

**Table Of Content**

**Journal Cover** ..... 2

**Author[s] Statement** ..... 3

**Editorial Team** ..... 4

**Article information** ..... 5

    Check this article update (crossmark) ..... 5

    Check this article impact ..... 5

    Cite this article ..... 5

**Title page** ..... 6

    Article Title ..... 6

    Author information ..... 6

    Abstract ..... 6

**Article content** ..... 7

---

# Academia Open



*By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

---

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**The Relationship Between Body Image And Psychological Well Being In Senior High School Students**

*Hubungan Antara Body Image Dengan Psychological Well Being Pada Siswi Sekolah Menengah Atas*

**Amaliyah Syabana, amaliyahsyabana@gmail.com, (0)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**Eko Hardi Ansyah, ekohardi1@umsida.ac.id, (1)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

<sup>(1)</sup> Corresponding author

**Abstract**

This research is motivated by the phenomenon of psychological well being experienced by students. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and psychological well being in students of SMA Muhammadiyah 4 Porong. This research is a quantitative research with correlational quantitative method. The population in this study were all students of SMA Muhammadiyah 4 Porong, totaling 62 students. The sample in this study amounted to 62 students with saturated sampling technique. In the data collection technique, the researcher uses a psychological scale, this type of data collection uses a Likert scale in the form of a body image scale ( $\alpha = 0.797$ ) and a psychological well being scale ( $\alpha = 0.948$ ). The data analysis technique used Pearson's product-moment correlation with the help of SPSS 22.0. The results of the data analysis of this study indicate that the correlation coefficient (rxy) is 0.246 with a significance of  $0.027 < 0.05$ , which means that there is a significant positive relationship between body image and psychological well being in students of SMA Muhammadiyah 4 Porong. The effect of body image on psychological well being in this study was 6.1%.

Published date: 2022-06-30 00:00:00

## Pendahuluan

Perkembangan manusia merupakan suatu hal yang menarik untuk didiskusikan terutama di masa remaja. Di masa remaja ini ditandainya dengan banyaknya perubahan serta memasuki ruang lingkup kehidupan yang lebih luas. Menurut Irwanto Masa remaja dianggap sebagai periode transisi, peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. [1] Sedangkan menurut Erikson Masa remaja berada pada tahap (*identity versus identity confusion*), yaitu tahap dimana remaja mencari identitas dan jati diri mereka. [2] Pada tahap ini, remaja harus memutuskan siapakah dirinya, bagaimana dirinya, serta tujuan apa yang hendak diraihinya. Ia juga menambahkan bahwa masa remaja sebagai tahap pencarian jati diri, penuh dengan konflik dan tantangan yang dihadapinya, serta ditandai dengan adanya perubahan yang menempatkan remaja pada tingkat tekanan yang berpotensi pada perkembangan psikologis.

Berdasarkan karakteristik remaja dan tugas perkembangannya, remaja dituntut untuk menentukan tujuan hidupnya serta menyelesaikan permasalahan yang terjadi, banyak yang merasakan kebingungan dan merasakan tertekan ketika usahanya untuk mencapai tujuan hidupnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Fenomena yang terjadi di masa remaja yakni banyak remaja yang mengalami depresi dengan presentase yang cukup besar yakni sebesar 6,2%. Individu yang mengalami depresi dengan kategori berat cenderung untuk melukai diri sendiri (*self injury*) hingga menyebabkan bunuh diri. Depresi dan kemasukan membuat kasus bunuh diri melonjak hingga sekitar 80 - 90%. Sudah mencapai 10.000 jiwa atau tiap satu jam ada kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia. Menurut ahli sudiologi 4,2% siswa di Indonesia memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri [3]

Fenomena diatas menunjukkan bahwa ada indikasi adanya rendahnya *psychological well being* yang menyatakan bahwa salah satu karakteristik individu yang memiliki *psychological well being* yakni tidak ada gejala depresi. [4] Berdasarkan penjelasan diatas, mengenai fenomena *psychological well-being* tersebut maka remaja diharapkan mempunyai *psychological well-being* agar mengurangi potensi depresi, memiliki kepuasan hidup dan rasa kebahagiaan yang tinggi. Oleh sebab itu, fenomena *psychological well being* yang dialami remaja merupakan suatu hal yang layak untuk diteliti. Hal ini karena *psychological well being* merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan untuk menguatkan individu dalam menghadapi berbagai tantangan dihidupnya.

