

## Body Dissatisfaction sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 21 Medan

Nani Barorah Nasution <sup>1\*</sup>

Fetrayana Gultom <sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia.

\*email: [nanibarorah@unimed.ac.id](mailto:nanibarorah@unimed.ac.id)

### Kata Kunci

Body Dissatisfaction, Kesejahteraan Psikologis, Siswa SMA.

### Keywords:

Body Dissatisfaction, Psychological Well-Being, Senior High School Students.

Received: May 2026

Accepted: June 2026

Published: June 2026

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Sampel berjumlah 274 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* dari kelas X, XI, dan XII. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi  $0,095 > 0,05$ , dan uji linearitas menunjukkan nilai deviasi dari linearitas  $0,215 > 0,05$ , sehingga kedua asumsi terpenuhi. Hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh persamaan  $Y = 141,505 - 0,349X$ . Hasil uji *t* menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai  $t = -6,907$  dan signifikansi ( $p$ )  $< 0,001 < 0,05$ , sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,149$ , yang berarti *body dissatisfaction* memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar  $14,9\%$ , sedangkan sisanya  $85,1\%$  dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa  $58,4\%$  responden berada pada kategori *body dissatisfaction* tinggi, dan  $87,2\%$  responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami siswa, semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

### Abstract

This study aims to examine the effect of *body dissatisfaction* on the psychological well-being of students at SMA Negeri 21 Medan. A quantitative method with simple linear regression analysis was employed. A sample of 274 students was selected using *proportional stratified random sampling* from grades X, XI, and XII. The normality test using the *Kolmogorov-Smirnov* method yielded a significance value of  $0.095 > 0.05$ , and the linearity test showed a deviation from linearity value of  $0.215 > 0.05$ , confirming both assumptions were met. The results of the simple linear regression analysis yielded the equation  $Y = 141.505 - 0.349X$ . The *t*-test results showed that *body dissatisfaction* has a significant negative effect on psychological well-being with  $t = -6.907$  and significance ( $p$ )  $< 0.001 < 0.05$ , indicating that the research hypothesis is accepted. The coefficient of determination ( $R^2$ ) was  $0.149$ , meaning that *body dissatisfaction* contributes  $14.9\%$  to the variance in psychological well-being, while the remaining  $85.1\%$  is influenced by other factors not examined in this study. Categorization results revealed that  $58.4\%$  of respondents had high levels of *body dissatisfaction*, while  $87.2\%$  of respondents demonstrated high levels of psychological well-being. Therefore, it can be concluded that the higher the level of *body dissatisfaction* experienced by students, the lower their psychological well-being.



© 2026 Nasution & Gultom. Published by Faculty of Education - Universitas Negeri Medan. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v12i1.73410>

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan psikososial yang kritis dan penuh perubahan. Transformasi fisik yang intens pada masa pubertas tidak hanya berdampak pada aspek biologis, tetapi juga memengaruhi cara remaja memandang diri sendiri dan lingkungan sosial di sekitarnya. Tekanan standar kecantikan dari media sosial, perbandingan sosial dengan teman sebaya, serta ekspektasi budaya menciptakan kondisi rentan yang mendorong munculnya *body dissatisfaction*, yakni penilaian negatif terhadap tubuh sendiri (Terence et al., 2024). Fenomena ini semakin diperparah oleh penetrasi platform digital seperti TikTok dan Instagram yang secara algoritmik menonjolkan standar tubuh ideal yang tidak realistis.

Fenomena platform video singkat dan konten visual seperti TikTok atau Instagram Reels memperparah keadaan, sebab algoritma media sosial sering kali menonjolkan standar kecantikan yang sempit dan budaya diet yang tidak realistis. Analisis konten TikTok menemukan dominasi pesan “*weight-normative*” yang mengagungkan penurunan berat badan, sementara penelitian di Indonesia menunjukkan paparan konten tubuh ideal di TikTok berhubungan dengan rendahnya kepuasan tubuh pada Generasi Z (Minadeo & Pope, 2022). Studi yang mempelajari pengaruh TikTok di kalangan Generasi Z Indonesia melaporkan hubungan negatif antara paparan konten tertentu dengan kepuasan tubuh. Intervensi digital di negara LMIC (*Low and Middle Income Countries*) seperti Indonesia pun semakin dikembangkan sebagai respons terhadap temuan-temuan ini. (Ariana et al., 2024). Hal ini memperlihatkan bahwa tekanan media sosial semakin berperan besar dalam membentuk persepsi tubuh remaja (Minadeo & Pope, 2022).

