

Body Image sebagai Prediktor Life Satisfaction pada Remaja Akhir Obesitas di Kota Surabaya

Richa Nur Chasanah¹, Suryani², Dedy Suprayogi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: rikachasanah9@gmail.com

Abstrak

Kelebihan berat badan atau biasa dikenal dengan obesitas merupakan ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan sehingga menimbulkan dampak adanya sisa-sisa energi yang tersimpan sebagai bentuk jaringan lemak yang mengendap dalam tubuh manusia. Jumlah orang yang mengalami obesitas mengalami kenaikan yang signifikan di negara-negara berkembang seperti Indonesia menjadi 9,5% dan diprediksi akan terus mengalami kenaikan. Tujuan penelitian ini guna untuk melihat pengaruh antara body image terhadap kepuasan hidup remaja akhir obesitas di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan kuantitatif kemudian menyebarkan kuesioner menggunakan alat ukur dari body image serta kepuasan hidup secara total keseluruhan ada 48 pertanyaan yang diisi dengan skala likert dari 1-5 (sangat setuju-sangat tidak setuju). Dalam menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu seperti laki-laki dan perempuan, berumur 18 sampai 21 Tahun, berdomisili di Surabaya, mengalami Obesitas (Kelebihan Berat Badan), dalam pengisian kuesioner tersebut sehingga mendapatkan sampel sebanyak 40 orang dan rentan waktu pengambilan sampel yakni tiga minggu. Setelah data terkumpul kemudian dilaksanakan uji linear sederhana untuk mengetahui adanya pengaruh. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 10,7% antara body image terhadap kepuasan hidup remaja akhir obesitas di kota Surabaya.

Kata Kunci: *Body Image, Life Satisfaction, Remaja akhir obesitas*

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan yakni biasa dikenal dengan obesity yang dialami oleh seseorang, terdapat ketidakseimbangan energi yang lebih besar antara asupan dan pengeluaran energi, yang mengakibatkan adanya sisa energi yang tersimpan dalam bentuk jaringan lemak yang mengendap. Kelebihan berat badan ini menjadi hal yang perlu diperhatikan sebagai bentuk kesehatan masyarakat karena setiap tahunnya terus mengalami peningkatan di seluruh dunia, khususnya pada negara-negara berkembang salah satunya seperti negara Indonesia terlebih lagi yang menjadi korbannya adalah remaja akhir. Menurut data ditemukan dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 sebanyak 160 juta anak hidup dengan obesitas (WHO, 2024), sedangkan Indonesia sendiri menurut data yang diperoleh dari Riskesdas meningkat menjadi 9,5% dan diprediksi hingga tahun 2025 akan terus mengalami kenaikan (Risnawati et al., 2022). Remaja akhir merupakan masa yang signifikansi dalam keadaan suatu individu karena pada masa ini mereka mengalami banyak perubahan, seperti perubahan kognitif, emosional, sosial, dan yang paling mempengaruhi adalah perubahan fisik yakni bentuk tubuh. Tidak hanya itu saja, pada masa remaja akhir juga mengalami masa penting yakni masa mencari identitas diri. Selama proses pencarian identitas diri, mereka harus mencari tahu apa yang mereka inginkan, apa yang mereka sukai, dan apa yang dapat membantu mereka memahami diri mereka. Hal ini membuat remaja muda membandingkan diri mereka dengan orang lain, termasuk membandingkan bentuk tubuh atau penampilan mereka dengan orang lain. Oleh karena itu, citra tubuh (body image) merupakan komponen penting dalam pencarian identitas diri mereka (Sokang & Sidharta, 2022).

Citra tubuh atau body image adalah bagaimana individu berpikir, merasa, serta mempersepsikan kondisi fisik dirinya, dimana mereka melibatkan penilaian persepsi dari orang lain pada dirinya sendiri. Body image juga dapat diartikan sebagai Gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Dengan demikian, body image ini selalu berkaitan dengan bagaimana persepsi serta penilaian orang lain terhadap seseorang atas apa yang dipikirkan dan rasakan pada tubuhnya (Puspasari, 2019). Terdapat dua jenis body image, yaitu positif dan negatif. Body image positif adalah ketika seseorang memiliki persepsi yang realistis tentang bentuk tubuhnya dan merasa nyaman dengan kondisi tersebut. Sebaliknya, body image negatif terjadi ketika persepsi seseorang terhadap tubuhnya tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga ia merasa malu dan sulit menerima bentuk tubuhnya. Body image menjadi penting, terutama pada remaja, karena fase transisi dari anak ke dewasa mempengaruhi perkembangan mereka di tahap selanjutnya. Gangguan dalam fase transisi ini dapat berdampak hingga masa dewasa. Karena sifatnya yang subjektif, body image sangat terkait dengan kondisi psikologis individu, dan persepsi negatif terhadap tubuh dapat memicu masalah psikologis salah satunya yakni Life Satisfaction (Kepuasan Hidup) (Indah, 2020).