Menurut Ryff *Psychological Well Being* yaitu suatu kajian ilmu dari psikologi positif tentang bagaimana penilaian manusia terhadap dirinya seperti kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya serta dapat mengembangkan potensi secara optimal yang dimilikinya. [1] Sedangkan menurut *Psychological well being* merupakan suatu untuk memahami tujuan seseorang untuk mengembangkan diri untuk hasil sesuai dengan harapan. [5] Berdasarkan penjelasan diatas *psychological well being* adalah sebuah kondisi dimana seseorang mempunyai sikap yang positif pada dirinya maupun orang lain, mampu menentukan pilihannya untuk menentukan tujuan hidupnya, dan mengendalikan perilaku mereka sehingga mereka dapat membangun dan mengelola lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan berusaha untuk membina dirinya sendiri,

Gambaran karakteristik individu yang memiliki keseimbangan psikologis yakni seseorang yang menerima dirinyadari segi kekurangan maupun kelebihannya, tidak ada gejala depresi, mempunyai tujuan hidup berupa aktualisasi diri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. menurut Ryff. [1] Selanjutnya, Ryff menyatakan seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis ketika individu tidak mengalami tekanan yang bisa menyebabkan mental seseorang menurun. Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 2007) kebahagiaan adalah hasil dari kesejahteraan psikologis yang merupakan salah satu tujuan utama yang ingin yang ingin dicapai oleh setiap manusia.[1]

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *psychological Well Being* yakni usia, jenis kelamin, status sosial, pendidikan, pekerjaan, status, kepribadian, maupun status kesehatan fisik menurut Ryff Salah satu factor *psychological well being* yakni usia.[1] Pertambahan usia yang awalnya masih kanak-kanak beranjak remaja ditandai dengan terjadinya perubahan fisik yang sangat signifikan. Hal ini membuat remaja menjadi amat memperhatikan tubuhnya. Perasaan cemas mengenai bentuk tubuhnya sering terjadi pada remaja karena adanya perubahan pada fisiknya hal tersebut akan berdampak pada psikologis.

Individu yang memiliki *body image* negatif meningkatkan resiko seseorang mengalami depresi menurut Cash dan Pruzinsky. [6] Ozmen dkk mengatakan kesejahteraan psikologis yang terjadi di masa remaja diidentikkan dengan *body image*. [6] hal tersebut juga dikatakan oleh Kim (2001) yang mengatakan remaja putri yang mempunyai *body image* yang negatif akan mengakibatkan individu mengalami depresi. Remaja perempuan lebih kurus pus dengan tubuhnya daripada remaja laki-laki. [2]

Menurut Burn *Body Image* yakni pandangan individu terhadap bentuk tubuhnya karena pada dimasa remaja akan mengalami pubertas, dimana kita ketahui seseorang remaja akan mengalami perubahan pada dirinya. [7] *Body image* yaitu evaluasi seseorang mengenai bentuk tubuh sesuai norma-norma sosial dan penilaian dari orang lain terhadap bentuk tubuhnya [8]

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yakni menggunakan metode kuantitatif korelasi, dengan ujian untuk mengetahui adakah hubungan antara satu variable dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh siswi SMA Muhammadiyah 4 porong dengan jumlah 62 siswi. Sampel penelitian ini sebanyak 62 siswi dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala psikologi dengan model skala *likert* berupa skala *body image* dari modifikasi yang dikembangkan oleh Fatma Dwi Cahyani (2020) dengan  $\alpha = 0,797$  dan skala *psychological well being* dari hasil dari modifikasi skala yang telah dikembangkan oleh Lu'lu'il Ma'un (2018) dengan  $\alpha = 0,948$  . Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment peersen* melalui program SPSS 22.0 for windows. Teknik pengambilan data menggunakan *google form* (online).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 dilihat dari *output* uji *kolmogrov-smirnov*, mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,181 untuk skala *body image* sedangkan *psychological well being* nilai signifikan sebesar 0,200. Maka artinya nilai signifikansi variabel tersebut merupakan distribusi data normal, karena menurut pedoman data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikan lebih dari 0,05.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	Body Image	Psychological Well Being	
N	62	62	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41.7903	
	Std. Deviation	7.69743	
	Most Extreme Differences	Absolute	.102
		Positive	.067
Negative		-.102	
Test Statistic	.102	.070	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.181c	.200c,d	
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

**Table 1.** Uji Normalitas

Berdasarkan uji linieritas dapat dilihat nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity*, menunjukkan bahwa nilai F sebesar 1.036 dengan signifikansi 0,453. Hasil signifikansi yang telah didapatkan tersebut dapat menunjukkan bahwa korelasinya linier, karena nilai signifikansi 0,453 lebih dari 0,05. Maka dapat bahwa variable *body image* dengan variabel *psychological well being* memiliki hubungan yang linier.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well Being * Body Image	Between Groups	(Combined)	11035.208	25	441.408	1.151	.343
		Linearity	1507.525	1	1507.525	3.932	.055
		Deviation from Linearity	9527.682	24	396.987	1.036	.453
	Within Groups		13801.567	36	383.377		
Total			24836.774	61			



**Table 2.** Uji linieritas

Pada hasil uji korelasi ( $r$ ) sebesar 0,246 dengan signifikansi  $0,027 < 0,05$ . Artinya, bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan positif antara *body image* dengan *psychological well being*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi *psychological well being* yang dimiliki siswi, sebaliknya semakin rendah *body image* semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki siswi.