Banyak penelitian yang konsisten melaporkan efek negatif *body dissatisfaction* pada kesehatan mental. Sebagai contoh, Bornioli et al. (2021) menemukan remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung mengalami gejala depresi di masa dewasa. Sebaliknya, individu dengan *self-acceptance* yang tinggi pada masa remaja cenderung melihat tubuhnya secara objektif dan memiliki kesejahteraan yang lebih stabil. Dengan kata lain, remaja yang menerima tubuhnya lebih aman secara emosional dan terhindar dari kecemasan berlebihan (Natasya Odelia et al., 2025). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan erat dengan aspek psikis kritis bagi remaja, sehingga menjadi isu yang urgen untuk dikaji lebih dalam dalam konteks konseling sekolah.

Pada teori perbandingan sosial (*Festinger*) menjelaskan remaja sering mengukur nilai diri dengan membandingkan penampilan mereka dengan orang lain. Semakin sering melakukan perbandingan di media sosial, misalnya melihat foto fisik ideal teman atau selebritas, semakin besar risiko mereka merasa tidak sebanding. Remaja yang menggunakan media sosial secara intensif mengalami tingkat gejala depresi dan kecemasan online lebih tinggi terkait *body dissatisfaction* (Charmaraman et al., 2021). Selain itu, model tripartit pengaruh sosial (media, orangtua, dan teman sebaya) menunjukkan tekanan budaya kecantikan ideal dan internalisasi standar media menjadi pemicu utama *body dissatisfaction*. *Body appreciation* (apresiasi tubuh) berhubungan erat dengan kebahagiaan, harga diri, dan kepuasan hidup (Angeles Peláez-Fernández et al., 2022). Artinya, remaja yang tidak mengapresiasi fungsi dan keunikannya rentan mengalami penurunan indikator-indikator kesejahteraan tersebut. Berbagai teori ini relevan dan telah diuji dalam enam tahun terakhir untuk menelaah bagaimana faktor kognitif dan sosial budaya mempengaruhi penampilan diri remaja

Secara konseptual, *body dissatisfaction* merupakan penilaian subjektif individu terhadap tubuhnya, mencakup persepsi, perasaan, dan tindakan yang terbangun dalam sikap tidak puas dengan penampilan. Rosen dan Reiter (dalam Kartikasari, 2013) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai keterpakuan pikiran terhadap evaluasi negatif fisik diri dan rasa malu akan tubuhnya dalam interaksi sosial. Dengan kata lain, remaja yang terus-menerus merasa penampilannya tidak ideal akan mengalami stres psikologis.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi multidimensional yang melampaui sekadar ketiadaan gangguan mental. (Ryff, 1989) merumuskan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Remaja yang mengalami *body dissatisfaction* berisiko mengalami rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, dan penarikan diri sosial—kondisi yang secara langsung menggerogoti dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis tersebut (Raisya Shaffa Diela Lubis & Erdina Indrawati, 2023)).

Data Kementerian Kesehatan RI (2023) mengungkapkan bahwa 1 dari 7 anak usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Studi di Indonesia menemukan sekitar 40% wanita usia 18–25 tahun di Jakarta memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi (Kartikasari, 2013). Survei di Amerika Serikat mencatat 56% perempuan tidak puas dengan tubuhnya (Terence et al., 2024). Hasil observasi awal di SMA Negeri 21 Medan kepada 30 siswa kelas XI menunjukkan bahwa 33,3% berada pada kategori *body dissatisfaction* tinggi dan 13,3% pada kategori sangat tinggi, serta 8 dari 10 siswa yang diwawancarai menyatakan kurang percaya diri karena penampilan fisik, terutama saat presentasi dan kegiatan ekstrakurikuler.

