



# Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

## Hubungan *Overweight* Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri Jurusan PSPTV SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

### *The Correlation of Overweight with Body Image in Adolescent Girls PSPTV Department SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan*

Anna Wati Dewi Purba<sup>(1\*)</sup> & Hesti Pratiwi Siringgo-ringgo<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 03 November 2024; Direview: 24 Desember 2024; Diaccept: 27 Desember 2024; Dipublish: 01 Januari 2025

\*Corresponding author: [anna@staff.uma.ac.id](mailto:anna@staff.uma.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta melihat hubungan *overweight* dengan *body image* pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara *overweight* dengan *body image* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 137 remaja putri dengan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 51 remaja putri. Data dikumpulkan melalui skala yaitu *body image*. Metode analisis data menggunakan analisis product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *overweight* dengan *body image* dimana  $r_{xy} = 0,646$  dengan signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Dengan artian, semakin tinggi *overweight* maka *body image* rendah. Sumbangan efektif variabel *overweight* terhadap *body image* adalah 41,7%. Diketahui juga terdapat 58,3% faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini yakni faktor individu : biologis (waktu pubertas), psikologis (penerimaan *body image* ideal, dan perbandingan sosial), faktor mikrosistem : (pengaruh teman sebaya, keluarga), faktor mesosistem, faktor eksosistem : (media) dan faktor makrosistem : (struktur gender). Hasil lain ditemukan bahwa dari perhitungan mean empirik *overweight* termasuk kedalam kategori tinggi dan *body image* termasuk kedalam kategori rendah.

**Kata Kunci:** *Overweight*; *Body Image*; Remaja Putri.

#### Abstract

This study aimed to determine and see the correlation between *overweight* and *body image* in teenage girls. The hypothesis proposed was that there was a positive correlation between *overweight* and *body image* in teenage girls. This research used quantitative methods. The population in this study was 137 teenage girls with *purposive sampling* technique. The sample amounted to 51 teenage girls. Data were collected through a scale, namely *body image*. The data analysis method used product moment analysis. The results of this study indicated a significant correlation between *overweight* and *body image* where  $r_{xy} = 0.646$  with a significant  $p = 0.000 < 0.05$ . In other words, the higher the *overweight*, the lower the *body image*. The effective contribution of *overweight* variables to *body image* was 41.7%. It was also known that there were 58.3% other factors not examined in this study, namely individual factors: biological (puberty time), psychological (acceptance of ideal *body image*, and social comparison), microsystem factors: (influence of peers, family), mesosystem factors, exosystem factors: (media) and macrosystem factors: (gender structure). Other results found that from the calculation of the empirical mean *overweight* was included in the high category and *body image* was included in the low category.

**Keywords:** *Overweight*; *Body Image*; Teenage Girls.

**How to Cite:** Purba, A. W. D. & Siringgo-ringgo, H. P. (2025), Hubungan *Overweight* Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri Jurusan PSPTV SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, *Islamika Granada*, 5 (2): 73-81.

## PENDAHULUAN

Gattario (2013) transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa sering kali dianggap sebagai periode yang penuh pergolakan dan stres bagi para remaja. Dalam media populer, remaja sering kali digambarkan secara stereotip sebagai individu yang tersiksa, dipenuhi oleh perubahan hormon, memberontak terhadap orang tua, terlibat dalam perilaku berisiko tinggi, dan tengah mengalami cinta. Namun, mayoritas penelitian menegaskan bahwa pandangan tentang masa remaja yang penuh "badai dan stres" ini sebenarnya dibesar-besarkan. Walaupun demikian, masa remaja tetap merupakan tahap yang dinamis dalam kehidupan, ditandai oleh banyak perubahan yang mendasar baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perlu dicatat bahwa interpretasi dan dampak dari perubahan ini sangat dipengaruhi oleh konteks di mana remaja tersebut mengalami perkembangan.

