

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWI SMA NEGERI 01

¹Amanda Calvinna Reviannissa Arumdhany, ¹Hastaning Sakti

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario. Tembalang, Semarang, 50275.

amandacalvinna99@gmail.com

ABSTRAK

Body image adalah persepsi individu tentang penampilan fisiknya baik dari segi pemikiran, perasaan, maupun penilaian pribadi terhadap tubuhnya. *Subjective well-being* adalah penilaian seseorang terhadap kehidupannya, yang meliputi cara berpikir (kognitif) dan perasaan (afektif). Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisa dan memahami hubungan antara *body image* yang dimiliki oleh remaja perempuan terhadap *subjective well-being*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 311 siswi remaja perempuan dari SMA Negeri 01 Ungaran dengan kriteria bersekolah di SMA Negeri 01 Ungaran dan berusia antara 15 sampai 18 tahun. Adapun jumlah sampel dengan teknik *cluster random sampling* dengan menggunakan rumus Taro Yamane berjumlah 175 subjek. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala *body image* (14 item, $\alpha = 0,816$) dan Skala *subjective well-being* (14 item, $\alpha = 0,840$). Data dianalisis dan dilakukan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 24.0 Penelitian ini menggunakan analisis korelasi Pearson yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan *subjective well-being* $r_{xy} = 0,765$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Artinya semakin baik *body image* siswi SMA Negeri 01 Ungaran maka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Sumbangan efektif dari *body image* terhadap *subjective well-being* sebesar 58.5%

Kata kunci: *body image*; *subjective well-being*; remaja; siswi

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN SMA NEGERI 01 UNGARAN

¹Amanda Calvinna Revianissa Arumdhany, ¹Hastaning Sakti

**¹ Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jalan Prof. Mr. Sunario. Tembalang, Semarang, 50275.**

amandacalvinna99@gmail.com

ABSTRACT

Body image is an individual's perception of their physical appearance in terms of thoughts, feelings, and personal assessment of their body. Subjective well-being is a person's assessment of their life, which includes thinking (cognitive) and feeling (affective). This study aims to analyze and understand the relationship between body image owned by adolescent girls to subjective well-being. The study used a quantitative approach. The study population consisted of 311 female adolescent students from SMA Negeri 01 Ungaran with the criteria of attending SMA Negeri 01 Ungaran and aged between 15 to 18 years. The number of samples with cluster random sampling technique using the Taro Yamane formula amounted to 175 subjects. Data were collected using body image scale questionnaire (14 items, $\alpha = 0.816$) and subjective well-being scale (14 items, $\alpha = 0.840$). The data were analyzed and hypothesis testing was carried out using SPSS version 24.0 This study uses Pearson correlation analysis which shows a significant positive relationship between body image and subjective well-being $r_{xy}=0.765$, with $p=0.000$ ($p<0.005$). This means that the better the body image of SMA Negeri 01 Ungaran students, the higher the subjective well-being. The effective contribution of body image to subjective well-being is 58.5%

Keywords: body image; subjective well-being; adolescents; schoolgirls

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan di lingkungan sekolah dengan tujuan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang mendukung perkembangan pribadinya. Siswa tidak hanya menempuh pendidikan di sekolah untuk memperoleh ilmu dan keterampilan, tetapi juga mengalami perkembangan pribadi yang dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan. Dalam hal ini, masa remaja menjadi fase penting karena ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2012). Masa remaja merupakan fase transisi kritis dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik dan psikis. Proses ini, dikenal sebagai pubertas, mencakup pertumbuhan fisik dan kematangan organ reproduksi (Zaky, 2016). Dampak pertumbuhan fisik yang pesat pada masa remaja menyebabkan remaja perempuan secara rutin menilai dan menggambarkan tubuh mereka. Pubertas membawa perubahan-perubahan fisik yang mencolok, seperti pertumbuhan payudara, perkembangan rambut di daerah kemaluan, dan siklus menstruasi pertama pada remaja perempuan. Perubahan-perubahan ini seringkali disertai dengan perasaan ketidaknyamanan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai penampilan fisik mereka (Slater & Tiggeman, 2014). Oleh karena itu, pemahaman yang baik serta dukungan yang cukup sangat diperlukan agar remaja perempuan dapat menjalani perubahan ini dengan lebih yakin dan membangun citra diri yang positif. Hal tersebut juga dibutuhkan agar remaja perempuan mampu

menilai serta mengevaluasi perubahan masa transisi dengan lebih positif.

Menurut Adyani dkk. (2018), menyatakan dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang. Kesejahteraan psikologis dapat membantu seseorang menjadi lebih memahami tindakan yang dilakukannya. Berbagai faktor yang dapat memengaruhinya antara lain status sosial, kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, karakter individu, jenis pekerjaan, keyakinan agama, status pernikahan, pola asuh yang diterima sejak kecil, kesehatan fisik, keyakinan, emosi, jenis kelamin, usia, dan dukungan sosial (Ilma & Khusumadewi, 2024).