Relevansi fenomena ini semakin nyata ketika ditinjau dari hasil observasi awal dan wawancara langsung di lapangan. Berdasarkan observasi awal menggunakan angket sederhana kepada 30 siswa kelas XI SMA Negeri 21 Medan, ditemukan bahwa tingkat *body dissatisfaction* remaja berada pada variasi kategori yang berbeda, yaitu sebanyak 6 siswa (20%) berada pada kategori sangat rendah yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki penerimaan yang sangat baik terhadap bentuk dan penampilan tubuh mereka serta tidak mengalami ketidakpuasan signifikan terhadap penampilan diri. Selanjutnya, 10 siswa (33,3%) berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa mereka cenderung merasa puas dengan kondisi fisik mereka meskipun terkadang masih memiliki keraguan minor terkait penampilan. Pada *body dissatisfaction* kategori tinggi ditemukan pada 10 siswa (33,3%) yang mengindikasikan adanya ketidakpuasan yang berada pada kategori cukup signifikan terhadap penampilan diri mereka, ditandai dengan perasaan bahwa bentuk tubuh tidak sesuai harapan, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta upaya untuk

menyembunyikan bagian tubuh yang dianggap kurang menarik. Terakhir, sebanyak 4 siswa (13,3%) berada pada kategori sangat tinggi yang menunjukkan tingkat ketidakpuasan ekstrem terhadap tubuh mereka, ditandai dengan perilaku berulang seperti sering bercermin, menimbang badan, dan mengalami ketidaknyamanan yang intens saat orang lain memperhatikan penampilan mereka. Artinya, meskipun terdapat kelompok yang memiliki penerimaan positif terhadap tubuhnya, hampir setengah dari responden menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang cukup hingga sangat tinggi terhadap penampilan diri mereka.

Temuan lapangan tersebut menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* bukan hanya fenomena global, tetapi nyata terjadi dalam keseharian siswa. Kondisi ini berimplikasi langsung pada aspek kesejahteraan psikologis, terutama terkait motivasi belajar, partisipasi kelas, dan kepercayaan diri. Hal ini sekaligus menegaskan urgensi penelitian lebih lanjut untuk menguji secara empiris pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 21 Medan.

Di Indonesia, penelitian tentang *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis masih terbatas. Sebagian besar studi lokal lebih menyoroti kaitan citra tubuh dengan harga diri atau gangguan pola makan daripada kesejahteraan psikologis secara umum. Misalnya, hasil kajian Andiyati (2016) hanya meneliti *body image* dan kepercayaan diri siswa SMA, namun tidak melihat dimensi kesejahteraan psikologis yang lebih luas. Penelitian yang dilakukan oleh Raisya Shaffa Diela Lubis & Erdina Indrawati (2023) menemukan bahwa *body dissatisfaction* dan perbandingan sosial secara bersama-sama memprediksikan kesejahteraan psikologis remaja. (Kartikasari, 2013) juga menemukan hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well-being* pada karyawan. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di konteks Kota Medan masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui gambaran *body dissatisfaction*, (2) mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis, dan (3) menguji pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2023) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana, yaitu teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh antara satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Menurut (Ghozali, 2021), regresi linear sederhana digunakan untuk memprediksi nilai suatu variabel terikat berdasarkan nilai variabel bebas dengan persamaan linear. Metode regresi linear sederhana dipilih karena hanya terdapat dua variabel utama dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah *body dissatisfaction* dan variabel terikat (Y) adalah kesejahteraan psikologis.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 21 Medan, Jl. Kramat Indah/Selambo Ujung, Medan Denai, pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi berjumlah 867 siswa (kelas X: 322, kelas XI: 276, kelas XII: 269). Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% sehingga diperoleh 274 sampel, kemudian dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* (kelas X: 102, kelas XI: 87, kelas XII: 85). Teknik ini dipilih agar setiap siswa dari tiap tingkatan (kelas X, XI, XII) memiliki peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel, sekaligus menjaga keterwakilan populasi. Menurut Sugiyono, (2023) *proportional stratified random sampling* cocok digunakan apabila populasi memiliki strata yang tidak terlalu jauh berbeda dan peneliti ingin mendapatkan sampel yang seimbang dari setiap lapisan populasi. Sebanyak 40 siswa di luar sampel utama digunakan sebagai responden uji coba instrumen.

Instrumen *body dissatisfaction* dikembangkan berdasarkan lima aspek: perseptual, kognitif-afektif, perilaku, evaluatif/sosial, dan temporal (Carey & Preston, 2019), terdiri dari 40 item sebelum validasi dan 38 item valid. Instrumen kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan enam dimensi Ryff & Singer (2008): penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, terdiri dari 40 item sebelum validasi dan 38 item valid. Kedua instrumen menggunakan skala Likert 4 poin (Sangat Setuju–Sangat Tidak Setuju).