Selama masa remaja, terjadi perubahan biologis yang terkait dengan proses pubertas. Perubahan ini mencakup transformasi dramatis pada tubuh remaja, baik dari dalam maupun luar, termasuk perubahan dalam penampilan fisik dan perkembangan kemampuan untuk mengandung anak. Salah satu perubahan biologis yang paling mencolok adalah lonjakan pertumbuhan tinggi badan dan peningkatan berat badan yang cepat, karena ada peningkatan otot dan lemak. Namun, anak perempuan cenderung mendapatkan lebih banyak jaringan lemak dibandingkan dengan anak laki-laki, dan proses ini berlangsung dengan kecepatan yang lebih tinggi. Sebagai hasilnya, anak perempuan menyelesaikan pubertas dengan rasio otot-ke-lemak sekitar 5 banding 4, sementara anak laki-laki memiliki rasio sekitar 3 banding 1. Pubertas juga memengaruhi bentuk tubuh, di mana bahu anak laki-laki cenderung melebar relatif terhadap pinggul, sementara pinggul anak perempuan cenderung melebar relatif terhadap bahu dan pinggang. Perubahan perkembangan ini berarti bahwa anak perempuan, saat mereka melewati masa pubertas, semakin menjauh dari tubuh ideal wanita kurus, sementara anak laki-laki semakin mendekati bentuk tubuh pria ideal berbentuk V. Dalam konteks ini, perubahan pubertas dapat ditafsirkan secara berbeda, seperti menganggapnya sebagai "menjadi gemuk" atau "kehilangan kendali" daripada berubah menjadi seorang wanita.

Kita hidup dalam sebuah masyarakat yang dipengaruhi oleh pesan-pesan budaya mengenai bagaimana penampilan seseorang seharusnya. Saat masa remaja, penting bagi banyak orang untuk sesuai dengan standar penampilan yang dianggap ideal oleh masyarakat, dan ini seringkali menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Terutama di kalangan remaja, khususnya perempuan, mayoritas dari mereka merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka dan berkeinginan untuk mengubah tubuh mereka. Memiliki pandangan negatif tentang *body image*, yang mencakup pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh sendiri, telah terbukti berhubungan dengan rendahnya harga diri dan kesejahteraan umum yang lebih buruk. Dalam jangka panjang, pandangan negatif terhadap *body image* dapat menyebabkan masalah serius seperti depresi dan gangguan makan. Oleh karena itu, penelitian mengenai *body image* pada kalangan remaja

sangatlah penting untuk memahami fenomena ini dengan lebih baik, dan tentunya, untuk dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

Remaja, yang sedang mengalami perubahan dramatis dalam tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial mereka, menjadi sangat rentan terhadap pesan-pesan yang diterima dari budaya tentang penampilan. Meskipun masalah *body image* juga dapat dialami oleh anak-anak kecil, namun pada masa remaja, masalah ini menjadi semakin umum.

Keprihatinan atas maraknya pengalaman *body image* yang negatif pada remaja memang wajar. Ketidakpuasan terhadap tubuh, mengutuk atau membenci penampilan sendiri, dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. *Body image* yang negatif tidak hanya berhubungan dengan rendahnya harga diri dan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan, tetapi juga berhubungan dengan masalah psikologis jangka panjang yang serius, seperti depresi dan gangguan makan. Mengingat pentingnya *body image* bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja, maka sangat penting bahwa fenomena ini diselidiki secara menyeluruh dan dipahami dengan baik.

Konsep bahwa tubuh dapat "mudah dibentuk" menekankan perlunya pengendalian dan terus-menerus meningkatkan diri, sebagaimana tercermin dalam berbagai opsi seperti olahraga, diet, perawatan kecantikan, sedot lemak, suplemen pembentuk otot, steroid anabolik, operasi plastik, dan lainnya. Namun, pesan keseluruhan dianggap berbahaya, meskipun terlihat jelas.