Correlations				
		Body Image	Psychological Well Being	
Body Image	Pearson Correlation	1	.246*	
	Sig. (1-tailed)		.027	
	N	62	62	
	Psychological Well Being	Pearson Correlation		.246*
		Sig. (1-tailed)		.027
		N		62

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

**Table 3.** Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis dari sumbangan efektif variabel X yaitu *body image* pada variabel *psychological well being* sebesar 6,1 %. Hasil ini diperoleh dari  $R^2$  sebesar  $0,061 \times 100\% = 6,1\%$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengaruh *body image* terhadap *psychological well being* sebesar 6,1, dan sisanya sebanyak 93,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.246a	.061	.045	19.71854

a. Predictors: (Constant), Body Image

**Table 4.** Sumbangan Efektif

Berdasarkan dari tabel kategorisasi skor subjek pada skala *body image* dapat disimpulkan bahwa dari 62 siswi, diperoleh 6 siswi dengan *body image* yang sangat rendah, 11 siswi berada pada *body image* yang rendah, 29 siswi dengan tingkat *body image* sedang, 14 siswi berada pada *body image* yang tinggi dan 2 siswi dengan tingkat *body image* sangat tinggi. Pada skala *psychological well being*, hasil kategori subjek berdasarkan tabel di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dari sejumlah 62 siswi, terdapat 6 siswi mempunyai *psychological well being* sangat rendah, 17 siswi berada pada tingkat *psychological well being* yang rendah, 20 siswi berada pada *psychological well being* sedang, 15 siswi berada pada kategori *psychological well being* yang tinggi, dan 4 siswi pada tingkat kategori *psychological well being* yang sangat tinggi.

Dari pembahasan kategori table 5, dapat disimpulkan bahwa siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong yang terdiri dari kelas X,XI, dan XII memiliki *body image* dan *psychological well being* berada pada kategori sedang dan rendah. Dapat dilihat pada table kategori dimana presentase dan jumlah subjek mayoritas berada pada kategori sedang dan rendah.

Kategori	Skor Subjek			
	Body Image		Psychological Well Being	
	Σ Siswi	%	Σ Siswi	%
Sangat Rendah	6	9,7 %	6	9,7 %
Rendah	11	17,7 %	17	27,4 %
Sedang	29	46,8 %	20	32,3 %
Tinggi	14	22,6 %	15	24,2 %
Sangat Tinggi	2	3,2 %	4	6,5 %

Jumlah	62	100 %	62	100 %
--------	----	-------	----	-------

Table 5. Kategorisasi Skor Subjek

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,246 dengan taraf signifikansi 0,027. Hal tersebut dapat dikatakan hipotesis diterima yakni ada hubungan positif antara *body image* dengan *psychological well being*. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa semakin positif *body image* semakin tinggi juga *psychological well being*. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* semakin rendah pula *psychological well being*.

Hasil penelitian ini sama seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anita Carolina Hendarko (2016), yang menyatakan bahwa adahubungan yang positif antara *body image* dengan *psychological well being*, dengan koefisien ( $p < 0,01$ ,  $r = +0,396$ ).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dini Rahmawati tentang hubungan antara kepuasan citra tubuh dan *psychological well being* pada wanita usia dewasa madya. Hasilnya dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adahubungan positif antara kepuasan citra tubuh dengan *psychological well being*. Dengan nilai koefisien ( $r = 0,289$ ,  $p = 0,028$ ) dengan arti, semakin tinggi *body image* semakin tinggi pula *psychological well being*. begitu sebaliknya semakin rendah *psychological well being* semakin rendah pula *psychological well being*.

Siswi SMA yang memiliki karakteristik *body image* yang positif, yakni siswi merasa Bahagia dengan tubuh mereka dan takut atas makanan yang mereka makan. Selain itu, padangan baik pada tubuhnya akan menciptakan kesejahteraan psikologis dan berdampak baik pada perkembangan fisik wanita pada Thompson dan Smolak (dalam . Pada peneliti yang dilakukan oleh peneliti, *body image* dapat mempengaruhi *psychological well being* sekitar 6,1%.