Kondisi psikologis yang membuat remaja mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya secara positif yang dilakukan pada masa transisi anak menuju kedewasaan disebut dengan *subjective well-being* (Santrock, dalam Here & Priyanto, 2014). *Subjective well-being* juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi kehidupan baik secara kognitif maupun afektif (Diener dkk., 2015).

Subjective well-being memiliki peran penting dalam memahami kesejahteraan individu secara menyeluruh, baik dari evaluasi rasional terhadap kehidupan maupun dari pengalaman emosional sehari-hari sehingga dapat digunakan sebagai indikator untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Victoriana dkk., 2023). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk meningkatkan *subjective well-being* dengan menjaga keseimbangan emosi, menerapkan pola hidup sehat, serta membangun hubungan sosial yang positif agar dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan produktif.

Menurut Diener (dalam Lestari, 2021) menambahkan bahwa *subjective well-being* memiliki dua komponen utama, yaitu dimensi kognitif dan dimensi

afektif. Dimensi kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup secara umum, sedangkan dimensi afektif mencakup pengalaman afek positif dan negatif yang memengaruhi kesejahteraan seseorang. Individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung merasa puas dan sering mengalami afek positif, sedangkan *subjective well being* rendah dikaitkan dengan ketidakpuasan dan sering mengalami afek negatif (Here & Priyanto, 2014; Yuniasanti dkk., 2024). Salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* tinggi adalah *body image* yang positif.

Selama masa perkembangannya, remaja perlu membangun pemahaman tentang diri mereka, termasuk bagaimana mereka melihat dan merasa tentang tubuh mereka, yang disebut sebagai *body image*. Menurut Arthur (dalam Denich & Ifdil 2015), *body image* merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya, terutama terkait dengan bagaimana orang lain menilainya serta sejauh mana tubuhnya dianggap sesuai dengan persepsi tersebut. Dalam penelitian Ramanda dkk. (2019) menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan *body image* positif merasa puas dengan penampilannya, menghargai kondisi tubuhnya, serta menerima kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya, *body image* yang negatif mencerminkan ketidakmampuan individu dalam menerima bentuk tubuhnya sendiri, ketidakmampuan menerima bentuk tubuhnya dapat meningkatkan risiko rendahnya harga diri, kurangnya kepercayaan diri, depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan berpotensi menimbulkan pemikiran ekstrem seperti tindakan bunuh diri.

Hubungan *body image* dan *subjective well-being* pada remaja perempuan dapat dipengaruhi oleh faktor pembentuk *subjective well-being*, seperti kepuasan hidup (dimensi kognitif) dan keseimbangan emosi (dimensi afektif). Remaja

dengan *body image* positif cenderung lebih bahagia, sedangkan *body image* negatif dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Menurut penelitian Slater dan Tiggemann (2014), tekanan dari media dan harapan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan tubuh, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental yang menyebabkan *subjective well-being* yang rendah. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa *Body image* negatif dipengaruhi oleh gambaran tubuh yang sering *diedit* dan diidealkan dalam media, yang dapat menyebabkan standar kecantikan yang tidak realistis bagi remaja, terutama remaja perempuan.

Untuk memperkuat hubungan antara *body image* dan *subjective well-being* peneliti melakukan wawancara awal dengan Guru bimbingan konseling di SMA Negeri 01 Ungaran. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa banyak siswi SMA Negeri 01 Ungaran yang sering berdandan secara berlebihan dan menggunakan pakaian yang dikesilkan dengan tujuan untuk meningkatkan daya tarik fisik. Namun, di sisi lain, terdapat pula siswi yang justru memilih untuk menutupi diri dengan selalu menggunakan masker wajah untuk menutupi dirinya serta menghindari keterlibatan dalam berbagai kegiatan sekolah, seperti organisasi dan ekstrakurikuler. Sikap ini dipicu oleh kurangnya rasa percaya diri, penerimaan diri, serta ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan. Hal tersebut membuat siswi menilai dirinya secara negatif yang dapat mencerminkan bahwa siswi SMA Negeri 01 Ungaran memiliki *subjective well-being* rendah. Siswi dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial,

kurang percaya diri, tidak berani melakukan kontak mata saat berkomunikasi, serta mengalami kesulitan dalam mengambil tanggung jawab terhadap diri sendiri. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga juga memperburuk kondisi ini, yang menyebabkan rendahnya *subjective well-being* yang menghambat perkembangan psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk melihat hubungan antara *body image* dan *subjective well-being* siswi SMA Negeri 1 Ungaran, mengingat minimnya studi serupa dengan subjek perempuan.