Uji validitas menggunakan Pearson Product Moment dengan SPSS 31 ( $r_{tabel} = 0,312$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Uji ini digunakan untuk melihat kekuatan hubungan antara skor setiap butir pernyataan (item) dengan skor total variabelnya (Azwar, 2021). Dengan demikian, validitas empiris membantu menilai sejauh mana item-item dalam instrumen memiliki konsistensi arah dan kekuatan hubungan terhadap konstruk yang diukur. Reliabilitas diuji dengan Cronbach Alpha. Menurut Ghozali (2021), reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran bebas dari kesalahan acak (*random error*) dan dapat diandalkan untuk menghasilkan hasil yang serupa pada pengukuran berulang. Sebelum analisis regresi, dilakukan uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas.

Kategorisasi variabel menggunakan norma tiga kategori (rendah, sedang, tinggi) berdasarkan mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi hipotetik ( $\sigma$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi  $0,095 > 0,05$ , sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai deviasi dari linearitas sebesar  $0,215 > 0,05$ , mengonfirmasi terdapat hubungan yang linier antara *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

### Gambaran *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan hasil kategorisasi dengan norma  $\mu = 76$  dan  $\sigma = 19$  (skor terendah  $\times 2 = 76$ ; luas sebaran/ $6 = 19$ ), dari 274 responden ditemukan 160 siswa (58,4%) berada pada kategori tinggi dan 114 siswa (41,6%) pada kategori sedang, serta tidak terdapat responden pada kategori rendah (Tabel 1). Nilai rata-rata skor *body dissatisfaction* adalah 97,4854 (SD = 13,494), dengan rentang minimum 57 hingga maksimum 137.

Tabel 1. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Norma
Rendah	0	0%	$X \leq 57$
Sedang	114	41,6%	$57 < X \leq 95$
Tinggi	160	58,4%	$X > 95$
Total	274	100%	

Sumber: Hasil SPSS 31

Tabel 1. membuktikan bahwa dari total 274 responden, sebanyak 160 orang (58,4%) berada dalam kategori tinggi, kemudian 114 orang (41,6%) berada dalam kategori sedang. Data ini merefleksikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi. Dengan demikian, ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung dominan pada populasi responden dalam penelitian ini. Data ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 21 Medan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang cenderung tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hamid & Nasrawaty Hamid (2021) yang menemukan bahwa mayoritas remaja perempuan di kota Makassar memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang dominan, didorong oleh kepekaan terhadap standar penampilan fisik yang berkembang di lingkungan sosial mereka.

Ditinjau berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki rata-rata skor *body dissatisfaction* lebih tinggi ( $M = 98,06$ ;  $SD = 14,49$ ) dibandingkan laki-laki ( $M = 95,51$ ;  $SD = 11,46$ ). Hal ini konsisten dengan temuan Cash & Linda Smolak (2011) bahwa perempuan secara konsisten menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* lebih tinggi akibat tekanan sosiokultural yang lebih besar diarahkan pada penampilan perempuan. Grogan (2022) menjelaskan perempuan cenderung menginternalisasi ideal tubuh ramping (*thin ideal*), sementara laki-laki lebih berorientasi pada ideal tubuh berotot (*muscular ideal*). Berdasarkan kelas, siswa kelas X memiliki rata-rata tertinggi ( $M = 99,90$ ;  $SD = 12,005$ ), diikuti kelas XII ( $M = 96,41$ ) dan kelas XI ( $M = 95,70$ ). Melly Putri Humaira & Yolivia Irna Aviani (2023) menjelaskan bahwa siswa kelas X yang berada dalam fase transisi sosial lebih sensitif terhadap perbandingan sosial terkait penampilan.

Berdasarkan analisis per aspek, aspek perseptual (71,9% sedang), kognitif-afektif (70,4% sedang), perilaku (69,0% sedang), evaluatif/sosial (66,8% sedang), dan temporal (71,2% sedang) menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang di semua aspek. Meski demikian, persentase kategori tinggi pada aspek evaluatif/sosial mencapai 21,9%, mengindikasikan bahwa perbandingan sosial terkait penampilan masih cukup dominan. Tiggemann et al. (2018) membuktikan bahwa paparan konten ideal di Instagram meningkatkan *state appearance comparison* yang berujung pada *body dissatisfaction*.