Hall (2016) dari segi sejarah, panduan kesehatan masyarakat telah mendorong peningkatan aktivitas fisik seperti latihan aerobik dan pelatihan ketahanan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kesehatan muskuloskeletal. Penggunaan resep olahraga dianggap sebagai upaya dalam mencegah penyakit, sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan harga diri, dan digunakan dalam berbagai intervensi terapi psikiatri. Namun, ketika olahraga dilakukan secara berlebihan, praktik tersebut dapat berkembang menjadi asosiasi patologis dengan gangguan citra tubuh. Tradisionalnya, asosiasi ini terutama terkait dengan hubungan antara latihan aerobik dan gangguan makan pada wanita yang menginginkan tubuh yang sangat kurus yang sulit dicapai.

Masalah besar terkait dengan kesehatan muncul dari penggunaan pil diet, yang terkait dengan masalah seperti kecemasan, kegelisahan, dan insomnia. Penggunaan yang tinggi dan berkelanjutan juga terkait dengan peningkatan risiko infark miokard dan stroke. Penelitian baru yang signifikan berkaitan dengan penggunaan kafein untuk mengontrol berat badan, dan konsumsi kafein dalam jumlah besar telah menyebabkan masalah kesehatan serius pada wanita yang menggunakan kafein dalam dosis besar untuk tujuan penurunan berat badan. Zat resep seperti stimulan yang dirancang untuk mengatasi gangguan pemusatan perhatian juga memiliki efek menekan nafsu makan, dan beberapa bukti menunjukkan bahwa orang menggunakan zat tersebut untuk menurunkan berat badan, bukan untuk tujuan terapeutik yang dimaksudkan. Di samping itu, zat seperti clenbuterol, efedrin, hormon pertumbuhan manusia rekombinan, tiroksin, dan orlistat dapat menyebabkan masalah serius dalam jangka panjang jika digunakan tanpa pengawasan medis, terutama untuk tujuan penampilan. Saat ini, peran merokok di

kalangan remaja putri dalam upaya mengendalikan berat badan juga telah menjadi fokus penelitian.

Anak perempuan juga telah menggunakan obat-obatan stimulan seperti amfetamin dan kokain untuk mencapai penurunan berat badan, meskipun kenyataannya, obat-obatan tersebut dapat menyebabkan efek samping serius seperti depresi, kecemasan, perubahan suasana hati, paranoia, kesulitan berkonsentrasi, keinginan untuk bunuh diri, dan psikosis. Penggunaan obat-obatan stimulan seperti ekstasi, kokain, dan amfetamin dengan tujuan menekan nafsu makan dan menurunkan berat badan dikenal sebagai 'penggunaan instrumental', yang merujuk pada penggunaan obat berdasarkan efeknya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Seiring dengan pengenalan kemampuannya sebagai penekan nafsu makan, penelitian telah lama mencatat bahwa banyak wanita yang menggunakan kokain menyatakan bahwa pengendalian berat badan adalah motivator utama di balik penggunaan zat tersebut.

Dalam upaya untuk menyatukan berbagai elemen ini, Grogan menyusun definisi yang lebih luas, menggambarkan citra tubuh sebagai "persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya sendiri". Definisi ini mencakup aspek psikologis seperti persepsi dan sikap terhadap tubuh, serta pengalaman individu terkait dengan tubuhnya. *Body image* dari segi perseptual sering diukur dengan membandingkan seberapa akurat seseorang dalam mengestimasi ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang sebenarnya. Sementara itu, *body image* dari segi sikap dievaluasi melalui empat komponen utama: kepuasan secara keseluruhan terhadap tubuh (evaluasi tubuh), perasaan yang terkait dengan tubuh (pengaruh), investasi emosional dan keyakinan tentang penampilan (kognisi), serta perilaku yang terkait dengan tubuh, seperti menghindari situasi tertentu yang mempengaruhi penampilan.

Penemuan yang menarik adalah bagaimana persepsi berat badan dan daya tarik fisik muncul bahkan pada anak perempuan yang sangat muda. Studi menunjukkan bahwa anak perempuan berusia 3,5 tahun memilih boneka yang kurus atau berpenampilan rata-rata (daripada yang gemuk) karena dianggap cantik, membantu orang lain, memiliki sahabat, dan pandai serta bahagia. Dengan demikian, anak perempuan dan remaja perempuan berusaha untuk mencapai *body image* yang ideal ini, namun seringkali berakhir dengan ketidakpuasan tubuh, rendah diri, dan pandangan negatif terhadap *body image* ketika cita-cita ini tidak tercapai.