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), kepuasan hidup adalah penilaian melalui pandangan cara berpikir mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan oleh seseorang dalam kehidupannya secara keseluruhan, yang dianggap penting oleh individu (Wahyuni & Maulida, 2019). Dapat disimpulkan bahwa, kepuasan hidup adalah penilaian melalui pandangan cara berpikir yang mana seseorang melakukan perbandingan keadaan saat ini dengan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal (Hafizah, 2021). Faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada kepuasan hidup antara lain kesehatan, usia, hubungan social, pendidikan, status kerja dan pendapatan, pernikahan, kepercayaan, serta realisme. Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), ada lima dimensi kepuasan hidup: keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dengan kehidupan masa lalu, kepuasan dengan kehidupan masa depan, dan persepsi seseorang tentang kehidupan mereka (Wójcik, 2021). Penelitian (Suwalska et al., 2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara body image dan kepuasan hidup. Hal tersebut disebabkan karena kelebihan berat badan atau obesitas yang mengakibatkan turunnya kepuasan baik terhadap tubuh maupun hidup. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Qin-zi Li Mo, 2023) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara body image dengan kepuasan hidup seseorang yang mengalami obesitas. Hal tersebut semakin buruk persepsi seseorang terhadap tubuhnya, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan. Tidak hanya itu saja seseorang dengan keadaan obesitas cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan emosional dan sosial yang terkait dengan persepsi negatif terhadap tubuh mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Ferreira-Barbosa et al., 2024).

Dengan demikian, kepuasan hidup (life satisfaction) menjadi hal yang perlu diperhatikan apalagi untuk remaja akhir yang banyak membandingkan kehidupannya dengan orang lain sebagai bahan bahan untuk mendapatkan penilaian tepat agar dapat mengevaluasi dirinya namun yang menjadi target pembandingnya terlalu berbeda dan sulit menjangkaunya sehingga membuat remaja tidak dapat hidup seperti orang lain yang lebih baik, terlebih lagi faktor utama yang banyak dibandingkan yakni dari faktor fisik. Tidak hanya itu saja, banyak remaja cenderung merespon dengan perasaan yang negatif seperti sedih, marah, merasa tidak pantas, dan lain-lain yang menyebabkan kepuasan hidupnya menurun (Dewi & Padang, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana untuk variabel independen yakni body image dan untuk variabel dependen sendiri yaitu life satisfaction dengan menggunakan metode *purposive sampling* guna menentukan sampel. Penelitian ini melibatkan remaja akhir dengan rentan usia 18 sampai 21 tahun yang berdomisili di Surabaya serta mengalami obesitas. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala body image yang dikemukakan oleh (Cash et al., 2002) dengan empat dimensi atau aspek antara lain Appearance evaluation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight yang diadaptasikan oleh (Hafizah, 2021) yang terdiri dari 29 aitem.

Kemudian untuk skala life satisfaction menggunakan alat ukur yang dikemukakan oleh (Biswas-Diener & Diener, 2008) yang meliputi lima aspek antara lain aspek keinginan untuk merubah kehidupan, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dengan kehidupan masa lalu, kepuasan dengan kehidupan masa depan, dan persepsi orang lain tentang kehidupan seseorang, dan diadaptasikan oleh (Daravit, 2021) yang terdiri dari 19 aitem. Penelitian ini menggunakan instrumen skala Likert 1-5 (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Penyebaran skala data dilakukan secara online dengan menggunakan formulir Google melalui jaringan sosial media seperti WhatsApp, Instagram, Telegram, dan Line. Tujuan dari penyebaran skala data secara online adalah untuk memungkinkan pengumpulan data yang lebih besar, yang mencakup semua wilayah Surabaya. Adapun kriteria yang telah ditentukan dalam mengisi kuesioner antara lain: laki-laki dan perempuan, berumur 18 sampai 21 Tahun, berdomisili di Surabaya, mengalami Obesitas (Kelebihan Berat Badan). Data-data yang sudah terkumpul sebanyak 40 responden selanjutnya dianalisis dengan teknik regresi linier sederhana.