### Gambaran Kesejahteraan Psikologis

Hasil kategorisasi kesejahteraan psikologis menunjukkan 239 siswa (87,2%) berada pada kategori tinggi dan 35 siswa (12,8%) pada kategori sedang, tanpa responden pada kategori rendah (Tabel 2). Nilai rata-rata skor kesejahteraan psikologis adalah 107,4562 ( $SD = 12,201$ ), dengan rentang minimum 79 hingga maksimum 138.

Tabel 2. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Norma
Rendah	0	0%	$X \leq 57$
Sedang	35	12,8%	$57 < X \leq 95$
Tinggi	239	87,2%	$X > 95$
Total	274	100%	

Sumber: Hasil SPSS 31

Berdasarkan Tabel 2. hasil analisis kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa dari total 274 responden, sebanyak 239 orang (87,2%) berada dalam kategori tinggi dan 35 orang (12,8%) berada dalam kategori sedang. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori rendah. Data ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 21 Medan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong baik. Temuan ini relevan dengan penelitian Suherlin et al. (2024) yang melaporkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMA pada umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan dukungan sosial dari lingkungan sekolah dan keluarga sebagai faktor kontributor yang paling dominan.

Siswa kelas XI memiliki rata-rata tertinggi ( $M = 111,06$ ;  $SD = 14,505$ ), diikuti kelas XII ( $M = 107,26$ ) dan kelas X ( $M = 104,55$ ). Triana et al. (2021) menjelaskan bahwa siswa kelas XI berada pada fase yang relatif stabil secara psikososial karena telah melewati masa adaptasi awal dan belum menghadapi tekanan transisi akhir sekolah. Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki memiliki rata-rata lebih tinggi ( $M = 112,69$ ;  $SD = 12,09$ ) dibandingkan perempuan ( $M = 104,68$ ;  $SD = 11,35$ ). Matud et al. (2019) menemukan laki-laki memperoleh skor lebih tinggi pada dimensi penerimaan diri dan otonomi, yang sebagian dapat dijelaskan oleh tingginya *body dissatisfaction* pada perempuan.

Berdasarkan analisis per aspek, penerimaan diri (69,3% sedang), hubungan positif (76,3% sedang), otonomi (64,6% sedang), penguasaan lingkungan (59,9% sedang), tujuan hidup (62,0% sedang), dan pertumbuhan pribadi (57,7% sedang) menunjukkan dominasi kategori sedang. Ryff (1989) menegaskan bahwa fungsi psikologis optimal mensyaratkan perkembangan seimbang pada keenam dimensi ini. Dominasi kategori sedang mengindikasikan ruang yang masih dapat dikembangkan melalui intervensi bimbingan dan konseling yang tepat sasaran.

### Pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Kesejahteraan Psikologis

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
(Constant)	141,505	4,977	—	28,434	<0,001
<i>Body Dissatisfaction</i>	-0,349	0,051	-0,386	-6,907	<0,001

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0,386	0,149	0,146	11,275

Sumber: Hasil SPSS 31

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi  $Y = 141,505 - 0,349X$ . Nilai  $t = -6,907$  dengan signifikansi  $p < 0,001$  ( $< 0,05$ ) membuktikan bahwa *body dissatisfaction* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 21 Medan, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Koefisien regresi  $-0,349$  berarti setiap peningkatan satu unit *body dissatisfaction* akan menurunkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0,349. Nilai  $R^2 = 0,149$  menunjukkan *body dissatisfaction* berkontribusi 14,9% terhadap variansi kesejahteraan psikologis, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, harga diri, dan kondisi sosial-ekonomi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Grogan (2022) yang menegaskan bahwa *body dissatisfaction* memicu emosi negatif, pemikiran ruminatif, dan penurunan harga diri yang secara kumulatif merusak fungsi psikologis. Kartikasari (2013) juga menemukan hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Waruwu (2023) secara khusus menemukan hubungan negatif signifikan antara *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Medan. Pada level internasional, Merino et al. (2024) mengonfirmasi bahwa *body dissatisfaction* merupakan prediktor kunci yang memperlemah kesejahteraan psikologis, terutama melalui penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan sosial.