Gattario (2013) stigma terkait kelebihan berat badan umumnya tersebar luas, terutama di budaya dengan nilai-nilai individualistis. Dalam budaya individualistis, individu sering dianggap bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri, sehingga kelebihan berat badan dianggap sebagai kegagalan individu dalam memenuhi standar kecantikan saat ini. Namun, pandangan ini berbeda dalam budaya kolektivistik, seperti yang diamati di pedesaan Fiji oleh Becker. Di sana, keluarga dan orang-orang terdekat berbagi tanggung jawab untuk menjaga dan merawat tubuh bersama demi kesehatan dan kekuatan.

*Overweight*, di sisi lain, sering dianggap sebagai tanda pemanjaan diri, kemalasan, kurangnya kontrol diri, ketidakmampuan, dan kurangnya motivasi untuk merawat tubuh seseorang. Orang yang mengalami *overweight* sering menghadapi diskriminasi di berbagai bidang kehidupan, termasuk di sekolah, lingkungan kerja, dan dalam mencari pasangan hidup. Sejalan dengan persepsi tersebut, banyak gadis remaja percaya bahwa menjadi lebih kurus adalah hal yang penting dan dapat membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat, lebih menarik, atau lebih sukses dalam hubungan dengan lawan jenis.

Dengan adanya penjelasan diatas membebankan peran perempuan atau para mahasiswi tentang stigma masyarakat terhadap berat badan. Para siswi SMK juga seringkali mendapatkan diskriminasi di sekolah seperti tidak ada yang ingin sekelompok, di mana pelaku cenderung meremehkan permasalahan tersebut. Dan tentu saja itu membuat *body image* semakin negatif, karena seperti yang kita ketahui para perempuan sangat sensitif jika orang lain membahas berat badan.

Fenomena ini terjadi pada remaja putri remaja di SMK, sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian jauh tentang “Hubungan *Overweight* Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri jurusan Psptv Di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan”.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dimana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan metode survei. Survei adalah metode riset dengan menggunakan kuisioner sebagai instrumen pengumpulan datanya. Tujuannya untuk memperoleh informasi tentang sejumlah responden yang dianggap mewakili populasi tertentu.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018), *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun yang menjadi karakteristik sampel penelitian yaitu : Remaja *Overweight*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja putri jurusan Psptv di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Yang berjumlah 51 siswi.

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala ini digunakan guna mengukur pandangan, perbandingan, dan tanggapan seseorang ataupun sekelompok orang tentang fenomena sosial. Peneliti sudah menetapkan fenomena secara spesifik dalam penelitian ini sebagai variabel dalam penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun maksud dari uji normalitas sebaran ini adalah untuk membuktikan penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian setelah menyebarkan berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

menggunakan uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test.

Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa data variabel *overweight* dan *body image*, mengikuti sebaran normal yang berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal. Sebagai kriterianya apabila  $p > 0,05$  sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya dinyatakan apabila  $p < 0,05$  sebarannya dinyatakan tidak normal (Sujarweni, 2014).

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Mean	K-S	SD	Sig	Ket
Berat Badan	62,80	1,081	5,064	0,193	Normal
<i>Body Image</i>	75,65	0,621	11,527	0,621	Normal

Uji linieritas yang dimaksudkan untuk mengetahui apakah derajat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini artinya apakah hubungan *overweight* mempengaruhi *body image*. Berdasarkan uji linieritas dapat diketahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel *overweight* mempunyai hubungan yang linier terhadap variabel *body image*. Dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan korelasi product moment atau tidak, jika kedua variabel memiliki nilai  $p > 0,05$  maka dinyatakan hubungan linear. Hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Korelasional	F beda	P beda	Ket
x-y	1,529	0,214	Linear