Hasil kategori dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 62 siswi, terdapat 6 siswi (9,7 %) memiliki *body image* pada kategori sangat rendah, 11 siswi (17,7%) memiliki tingkat *body image* yang rendah, 29 siswi (46,8%) termasuk pada kategori *body image* yang sedang, 14 siswi (22,6%) siswi memiliki *body image* yang tinggi, dan 2 siswi (3,2%) siswi memiliki *body image* yang sangat tinggi.

Selain itu, diketahui juga bahwa sebanyak 62 siswi, terdapat 6 siswi (9,7 %) siswi mempunyai *psychological well being* yang sangat rendah, 17 siswi (27,4%) siswi termasuk pada kategori *psychological well being* yang rendah, 20 siswi (32,3 %) siswi berada pada tingkat *psychological well being* yang sedang, 15 siswi (24,5%) siswi memiliki *psychological well being* yang tinggi, dan sebanyak 4 siswi (6,5 %) siswi memiliki *psychological well being* pada kategori sangat tinggi.

Pada kategori diatas, dapat ditarik kesimpulan siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong yang terdiri dari kelas 10,11,dan 12 memiliki *body image* termasuk pada kategori sedang sekitar 46,8% dimana persentase dan jumlah subjek mayoritas pada kategori sedang.

Penelitian ini dapat membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara *body image* dengan *psychological well being* pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong. Tetapi penelitian ini juga tidak lepas dari kekurangan seperti, kajian yang menggunakan variabel *body image* yang mempengaruhi *psychological well being*. Variabel *body image* pada penelitian ini hanya memiliki sedikit pengaruh terhadap *psychological well being*. Variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being* salah satunya adalah dukungan sosial. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi melalui *google form*, sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung yang menyebabkan subyek mungkin tidak bersungguh-sungguh dalam memberikan jawaban.

## Simpulan

Dari hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan *psychological well being* pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi () sebesar 0,246 dengan taraf signifikansi sebesar 0,027 kurang dari 0,05, artinya hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut berarti semakin positif *body image* semakin tinggi juga *psychological well being* pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong. Begitu sebaliknya, semakin negatif *body image* maka semakin rendah *psychological well being* pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong. Variabel *body image* dalam penelitian ini dapat berpengaruh terhadap *psychological well being* sebesar 6,1 %. Hal tersebut berarti bahwa *body image* dapat berpengaruh terhadap *psychological well being* sebesar 6,1% dan sisanya sebesar 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang bukan menjadi fokus peneliti.

## Saran

Bagi siswi, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *body image* siswi berada pada kategori sedang (menengah keatas) hal tersebut suda cukup baik sehingga siswi dapat mempertahankannya dengan cara menumuhkan sikap positif pada diri sendiri, dan mengapresiasi apa yang telah kita miliki. Seperti tidak membanding-bandingkan bentuk tubuh kita dengan orang lain.

Orang tua diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif unuk membantu anak-anaknya dalam menerima dan memahami potensi yang dimilikinya

Bagi sekolah diharapkan dapat membimbing siswa-siswinya untuk mengenali potensi yang dimilikinya dan selalu berperilaku positif untuk meningkatkan *psychological well being*.

Bagi peneliti selanjutnya mengenai *body image* dengan *psychological well being* diharapkan dapat mengali banyak faktor untuk diteliti yang dapat mempengaruhi *psychological well being*, karena dari hasil penelitian menunjukkan sumbangan variabel *body image* sebesar 6,1%. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya untuk mengungkap lebih banyak fenomena *psychological well being* yang dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

## References

1. Triama, a. (2019). Hubungan Antara Orientasi Religius Dengan Psychological Well Being Pada Siswa SMA 2 BPOKPRI Yogyakarta. Jurnal iset Mahasiswa Bimbingan Konseling, 217.
2. Santrock, J. (2012). Life Span-Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
3. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In InfoDATIN (p. 12).
4. Ayu Bestari, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Ekstraversi dengan Dimoderatori Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Pada Remaja. Psychology Forum UMM, 499-505.
5. Islami Musthafa, A., & Widodo, P. (2013). Psychological Well-Being Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Santriwan-Santriwati Di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang. Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip, 2(3), 248-257.
6. Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2018). Hubungan Antara Body Image dengan Subjective Well Being pada remaja. Psychopreneur Journal, 52-60.
7. Unziila Denich, A., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. Jrnal Konseling dan Pedidikan, 55-61.
8. Arman Rozika, L., & Ramadhani, N. (2016). Hubungan Antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. Gadjah Mada Jurnal Of Psychology, 172-183.