Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

PENGARUH BODY IMAGE TERHADAP LIFE SATISFACTION PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMA NEGERI 15 BATAM

Alifah Zahra Zhafirah[1], Agelia Saputri[2], Widia Lestari[3]
*email korespodensi: 102222001@univbatam.ac.id
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *life satisfaction* pada remaja perempuan kelas XI di SMA Negeri 15 Batam. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan analisis regresi linear sederhana. Sampel terdiri atas 111 siswi kelas XI yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) *dan Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Skala *body image* terdiri atas 32 butir valid dengan reliabilitas 0,881, sedangkan skala *life satisfaction* terdiri atas 5 butir valid dengan reliabilitas 0,840. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *life satisfaction* ($B = 0{,}079$; $\beta = 0{,}258$; $t = 2{,}787$; $p = 0{,}006$). Model menjelaskan 6,7% variasi *life satisfaction* ($R^2 = 0{,}067$).

Kata kunci: *Body Image, Life Satisfaction,* Remaja Perempuan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, individu semakin sering mengevaluasi diri, mengembangkan identitas pribadi, dan mencari penerimaan dari lingkungan sosialnya (Amelia, 2020). Bagi siswi sekolah menengah atas, persepsi terhadap penampilan fisik dapat menjadi bagian penting dari pengalaman sehari-hari dan cara mereka menilai diri sendiri.

Life satisfaction merupakan komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif yang mencerminkan evaluasi individu terhadap kehidupannya berdasarkan standar dan harapan pribadi (Oishi et al., 2018). Pada remaja, kepuasan hidup berkaitan dengan berbagai faktor psikologis dan sosial, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat berkaitan dengan penilaian mereka terhadap kualitas hidup.

Salah satu faktor yang relevan dengan *life satisfaction* adalah *body image*, yaitu cara individu mempersepsikan,

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

memikirkan, dan mengevaluasi penampilan fisiknya (Napitupulu et al., 2023). *Body image* tidak hanya mencakup ukuran dan bentuk tubuh, tetapi juga perhatian terhadap penampilan serta kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu. *Body image* yang positif berkaitan dengan penerimaan diri yang lebih baik, sedangkan *body image* negatif dapat melibatkan ketidakpuasan dan kekhawatiran terhadap penampilan (Maryana & Prameswari, 2021; Tylka & Wood-Barcalow, 2016).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa remaja dengan *body image* yang lebih positif cenderung melaporkan *life satisfaction* yang lebih tinggi (Rurky & Rahmasari, 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa cara remaja memandang penampilan fisiknya dapat menjadi salah satu bagian dari proses evaluasi terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Pada masa remaja, perubahan fisik dan meningkatnya perhatian terhadap penerimaan sosial dapat membuat penampilan menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam evaluasi diri. Ketika individu dapat menerima karakteristik fisiknya secara lebih positif, penampilan mungkin tidak menjadi sumber ketidakpuasan yang dominan dalam penilaian terhadap dirinya.

Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap penampilan dapat menimbulkan kekhawatiran dan memengaruhi cara individu menilai pengalaman hidupnya. Meskipun demikian, *life satisfaction* bersifat multidimensional dan tidak hanya ditentukan oleh penilaian terhadap tubuh. Faktor lain, seperti dukungan sosial, harga diri, hubungan interpersonal, serta pengalaman di sekolah, juga dapat berperan (Moksnes et al., 2022; Piko, 2023).

Observasi awal di SMA Negeri 15 Batam menunjukkan bahwa beberapa siswi kelas XI menyampaikan kekhawatiran

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

mengenai penampilan fisik, termasuk ukuran tubuh, wajah, dan kondisi kulit. Sebagian siswi juga menceritakan bahwa kekhawatiran terhadap penampilan memengaruhi rasa percaya diri dalam kegiatan sosial. Fenomena ini menunjukkan pentingnya mengkaji *body image* dalam kaitannya dengan *life satisfaction* pada remaja perempuan di lingkungan sekolah.

Penelitian ini berfokus pada siswi kelas XI di SMA Negeri 15 Batam. Fokus tersebut penting karena siswa pada tahap ini menjalani berbagai pengalaman akademik dan sosial serta berada dalam proses pembentukan pemahaman diri. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menguji apakah *body image* berpengaruh terhadap *life satisfaction* pada remaja perempuan di sekolah tersebut.