Studi yang dilakukan oleh Nourmalita (2016) dan Nurmiyati (2020) menunjukkan bahwa pandangan negatif terhadap tubuh dapat berdampak serius pada harga diri. Ohannessian dkk. (2020) juga mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berkontribusi pada gangguan kecemasan seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), *Panic Disorder* (PD), dan *Social Anxiety Disorder* (SAD). Selain itu, hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga menyebabkan gangguan pola makan yang mempengaruhi kesehatan fisik jangka panjang (Pratiwi, 2020). Salah satu gejalanya adalah *anoreksia nervosa*, yang ditandai dengan berkurangnya nafsu makan dan penurunan berat badan akibat *body image* negatif. Kondisi ini lebih berisiko jika seseorang memiliki masalah dengan sistem reproduksi serta terus-menerus merasa tidak puas dengan tubuhnya (Ciwoniuk & Kucharska, 2023). Oleh karena itu, pemahaman tentang dampak negatif *body image* yang buruk sangat penting untuk upaya pencegahan dan intervensi.

Penelitian terdahulu mengungkap bahwa *body image* memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* pada remaja perempuan, meskipun hasilnya

tidak selalu konsisten. Hubungan *body image* dan *subjective well-being* pada remaja perempuan dapat dipengaruhi oleh faktor pembentuk *subjective well-being*, seperti kepuasan hidup (dimensi kognitif) dan keseimbangan emosi (dimensi afektif). Penelitian yang dilakukan oleh Alwis dan Kurniawan (2018) menunjukkan adanya korelasi positif antara *body image* dan *subjective well-being* dengan koefisien korelasi sebesar 0,474 serta tingkat signifikansi ($p < 0,000$). Penelitian Syabana dan Ansyah (2022) juga menemukan hubungan positif antara *body image* dengan *subjective well-being*, tetapi korelasi yang ditemukan cukup lemah, yaitu dengan koefisien korelasi sebesar 0,246 dan nilai signifikansi ($p < 0,0270$). Sementara itu, hasil penelitian Anthony dan Viena (2024) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yaitu dengan nilai $p > 0,062$ serta korelasi yang rendah ($p < 0,136$). Perbedaan dalam hasil penelitian ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memoderasi atau memengaruhi hubungan tersebut.

Penelitian ini meneliti hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* siswi SMA Negeri 1 Ungaran, mengingat minimnya studi serupa dengan subjek perempuan. Remaja perempuan dipilih karena mereka lebih cenderung memperhatikan penampilan, sedangkan laki-laki menganggapnya berlebihan dan tidak wajar (Pradani & Suhanti, 2020). Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial dan ekspektasi budaya yang mengutamakan standar kecantikan tertentu, sehingga perempuan berusaha untuk mengurangi kekurangan yang dirasakannya dengan melakukan berbagai upaya (Prameswari, 2020). Selain itu, tekanan sosial yang berasal dari media sosial dan lingkungan sekitar kerap kali memicu ketidakpuasan

terhadap penampilan fisik, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kondisi emosional dan kebahagiaan remaja perempuan (Peris dkk., 2020). Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) yang dapat memengaruhi *subjective well-being*. Selain itu, siswi perempuan cenderung menghadapi tantangan spesifik seperti perubahan fisik selama masa pubertas, tekanan sosial untuk tampil menarik, dan kecenderungan membandingkan diri dengan figur ideal di media. Kondisi ini membuat remaja perempuan lebih berisiko mengalami dampak negatif dari *body image* yang buruk, seperti rendahnya rasa percaya diri, kecemasan sosial, hingga menarik diri dari lingkungan sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan meneliti secara spesifik hubungan antara *body image* dan *subjective well-being* pada remaja perempuan. Hasilnya diharapkan dapat menjadi kebaruan penelitian, pelengkap penelitian terdahulu, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam serta menjadi dasar bagi upaya intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja perempuan di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diungkap dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada siswi SMA Negeri 01 Ungaran?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *body image* yang dimiliki oleh remaja perempuan terhadap *subjective well-being*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi keilmuan psikologi khususnya di bidang klinis dan perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Perempuan

Siswi dapat meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi peraturan sekolah. Selain itu, pemahaman ini diharapkan dapat membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memahami pentingnya peran mereka dalam penerimaan diri yang baik. Pengetahuan ini dapat membantu orang tua untuk mendidik anaknya dalam menaati peraturan sekolah.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bimbingan dan konseling yang membantu siswi memahami dan membangun *body image* yang positif agar *subjective well-being* siswa/i tinggi.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian yang akan datang mengenai hubungan antara *body image* dan *subjective well-being* pada remaja perempuan.