HASIL PENELITIAN

Setelah uji asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh *body image* terhadap *life satisfaction*. Hasil analisis regresi dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil analisis regresi

Variabel	B	SE	β	t
Body Image	0.302	0.142	0.327	2.132

Model regresi menunjukkan nilai $R^2 = 0.107$, yang artinya model ini dapat menjelaskan 10,7% variasi pada kepuasan hidup. Nilai $F (4.547)$, dengan $p < 0.001$, menunjukkan bahwa model secara keseluruhan signifikan. Dari hasil regresi, body image memiliki pengaruh terhadap life satisfaction ($\beta = 0.327$, $p < 0.001$).

PEMBAHASAN

Tujuan dari adanya penelitian ini yakni untuk menemukan serta melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel *body image* dengan variabel *life satisfaction* pada remaja akhir yang obesitas di Kota Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi pengolahan data bentuk kuesioner yakni SPSS versi 24. Dilihat dari hasil yang telah diperoleh menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan secara simultan antar dua variabel yaitu variabel body image dan variabel kepuasan hidup yang dilihat dari nilai signifikansi $p > 0,05$ sebesar 0,039 dengan korelasi sebesar 2,132. Artinya dapat dikatakan bahwa variabel *body image* berpengaruh dengan berbanding lurus atau searah terhadap variabel kepuasan hidup. Dengan demikian, dari hasil diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *body image* terhadap *life satisfaction* pada remaja akhir yang obesitas di kota Surabaya.

Dapat dilihat pada tabel 1 pada kolom t serta kolom body image menunjukkan nilai signifikansi sebesar 2,132 dengan bertanda positif sehingga dapat diindikasikan bahwa semakin rendah *body image*nya maka semakin rendah pula kepuasan hidupnya. Sedangkan, jika semakin tinggi *body image*nya maka semakin tinggi pula kepuasan hidup. Artinya, kedua variabel ini cenderung meningkat atau menurun secara bersamaan. Terdapat riset terdahulu yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Sakellariou, 2023) menyebutkan bahwa adanya korelasi positif serta pengaruh yang cukup signifikan antara body image terhadap life satisfaction pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan signifikan dalam arah yang sama meskipun subjek sampel berbeda, yang menunjukkan bahwa semakin seseorang merasa puas dengan kehidupannya, semakin positif pula pandangannya terhadap citra tubuh, dan demikian pula sebaliknya.

Menurut (Cash dan Pruzinsky., 2002) *body image* merupakan sebuah penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri, dimana penilaian itu dapat berupa penilaian positif maupun negative. Apabila body image rendah, suatu individu cenderung merasakan sebuah ketidakpuasan terhadap penampilannya tersebut. Salah satu aspek dari body image sendiri yakni evaluasi penampilan yang dapat mempengaruhi individu memiliki pandangan terhadap tubuhnya dalam pandangan positif ataupun negative(He et al., 2021). Adapun aspek yang paling penting untuk remaja akhir dengan obesitas untuk membangun konsep diri yang lebih baik serta memiliki pandangan positif yaitu aspek penerimaan diri. Dimana penerimaan diri sendiri ini merupakan sebuah kemampuan suatu individu untuk menerima baik kelebihan maupun kekurangan mereka terlebih dalam body image nya(Al Sulaimi et al., 2022). Tidak hanya aspek penerimaan diri saja, ada beberapa aspek lain yang berhubungan seperti orientasi terhadap penampilan, kepuasan pada bagian tubuh tertentu, kecemasan akan berat badan serta penilaian terhadap ukuran tubuh yang mana aspek tersebut dijadikan sebagai indikator untuk menilai tingkat body image suatu individu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi body image yaitu kepuasan hidup. kepuasan hidup adalah kesejahteraan subjektif sesuai dengan penilaian individu(Davis et al., 2020). Individu yang menikmati kepuasan hidup cenderung bertindak positif, mampu mengendalikan emosi, dan mengatasi stres dengan baik. Karakteristik individu yang merasa puas dengan kehidupannya meliputi tidak ingin mengubah hidupnya, merasa puas dengan kehidupan saat ini, masa lalu, dan masa depan, serta mampu memberikan penilaian positif terhadap kehidupannya sendiri dan kehidupan orang lain(Rurky & Rahmasari, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *body image* terhadap variabel atau *life satisfaction*. Artinya adanya **pengaruh *body image* terhadap *life satisfaction* pada remaja akhir dengan obesitas di Kota Surabaya**. Hasil dari uji koefisien regresi mendapatkan nilai sebesar 2,132 dengan korelasi positif dimana artinya kedua variabel tersebut berpengaruh dengan berbanding lurus atau searah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin rendah body image nya maka semakin rendah pula kepuasan hidupnya. Sebaliknya jika semakin tinggi body image nya maka semakin tinggi pula kepuasan hidup.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yakni diharapkan untuk menambahkan variabel lain agar dapat melihat pengaruh kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan variabel body image saja. Selain itu, diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih banyak mendapatkan responden untuk diambil sampelnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini terlebih pada bapak dan ibu dosen yang sudah memberikan arahan, masukan, bimbingan, serta dukungan dalam proses penelitian ini. Tidak lupa juga, kepada semua responden sudah berkenan dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner mengenai body image dan kepuasan hidup remaja akhir dengan obesitas. Jika tidak ada mereka, penelitian ini tidak bisa berjalan dengan baik serta tercapai tujuan dari adanya penelitian serta penulisan jurnal ini.

