacat fisik memiliki penilaian citra tubuh yang negatif. Hampir dari setengahnya (46,2%) siswa dengan pola asuh demokratis memiliki citra tubuh yang positif. Hampir dari setengahnya (37,2%) siswa dengan interaksi sedang dengan teman sebayanya memiliki citra tubuh yang positif. Siswa dengan harga diri yang tinggi memiliki citra tubuh yang positif sebanyak 25,6%. Sebagian kecil (19,2%) dengan harga diri rendah memiliki citra tubuh yang negatif.

Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat hubungan ($p\text{ value} < 0,05$) yaitu antara pola asuh dengan citra tubuh dan antara teman sebayanya dengan citra tubuh. Faktor jenis kelamin, usia, memiliki cacat fisik dan harga diri tidak memiliki hubungan dengan citra tubuh yang ditunjukkan dengan nilai $p\text{ value} > 0,05$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan setengahnya (50%) responden mempunyai

citra tubuh yang positif dan setengahnya (50%) mempunyai citra tubuh yang negatif. Konsep dari persepsi citra tubuh atau *body image* secara umum adalah gambaran dan anggapan atau persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Remaja dengan perkembangan fisik yang cepat cenderung memiliki sikap yang mendukung persuasi untuk memiliki tubuh ideal, sehingga cenderung mengalami *body image dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh (Asmani, 2012). Positif dan negatifnya citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya pola asuh orang tua, teman sebaya, usia dan pengaruh media massa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan faktor pola asuh dan teman sebaya berhubungan dengan citra tubuh. Hampir seluruhnya (80,8%) orang tua responden menggunakan pola asuh demokratis dalam mengasuh putra-putrinya. Pola asuh demokratis adalah pola asuh orang tua yang menerapkan perlakuan kepada anak dalam rangka membentuk kepribadian anak dengan cara memprioritaskan kepentingan anak yang bersikap rasional. Pola asuh demokratis merupakan suatu bentuk pola asuh yang memperhatikan dan menghargai kebebasan anak, namun kebebasan itu tidak mutlak, orang tua memberikan bimbingan yang penuh pengertian kepada anak. Pola asuh ini memberikan kebebasan kepada anak untuk mengemukakan pendapat, melakukan apa yang diinginkannya dengan tidak melewati batas-batas atau aturan-aturan yang telah ditetapkan orang tua. Pola asuh demokratis mampu mengembangkan kemampuan anak untuk mengontrol perilakunya sendiri dengan hal-hal yang dapat diterima oleh masyarakat. Hal ini mendorong anak untuk mampu berdiri sendiri, bertanggung jawab dan yakin terhadap diri sendiri. Daya kreativitasnya berkembang dengan baik karena orang tua selalu merangsang anaknya untuk mampu berinisiatif, sehingga dengan pola asuh demokratis anak akan menjadi orang yang mau menerima kritik dari orang lain, mampu menghargai orang lain, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan mampu bertanggung jawab terhadap kehidupan sosialnya (Asri, 2020). Peningkatan ilmu pengetahuan teknologi dan semakin besarnya pengaruh media sosial mendorong orang tua untuk lebih rasional dalam mendidik dan membimbing anak dalam membentuk kepribadian anak, untuk mencapai masa kedewasaan yang sesuai dan mendapatkan perkembangan sosial yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hampir setengahnya (46,2%) anak dengan pola asuh demokratis memiliki citra tubuh yang positif. Remaja yang diasuh oleh orang tua demokratis akan menerima perlakuan berupa kasih sayang, perhatian besar dan orang tua menerima serta memperhatikan perkembangan remaja (Santrock, 2007).

Menurut Notoesoedirjo (2005) bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua akan memberikan suatu sikap serta perkembangan seorang remaja. Hal ini diperkuat juga oleh pendapat Surbakti (2009) bahwa keluarga merupakan faktor yang paling kuat pengaruhnya terhadap konsep diri seorang anak karena keluarga adalah lingkungan sosial pertama remaja. Dimana remaja tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga yang menerapkan pola pengasuhan sesuai dengan orang tua masing-masing.

Penelitian Safa'ah (2009) menyatakan ada hubungan antara pola pengasuhan orang tua dengan konsep diri remaja. Hal ini disebabkan karena remaja memerlukan model dari orang tua untuk dijadikan pedoman. Orang tua dijadikan tolak ukur oleh remaja untuk menguji diri dalam segi kemampuan penerimaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian selain faktor pola asuh, faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh yaitu teman sebaya. Hampir dari setengahnya yaitu 37,2% responden yang memiliki citra tubuh yang positif memiliki interaksi dengan teman sebaya dengan kategori sedang. Teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, dimana punya ciri, norma dan kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada di keluarganya. Oleh karena itu remaja dituntut untuk dapat memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan dapat dijadikan dasar dalam hubungan sosial yang luas, sehingga kelompok teman sebaya dapat dijadikan sebagai tempat para remaja belajar bersosialisasi dengan orang lain dan belajar bertingkah laku sesuai dengan norma yang ada dalam kelompoknya (Andi, 2019).