Selanjutnya, setelah dilakukannya uji validitas aitem dilanjutkan dengan analisis reliabilitas. Indeks reliabilitas yang diperoleh dari skala *body image* yakni sebesar 0,885 yang artinya skala *body image* sebagai alat ukur dikategorikan *reliable* atau *handal*. Berikut dilampirkan tabel reliabilitas pada skala *body image*.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

Skala	Cronbach Alpha	Ket
<i>Body Image</i>	0,885	Reliable

Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi r Product Moment, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan *overweight* dengan *body image*, dimana  $r_{xy} = 0,646$  dengan signifikan  $p = 0,000 < 0,05$  artinya hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *overweight* dengan *body image*. Dengan asumsi semakin tinggi *overweight* seseorang maka semakin rendah pula *body image* orang tersebut, demikian pula sebaliknya semakin rendah *overweight* seseorang maka semakin meningkat pula *body image* orang tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ini maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,417$ . Ini menunjukkan bahwa *overweight* berkontribusi terhadap *body image* sebesar 41,7%. Tabel dibawah ini menunjukkan rangkuman hasil perhitungan analisis r Product Moment.

Tabel 4. Uji Korelasi Product Moment Koefisien Determinan

Statistik	Koefisien ( $r_{xy}$ )	Koefisien Determinan ( $r^2$ )	BE %	P	Ket
X-Y	0,646	0,417	41,7%	0,000	Significant

Jumlah aitem yang valid dari variabel Y yakni *body image* adalah sebanyak 37 aitem yang disusun dengan skala likert dalam 4 polian jawaban yakni sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), serta sangat tidak setuju (sts). Maka dengan demikian mean hipotetiknya adalah  $40-3=37 \times 4 + 37 \times 1/2 = 92,5$ .

Berdasarkan hasil analisis data statistik yang terlibat dari uji normalitas sebaran dapat diketahui bahwa empirik variabel *overweight* adalah 62,80 dan *body image* adalah sebesar 75,65.

Dalam upaya mengetahui kondisi kategori dari *overweight* dan *body image*, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Untuk variabel *body image* nilai SDnya adalah 11,527.

Untuk variabel *body image*, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan SD, maka dinyatakan bahwa *body image* tinggi dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik > mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan SD, maka dinyatakan bahwa *body image* tergolong rendah.

Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan mean/nilai rata-rata empirik serta standar deviasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai rata-rata		Ket
		Hipotetik	Empirik	
Berat Badan			62,80	Tinggi
<i>Body Image</i>	11,527	92,5	75,65	Rendah

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment dapat dilihat bahwasanya terdapat hubungan positif antara *overweight* dengan *body image*. Hal tersebut dapat diambil berdasarkan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,646$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dimana hal tersebut menunjukkan hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif yang signifikan antara *overweight* dengan *body image*. Kemudian koefisien determinasi ( $r^2$ ) keterikatan antara variabel independen dan variabel dependen adalah sebesar  $r^2 = 0,417$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa *overweight* mempunyai kontribusi terhadap *body image* sebanyak 41,7%.

Hasil uji mean dapat dapat disimpulkan bahwasanya *body image* termasuk kedalam kategori rendah dengan nilai 92,5 dengan mean empiriknya 75,65.

Hasil penelitian ini sejalan dengan menurut Steinberg (dalam Gattario, 2013) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, salah satunya yaitu berasal dari faktor internal yang mana faktor ini mencakup semua hal dari dalam diri individu sendiri salah satunya yaitu *overweight*. *Body image* merupakan bagaimana cara seseorang mempersepsikan dan bersikap terhadap tubuhnya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti dapatkan bahwasanya *overweight* memang berperan dalam hal *body image* pada siswi di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Siswi yang selalu memandang rendah dirinya karena memiliki berat badan