Diharapkan penelitian ini memberikan dampak positif bagi para pembaca untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *body image* terhadap *life satisfaction* remaja akhir dengan obesitas di Kota Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Sulaimi, M. R., Hutaglung, F. D., & Ali, S. K. B. S. (2022). The Mediating Effect of Physical Activity in the Relationship between Body Image and Life Satisfaction. *International Journal of Instruction*, 15(2), 349–372. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15220a>
- Biswass-Diener, & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the body image states scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Daravit, K. S. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. 104–105. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505–524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
- Dewi, Y., & Padang, U. N. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram Yuninda Tria Ningsih. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1), 13–24.
- Ferreira-Barbosa, H., Loureiro, V., & Sabino, B. (2024). satisfaction With Body Image, Lifestyles and Life Satisfaction in Higher Education Students. *Revista de Investigacion e Innovacion En Ciencias de La Salud*, 6(2), 82–93. <https://doi.org/10.46634/riics.287>
- Hafizah, S. (2021). Hubungan Body Image Dengan Life Satisfication Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area.
- He, J., Zhao, Y., Zhang, H., & Lin, Z. (2021). Orthorexia nervosa is associated with positive body image and life satisfaction in Chinese elderly: Evidence for a positive psychology perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 54(2), 212–221. <https://doi.org/10.1002/eat.23400>
- Ng, T. W., & Feldman, D. C. (2014). Subjective

- career success: A meta-analytic review. *Journal of Vocational Behavior*, 85(2), 169-179. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.06.001>
- Indah, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi body image pada pengguna aktif instagram di sma negeri 1 Kutacane. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*, 23–24.
- Organization, W. H. (2024). One in eight people are now living with obesity. <https://www.who.int/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>
- Puspasari. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal, antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Qin-zi Li Mo, B. B. (2023). Explicit attitudes toward obesity and life satisfaction in Chinese adolescents: the mediating role of weight dissatisfaction and moderating role of weight status. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04556-7>
- Risnawati, E., Oktaviani, N. P., & Rosmalasari, E. (2022). Love Your Body! the Role of Body Satisfaction in Youth Life Satisfaction. *Southeast Asia Psychology Journal*, 10(1), 43–56.
- Rurky, S. N., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja The Relationship Between Body Image and Life Satisfaction in Adolescents Abstrak. 11(02), 757–771.
- Sakellariou, C. (2023). The Effect of Body Image Perceptions on Life Satisfaction and Emotional Wellbeing of Adolescent Students: In *Child Indicators Research* (Vol. 16, Issue 4). <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10029-x>
- Sokang, Y. A., & Sidharta, N. (2022). Menantang Paradigma: Citra Tubuh dan Obesitas pada Remaja Akhir di Indonesia Defying the Paradigm: Body Image and Obesity in Late Adolescents in Indonesia * 1. 9(2), 155–164.
- Suwalska, J., Łukasik, S., Cymerys, M., Suwalska, A., & Bogdański, P. (2024). Determinants of Weight Status and Body, Health and Life Satisfaction in Young Adults. *Nutrients*, 16(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu16101484>
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/insight.082.08>
- Wójcik, N. (2021). The Relationship Between Body Image, Life Satisfaction and Sexual Satisfaction.