Dengan mengkaji satu variabel prediktor, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih terarah mengenai kontribusi *body image* terhadap *life satisfaction*. Hasilnya juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan dukungan yang mendorong penerimaan diri dan evaluasi diri yang sehat.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *life satisfaction* pada remaja perempuan kelas XI di SMA Negeri 15 Batam serta mendeskripsikan tingkat *body image* dan *life satisfaction* pada partisipan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan analisis regresi linear sederhana. Partisipan penelitian adalah 111 siswi kelas XI SMA Negeri 15 Batam yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *body image*, yang diukur menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance*

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Scales (MBSRQ-AS). Variabel terikat adalah life satisfaction, yang diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985). MBSRQ-AS mencakup evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, perhatian terhadap kelebihan berat badan, dan klasifikasi berat badan oleh diri sendiri. SWLS terdiri atas lima butir yang menilai evaluasi kognitif global terhadap kehidupan.

Instrumen yang digunakan telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Kuesioner akhir terdiri atas 32 butir *body image* yang valid dengan koefisien reliabilitas 0,881 serta 5 butir *life satisfaction* yang valid dengan koefisien reliabilitas 0,840. Data dikumpulkan melalui kuesioner dari siswi yang memenuhi kriteria penelitian.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 27. Analisis meliputi statistik deskriptif, pemeriksaan asumsi regresi, dan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *body image* terhadap *life satisfaction*. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi variasi *life satisfaction* yang dapat dijelaskan oleh *body image*.

HASIL

Penelitian melibatkan 111 siswi kelas XI. Sebagian besar partisipan berusia 17 tahun (75,7%), diikuti usia 16 tahun (18,9%), 18 tahun (4,5%), dan satu partisipan berusia 15 tahun (0,9%). Partisipan berasal dari beberapa kelas XI di SMA Negeri 15 Batam.

Tabel 1. Statistik deskriptif *body image* dan *life satisfaction*

Variabel	N	Min.	Max.	Rata-rata	Simpangan baku
Body image	111	76.00	140.00	108.87	12.806
Life satisfaction	111	8.00	25.00	16.72	3.908

Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Skor rata-rata *body image* adalah 108,87 (SD = 12,806), sedangkan skor rata-rata *life satisfaction* adalah 16,72 (SD = 3,908).

Tabel 2. Distribusi kategori *body image* dan *life satisfaction*

Variabel	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Life satisfaction	15 (13.51%)	85 (76.58%)	11 (9.91%)
Body image	12 (10.81%)	84 (75.68%)	15 (13.51%)

Sebanyak 75,68% partisipan berada pada kategori sedang untuk *body image*, sedangkan 76,58% partisipan berada pada kategori sedang untuk *life satisfaction*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat kedua variabel pada kategori sedang.

Pemeriksaan residual menunjukkan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari normalitas (uji Shapiro–Wilk, p = 0,714). Analisis regresi linear sederhana kemudian digunakan untuk menguji kontribusi *body image* terhadap *life satisfaction*

Tabel 3. Koefisien regresi linear sederhana untuk memprediksi *life satisfaction*

Predikto r	B	SE	β	t	p
Body image	0.079	0.028	0.258	2.787	0.006
Konstan ta	8.150	3.096	—	2.633	0.010

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *life satisfaction* (B = 0,079; SE = 0,028; β = 0,258; t = 2,787; p = 0,006). Artinya, skor *body image* yang lebih tinggi cenderung diikuti skor *life satisfaction* yang lebih tinggi pada sampel penelitian ini.

Tabel 4. Ringkasan model regresi linear sederhana

Mod el	F	p	R	R^2	Adjust ed R^2
Body imag e	7.768	0.006	0.258	0.067	0.058

Model regresi signifikan, F(1, 109) = 7,768; p = 0,006, dengan R = 0,258, R^2 = 0,067, dan adjusted R^2 = 0,058. Dengan demikian, body image menjelaskan sekitar

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

6,7% variasi *life satisfaction*, sementara 93,3% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas XI di SMA Negeri 15 Batam berada pada kategori sedang untuk *body image* (75,68%) dan *life satisfaction* (76,58%). Temuan ini menggambarkan bahwa penilaian terhadap penampilan dan evaluasi terhadap kehidupan pada sebagian besar partisipan berada pada tingkat menengah.

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *life satisfaction.* Koefisien regresi positif menunjukkan bahwa skor *body image* yang lebih tinggi berkaitan dengan skor *life satisfaction* yang lebih tinggi dalam sampel ini. Temuan ini sejalan dengan Rurky dan Rahmasari (2022), yang melaporkan hubungan positif antara *body image* dan kepuasan hidup pada remaja.

Dimensi orientasi penampilan merupakan dimensi dengan kontribusi terbesar dalam skor *body image* penelitian ini (43,25%). Hal tersebut menunjukkan bahwa perhatian dan upaya yang diarahkan pada penampilan merupakan bagian yang cukup menonjol dari *pengalaman body image* partisipan. Namun, kategori *body image* secara keseluruhan yang sedang tidak berarti seluruh partisipan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan.

Hasil regresi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,067. Dengan demikian, *body image* menjelaskan sekitar 6,7% variasi *life satisfaction.* Besaran tersebut menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berperan.