yang berlebih. Siswi yang selalu membandingkan berat badannya dengan orang lain. *Body image* dari segi perseptual sering diukur dengan membandingkan seberapa akurat seseorang dalam mengestimasi ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang sebenarnya. Sementara itu, *body image* dari segi sikap dievaluasi melalui empat komponen utama: kepuasan secara keseluruhan terhadap tubuh (evaluasi tubuh), perasaan yang terkait dengan tubuh (pengaruh), investasi emosional dan keyakinan tentang penampilan (kognisi), serta perilaku yang terkait dengan tubuh, seperti menghindari situasi tertentu yang mempengaruhi penampilan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat diambil beberapa kesimpulan dimana hasil yang didapatkan berdasarkan perhitungan analisis korelasi product moment, didapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *overweight* dengan *body image*. Hal tersebut dibuktikan dengan dengan besar koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,646$  dengan  $0,000 < 0,05$ . Maka dari itu semakin tinggi tingkat *overweight* maka *body image* rendah. Sebaliknya jika *overweight* menurun (positif) maka *body image* menjadi tinggi.

Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan kedua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat adalah sebesar  $r^2 = 0,417$ . Hal tersebut menunjukkan bahwasanya *overweight* berdistribusi sebesar 41,7% terhadap *body image*. Hasil penelitian ini diketahui juga terdapat 58,3% faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil penelitian secara umum dari penelitian ini menyatakan bahwasanya *overweight* pada siswi tergolong tinggi, hal tersebut dinyatakan mean empirik *overweight* sebesar 62,80. Kemudian *body image* tergolong rendah dikarenakan mean hipotetik sebesar 92,5 dan mean empirik sebesar 75,65.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, A., Indiasari, R., Yustini. (2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Dengan Overweight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar.
- Arbie, F.Y., Harikedua, V.T., Setiawan, D.I., Labatjo, R., Ruhmayanti, N. A. (2022) Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Tulang Gorontalo: CV. Mitra Keluarga Sehat.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan Praktek". Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cuzzolaro, M., Fassino, S. (2018). Body Image, Eating, and Weight.
- Destiara, F., Hariyanto, T., W,R.C.A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Remaja Putri Sanggau Malang. Nurshing news. Vol 2.
- Fahrudin, A., Huraerah, A., Ishak, A.S., dkk. (2022). Dinamika Gender Dan Perubahan Sosial. CV : Widina Media Utama.
- Freska, W. (2022). Keperawatan Kesehatan Jiwa Remaja. CV. Mitra Edukasi Negeri Medan: KBM INDONESIA
- Gettario, K.H. (2013). Body Image In Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology. Department of Psychology, University of Gothenburg, Sweden.
- Grogan, S. (2022). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children.
- Hadi, S. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta: Andi Offest.
- Hall, M., Grogan, S., Gough, B. (2016). Chemically Modified Bodies.

- Hastuti, R., Soetikno, N., Heng, P.H. (2020). Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis. Yogyakarta: Andi.
- Kemkes. (2018). "Tabel berat badan yang disarankan untuk wanita".  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apakah-berat-badan-anda-sudah-ideal-berikut-ini-tabel-berat-badan-yang-disarankan-untuk-wanita>
- Muriyati., Asnidar., Arimbi., Safruddin., Asri. (2021). Analisis perubahan antropometri, kadar adiponektin setelah latihan aerobik kombinasi diet OCD serta peranan gen adiponektin pada individu overweight dan obesitas. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Stikes Panrita Husada Bulukumba.
- Ramanda, R., A. Z. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Dan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal bimbingan konseling*, 121-135.
- Repi, A.A., Dewi, M.N. (2018). *Aku, Remaja yang Positif*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rosdiana, D.S., Astuti, W., Insani, H. M., dkk. (2023). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Gizi Remaja*. CV. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Sahir, S.H. (2022). *Metodologi penelitian*.
- Sari, U.S.C., Abrori. *Body Image*. Pt. Sahabat Alter Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Suryabrata, S. (2000). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahyuningsih, R., Ninggrat, J.P.R. (2019). Kegemukan dan gizi seimbang pada remaja. Mataram: Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Wati, D.K., Sumarmi, S (2017). *Body Image Among Overweight and Non Overweight Adolescent Girls: A Cross Sectional Study*.