Dikaitkan dengan enam dimensi Ryff & Singer (2008), dampak *body dissatisfaction* dapat diidentifikasi secara spesifik: (1) dimensi penerimaan diri — penolakan terhadap aspek fisik tubuh merupakan bentuk penolakan diri (Latifatul Khoiriyah et al., 2019); (2) dimensi hubungan positif dengan orang lain — individu dengan *body dissatisfaction* tinggi cenderung menghindari situasi sosial karena rasa malu terhadap penampilan (Grogan, 2022); (3) dimensi pertumbuhan pribadi — energi psikologis yang terserap untuk mencemaskan penampilan tidak dapat diinvestasikan untuk pengembangan diri (Raisya Shaffa Diela Lubis & Erdina Indrawati, 2023). Meskipun 87,2% responden memiliki kesejahteraan psikologis tinggi,

paradoks ini dapat dijelaskan melalui perspektif resiliensi: dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta tujuan hidup yang cukup kuat, berperan sebagai *buffer* yang melindungi kesejahteraan psikologis dari dampak negatif *body dissatisfaction* (Bangun, 2023; Triana et al., 2021).

Implikasi penting dari temuan ini adalah perlunya program bimbingan dan konseling di sekolah yang berfokus pada peningkatan *body appreciation*, literasi media kritis, dan penguatan *self-compassion* untuk memproteksi kesejahteraan psikologis siswa dari dampak *body dissatisfaction* (Deviana et al., 2023; Suherlin et al., 2024).

## SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *body dissatisfaction* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan ( $Y = 141,505 - 0,349X$ ;  $t = -6,907$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 14,9\%$ ). Mayoritas siswa berada pada kategori *body dissatisfaction* tinggi (58,4%) dengan rata-rata skor 97,4854, dan mayoritas berada pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi (87,2%) dengan rata-rata skor 107,4562. Semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami, semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menggarisbawahi urgensi intervensi berbasis bimbingan konseling yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri, literasi media, dan *body appreciation* sebagai strategi holistik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah menengah atas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan, serta seluruh pihak SMA Negeri 21 Medan atas dukungan dan izin yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, A. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di Sma Negeri 2 Bantul Relationship Between Body Image And Self Confidences Of 10 Th Grade Students In Senior High School State 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 80. <https://repository.umgo.ac.id/2526/1/ARTIKEL%20EKA%20SAFITRI.pdf>
- Angeles Peláez-Fernández, M., Gesto, C. Di, Ho, B., Ching, H., Shahin Parvez, M., Sheikh, B., & Rahman, M. (2022). *Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: Integrating shame, positive body image, and self-compassion*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.983534>
- Ariana, H., Almuhtadi, I., Natania, N. J., Handayani, P. W., Bressan, S., & Larasati, P. D. (2024). Influence of TikTok on Body Satisfaction Among Generation Z in Indonesia: Mixed Methods Approach. *JMIR Human Factors*, 11. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Bangun, N. (2023). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak. *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1799–1812. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2021). Body dissatisfaction predicts onset of depression among adolescent females and males: a prospective study. *BMJ Journal*, 75(4), 1. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213033>
- Carey, M., & Preston, C. (2019). Investigating the Components of Body Image Disturbance Within Eating Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
- Cash, T., & Linda Smolak. (2011). *BODY IMAGE* (Second Edition). The Guilford Press.
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 42(5), 401–407. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Ghozali. (2021). *APLIKASI ANALISIS MULTIVARIATE Dengan Program IBM SPSS 26 IBM" SPSS" Statistics »* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Grogan, S. (2022). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Fourth Edition.
- Hamid, H., & Nasrawaty Hamid, A. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Di Kota Makassar. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 1, Number 1). <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/92-104/11721>

- Kartikasari, N. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01, 304–323. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1585/0>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mellya Putri Humaira, & Yolivia Irna Aviani. (2023). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada perempuan emerging adulthood pengguna media sosial di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 6, 105–112. <https://103.216.87.80/students/index.php/psi/article/view/14906/pdf>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 12, Number 14). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Minadeo, M., & Pope, L. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok – A qualitative content analysis. *PLoS ONE*, 17(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>
- Natasya Odelia, Sri Ernawati, & Anniez Rachmawati Musslifah. (2025). Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 135–143. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3114>
- Raisya Shaffa Diela Lubis, & Erdina Indrawati. (2023). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *IKRAITH-HUMANIORA*, 7(3). <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Number 6). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (5, Ed.). Alfabeta Bandung. [www.cvalfabeta.com](http://www.cvalfabeta.com)
- Suherlin, G. H., Mamat Supriatna, & Suherman. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1168–1174. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4968>
- Terence, N., Ayub, N., & Kimong, P. (2024). The Factors and Implications of Body Image Dissatisfaction among Adolescents. *Advances in Applied Sociology*, 14(11), 644–659. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2024.1411042>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2512802>