



Hubungan Antara Body Image Dengan Psychological Well Being Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Siska Putri Belangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul

Hasanah Kutacane, Indonesia

Email : siskaputribelangi72@gmail.com

Abstract This research is motivated by the mental health phenomena experienced by students. The aim of this research is to determine the relationship between body image and psychological well-being of Nurul Hasanah Kutacane University students. This research is quantitative research using relevant quantitative methods. The population in this study was 62 students in Public Health Sciences class A, B and C. This research sample consisted of 62 students using saturated sampling techniques. In data collection. The researcher used a psychological scale for data collection techniques. The type of data collection used 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 uses Pearson product moment correlation with the help of SPSS 22.0. The results of this research data analysis show that there is a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.246 and a significance of $0.027 < 0.05$, which means there is a significant positive correlation between student body image and psychological well-being at Nurul Hasanah Kutacane University. The impact of body image on mental health. In this case, the learning speed is 6.1%.

Keywords: Psychological Well-Being, Body Image

Abstrak Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dengan psychological well being mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif yang relevan. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa tingkat I Ilmu Kesehatan Masyarakat kelas A, B, dan C. yang berjumlah 62 siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 62 siswa dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Dalam pengumpulan data. teknik pengumpulan datanya peneliti menggunakan skala psikologi, jenis pengumpulan datanya menggunakan likert skala berupa skala citra tubuh ($\alpha = 0,797$) dan skala kesejahteraan psikologis ($\alpha = 0,948$). Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment Pearson dengan bantuan Dari SPSS 22.0. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan adanya korelasi Koefisien (r_{xy}) sebesar 0,246 dan signifikansi $0,027 < 0,05$ yang berarti ada memiliki korelasi positif yang signifikan antara body image mahasiswa dengan psychological well being dari Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Dampak body image terhadap kesehatan mental dalam hal ini kecepatan pembelajarannya adalah 6,1%.

Kata Kunci : Psychological Well-Being, Body Image

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental (Psychological well-being) berkembang konsep berdasarkan fungsi psikologi positif ini termasuk perspektif dari konsep perilaku diri perwujudan maslow dan berfungsi penuh person dari Rogers, dan dan formulation maturity dalam setiap perkembangan individu. Teori kesehatan mental (Teori psychological well-being) lahir metode kebahagiaan, termasuk tiga konsep teoritis, yaitu aktualisasi diri, berfungsi penuh dan kematangan resep menggabungkan konsep psikologis kesejahteraan multidimensi (ryff & singer, 2006).

Psychological well-being (PWB) mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan dan domain-domain kehidupan seperti kesehatan, keuangan, hubungan sosial, rekreasi diri dan keluarga, juga meliputi perbandingan personal mengenai pengalaman masa lalu dan masa kini, serta perbandingan personal dengan individu lain dalam kelompok usia yang sama. PWB

memiliki kemampuan generatif yang membawa sejumlah efek menguntungkan seperti kesehatan yang lebih baik.

Psychological well-being (PWB) juga dapat diartikan sebagai kepuasan hidup, keadaan sehat secara mental, juga kebahagiaan, yang sangat penting agar para lansia dapat menjalani masa tua dengan baik. PWB terbagi dalam enam dimensi, yaitu: dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan dimensi pengembangan pribadi. (Putri et al., 2023)

Body image ini dapat dikatakan bersifat subjektif. Body image sangat erat kaitannya dengan aspek psikologis, sehingga tidak jarang memicu munculnya masalah psikologis tertentu apabila individu tersebut menilai dirinya negatif. Body image negatif sering ditemui pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki (Chairiah, 2012)

Terdapat dua macam body image, yaitu body image positif dan body image negatif (Melliana, 2006). Body image positif adalah persepsi yang benar tentang bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa nyaman dengan hal tersebut. Sedangkan body image negatif adalah persepsi yang menyimpang dari bentuk yang dimiliki dan cenderung merasa malu dan tidak dapat menerima kondisi tersebut.

Body image positif berperan sebagai kunci utama membangun kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada individu (Cash & Pruzinsky, 2002). Body image yang negatif menimbulkan kecemasan terhadap individu. Body image negatif yang terjadi menyebabkan individu rentan pada gangguan dismorfik tubuh. (Dolezal, 2015)

Banyak hal yang dapat mempengaruhi body image adalah

1. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.

2. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

3. Siklus hidup

Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masalalu.