Menurut Santrock (2007) dalam Wildan (2013) teman sebaya dapat mempengaruhi

citra tubuh seseorang dalam dua cara yaitu citra tubuh remaja merupakan pandangan atau opini dari teman-teman tentang dirinya dan yang kedua yaitu tekanan dari teman-temannya di dalam suatu kelompok.

Kelompok teman sebaya merupakan dunia nyata anak yang menyiapkan tempat untuk anak menguji dirinya sendiri dan orang lain. Kelompok teman sebaya memberikan kesempatan anak untuk melakukan sosialisasi dalam suasana dimana nilai-nilai yang ditentukan oleh teman-teman seusianya. Keberadaan teman sebaya dalam kehidupan anak merupakan suatu keharusan, untuk itu seorang anak harus mendapatkan penerimaan yang baik untuk memperoleh dukungan sosial dari kelompok sebayanya (Saraswati, 2015).

Hilman menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya membuat anak merasa memiliki teman senasib, teman untuk berbagi minat yang sama, dapat melaksanakan kegiatan kreatif sifatnya, saling menguatkan bahwa mereka dapat berubah ke arah yang lebih baik dan memungkinkan anak memperoleh rasa nyaman dan aman (Asri, 2020). Dukungan sosial teman sebaya kepada siswi usia sekolah dapat di lihat dari aspek - aspek dukungan sosial berupa, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial (Wildan, 2013).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi interaksi teman sebaya adalah faktor imitasi. Remaja akan menirukan perilaku orang lain kemudian melakukan tingkah laku yang sama dengan perilaku tersebut. Peranan dalam interaksi sosial biasanya terjadi pada awal-awal perkembangan anak. Pada fase ini, remaja cenderung meniru perilaku teman sebaya yang setiap hari berinteraksi, apabila ada remaja yang mempunyai citra tubuh yang rendah, maka kecenderungan teman yang berada di sekitarnya akan mengalami hal yang sama. Misalnya ada remaja yang tidak menyukai bentuk tubuhnya, maka apa yang disampaikan dan dilakukan remaja tersebut akan mempengaruhi persepsi temannya yang lain sehingga kecenderungan temannya juga mempunyai pola pikir yang sama yaitu tidak suka dengan bentuk tubuhnya.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan 33,3% siswi perempuan memiliki citra tubuh positif. 29,5% siswa usia 13 tahun memiliki citra tubuh positif. 3,8% siswa yang memiliki cacat fisik memiliki citra tubuh positif. 46,2% siswa dengan pola asuh demokratis memiliki citra tubuh positif. 37,2% siswa dengan hubungan teman sebaya tingkat sedang memiliki citra tubuh positif. 25,6% siswa dengan harga diri tinggi memiliki citra tubuh positif. Dari semua faktor yang diujikan hanya faktor pola asuh dan teman sebaya yang memiliki hubungan dengan citra tubuh. Orang tua harus terus belajar untuk memberikan pola asuh yang terbaik bagi putra putrinya agar anak mendapatkan role model yang terbaik dari orang tua. Orang tua harus memiliki kerjasama yang baik dengan guru dalam membimbing dan memberikan pengawasan pada anak.

Daftar Pustaka

Annahar, Cici Nia. 2022. Faktor yang berhubungan dengan depresi pada remaja overweight-obesitas di Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. Vol 18 No.2 (2022).

Asmani, J. M. *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press, 2012.

Asri, Dahlia Novarianing. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun)*. *Jurnal Konseling Gusjigang* Vol. 6, No. 1, Juni 2020, Hal. 1-11

Friedman. *Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, Praktik Edisi 5*. Jakarta : EGC, 2010

Notosoedirdjo dan Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang : UMM Press, 2005.

Safa'ah N. *Hubungan Pola asuh Orang tua dengan Konsep Diri pada Remaja Usia 15-18 tahun di SMA PGRI 1 Tuban*. Stikes NU Tuban, 2009. <http://lppm.stikesnu.com/wp-content/uploads/2014/02/21.pdf>

Santrock, John W. *Remaja Edisi 11*. Jakarta : Erlangga, 2007

Saraswata, Gita Kania, Zulpahiyana, Siti Arifah. *Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta*. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, Volume 3 Nomor 1 (2015) : halaman 33-38

Surbakti, E.B. *Kenalilah Anak Remaja Anda*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2009

Wildan. *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Peer Group Terhadap Konsep Diri Remaja Tentang Perilaku Seksual di SMA Negeri 12 dan MAN 2 Medan Tahun 2012*. Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara, 2013.