Life satisfaction merupakan evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan, sehingga dapat dipengaruhi pula oleh dukungan

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

sosial, harga diri, hubungan interpersonal, pengalaman di sekolah, dan faktor keluarga. Oleh sebab itu, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara proporsional dan tidak menunjukkan bahwa *body image* sepenuhnya menentukan kepuasan hidup remaja.

Temuan ini memiliki relevansi praktis bagi lingkungan sekolah. Dukungan yang mendorong penerimaan terhadap karakteristik fisik, penggunaan bahasa yang tidak merendahkan penampilan, dan pengembangan sumber kepercayaan diri di luar aspek fisik dapat menjadi bagian dari upaya mendukung kesejahteraan psikologis siswi.

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai kontribusi *body image* terhadap life satisfaction pada siswi kelas XI di satu sekolah. Namun, desain *cross-sectional* tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat secara definitif, dan sampel dari satu sekolah membatasi generalisasi hasil ke kelompok remaja yang lebih luas.

Selain itu, nilai kontribusi sebesar 6,7% menunjukkan bahwa sebagian besar variasi *life satisfaction* belum dijelaskan oleh *body image* dalam model ini. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor psikologis, interpersonal, keluarga, dan sekolah lainnya.

Hasil ini perlu dipahami sesuai karakteristik sampel dan instrumen yang digunakan. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih luas serta pengukuran pada waktu yang berbeda dapat membantu memperjelas hubungan antara *body image* dan *life satisfaction pada remaja perempuan.*

KESIMPULAN

Sebagian besar siswi kelas XI di SMA Negeri 15 Batam memiliki *body image* (75,68%) dan *life satisfaction* (76,58%) dalam kategori sedang. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

terhadap *life satisfaction* (B = 0,079; β = 0,258; t = 2,787; p = 0,006). Model menjelaskan 6,7% variasi *life satisfaction* (R^2 = 0,067), sedangkan sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

REKOMENDASI

Sekolah dan konselor bimbingan dapat mengembangkan psikoedukasi yang mendorong penerimaan tubuh, evaluasi diri yang seimbang, serta penghargaan terhadap kekuatan dan kompetensi pribadi di luar penampilan fisik. Orang tua juga dapat memberikan umpan balik yang mendukung dan menghindari komentar yang merendahkan tubuh remaja. Penelitian berikutnya disarankan mengkaji faktor lain yang mungkin berkaitan dengan *life satisfaction* dengan melibatkan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, C. (2020). *Universitas Batam | 26* HUBUNGAN STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA KELAS 3 SMK PENERBANGAN NASIONAL BATAM.

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, , envy, and depression. Current Opinion in Psychology, 9, 44–49. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006

Erdian, A., & Hidayat, D. R. (2024). Life satisfaction in adolescents: A systematic literature review. Bisma The Journal of Counseling, 8(1). https://doi.org/10.23887/bisma.v8i1.71377

Garbett, K. M., Craddock, N., Saraswati, L. A., & Diedrichs, P. C. (2023). Body image among girls in Indonesia: Associations with disordered eating behaviors, life engagement, desire for cosmetic surgery and psychosocial

influences. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(14), 6394. https://doi.org/10.3390/ijerph20146394

Jovanović, V., Rudnev, M., Arslan, G., et al. (2022). The Satisfaction with Life Scale in adolescent samples: Measurement invariance across 24 countries and regions, age, and gender. Applied Research in Quality of Life, 17(4), 2139–2161. https://doi.org/10.1007/s11482-021-10024-w

Maryana, M., & Prameswari, Y. (2021). Body image dan subjective well-being pada remaja putri: Langkah awal mencintai diri sendiri. Zona Kebidanan, 10(1), 79–86. https://doi.org/10.37776/zkeb.v10i1.619

Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. E. B., & Espnes, G. A. (2022). Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15–21. Scandinavian Journal of Public Health, 50(8), 1089–1097. https://doi.org/10.1177/14034948221081287

Napitupulu, R., Putri, F., Firlly, A., & Suhardi, R. (2023). SELF LOVE UNTUK MENGURANGI INSECURITY TERHADAP NEGATIVE BODY IMAGE PERCEPTION. In *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*.

Oishi, S., Diener, E., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour, 2(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Piko, B. F. (2023). Adolescent life satisfaction: Association with psychological, school-related, religious and socially supportive factors.

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Children, 10(7), 1176. https://doi.org/10.3390/children10071176

Rurky, S. N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 11(2), 757–771 https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p757-771

Theresia, L. S., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan dengan body image pada remaja akhir putri Kota Medan. Innovative: Journal of Social Science Research, 3(4), 880–891. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3588https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3588

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2016). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Body Image, 14, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001