4. Masa kehamilan

Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

5. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

6. Konsep diri

Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

7. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan

Individu lebih cepat terpengaruh

8. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk. (Denich & Ifdil, 2015)

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I program Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Nurul Hasanah Kutacane yang berjumlah 62 mahamahasiswi. Sampel penelitian ini berjumlah 62 orang mahamahasiswi dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala psikologi dengan model skala likert berupa skala body image versi modifikasi yang dikembangkan oleh Fatma Dwi Cahyani (2020), $\alpha = 0,797$, 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 peorsen melalui program SPSS 22.0 for windows. Teknik pengambilan data menggunakan google form (online).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Data Umum

1. Usia Responden

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden di Universitas Nurul Hasanah Kutacane Maret 2021 (n=62)

No.	Usia	F	%
1	17-18 Tahun	16	25,8
2	19-20 Tahun	42	67,7
3	21-22 Tahun	4	6,5
Total		62	100

Sumber : Data primer terolah Berdasarkan table 1 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (67,7%) responden berusia 19-20 tahun, (25,8%) responden berusia 17-18 tahun dan jumlah terkecil (6,5%) berusia 21-22 tahun.

2. Agama Responden

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Agama Responden di Universitas Nurul Hasanah Kutacane Maret 2021 (n=62)

No.	Usia	F	%
1	Islam	56	90,3
2	Kristen	6	9,7
Total		62	100

Sumber : Data primer terolah Berdasarkan table 2 di atas diketahui bahwa responden beragama islam sebanyak 56 orang (90,3%) dan beragama Kristen sebanyak 6 orang (9,7%).

3. Tinggi Badan

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden Di Universitas Nurul Hasanah Kutacane Maret 2021 (N=62)

No.	Usia	F	%
1	151-160	46	74,2
2	>60	16	25,8
Total		62	100

Sumber : Data primer terolah Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (74,2%) responden memiliki tinggi badan 151- 160 cm, sedangkan jumlah terkecil (25,8%) responden memilki tinggi badan >160 cm.

4. Berat Badan Responden

Tabel 3.4. Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden di Universitas Nurul Hasanah Kutacane Maret 2021 (n=62)

No.	Usia	F	%
1	41-60 kg	45	72,6

2	>60 kg	17	27,4
Total		62	100

Sumber : Data primer terolah Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi (72,6%) responden memiliki BB 41-60 kg, sedangkan (27,4%) memiliki BB <60kg.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada table 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.

Table 3.4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		BodyImage	Psychological Well Being	
N		62	62	
Normal Parameters a,b	Mean	41.7903	158.7097	
	Std. Deviation	7.69743	20.17821	
	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.				

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 variabel *body image* dengan variabel *psychological well being* memiliki hubungan yang linier.

Table 3.5. Uji linieritas

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			

Pada hasil uji korelasi 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 mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *body image* semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki mahasiswa.

Table 3.6 Uji Hipotesis

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).

Pada uji hipotesis dari sumbangan efektif variabel X yaitu *body image* pada variabel *psychological well being* sebesar 6,1 %. Hasil ini diperoleh dari *R square* 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.

Table 3.7. Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.246a	.061	.045	19.71854
a. Predictors: (Constant), BodyImage				

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

Dari pembahasan kategori table 5, dapat disimpulkan bahwa mahasiswi Universitas Nurul Hasanah Kutacane yang terdiri dari kelas A, B, dan C 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.

Table 3.8. Kategorisasi Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	Body Image		Psychological Well Being	
	ΣMahasiswi	%	ΣMahasiswi	%
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%

3.2 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 Dini Rahmawati tentang hubungan antara kepuasan citra tubuh dan psychological well being pada wanita usia dewasa madya. Hasilnya dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan 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.

Mahasiswi yang memiliki karakteristik body image yang positif, yakni mahasiswi merasa Bahagia dengan tubuh mereka dan takut atas makanan yang mereka makan. Selain itu, pandangan 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 mahasiswi, terdapat 6 mahasiswi (9,7 %) memiliki body image pada kategori sangat rendah, 11 mahasiswi (17,7%) memiliki tingkat body image yang rendah, 29 mahasiswi (46,8%) termasuk pada kategori body image yang sedang, 14 mahasiswi (22,6%) mahasiswi memiliki body image yang tinggi, dan 2 mahasiswi (3,2%) mahasiswi memiliki body image yang sangat tinggi.

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

Pada kategori diatas, dapat ditarik kesimpulan mahasiswi Universitas Nurul Hasanah Kutacane 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 mahasiswi Universitas Nurul Hasanah Kutacane. 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.

4. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane ini yang telah memberika waktu dan tempat serta mendukung penuh kegiatan penelitian ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik yang menjadi peserta pada pengabdian kepada masyarakat.

5. DAFTAR REFERESI

- Chairiah, P. (2012). Hubungan Gambaran Body Image Terhadap Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body*. Lexington: United States of America.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKis.
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(2), 398–415. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.