

**HUBUNGAN *OVERWEIGHT* DENGAN *BODY IMAGE* PADA
REMAJA PUTRI JURUSAN PSPTV DI SMK NEGERI 1
PERCUT SEI TUAN**

SKRIPSI

OLEH:

HESTI PRATIWI SIRINGO-RINGO

208600228



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 3/9/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)3/9/24

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *OVERWEIGHT* DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA
PUTRI JURUSAN PSPTV DI SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*



**Oleh:
Hesti Pratiwi Siringo-ringo
208600228**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : HUBUNGAN *OVERWEIGHT* DENGAN *BODY IMAGE* PADA
REMAJA PUTRI JURUSAN PSPTV DI SMK NEGERI 1
PERCUT SEI TUAN

Nama : HESTI PRATIWI SIRINGO-RINGO

NPM : 208600228

Fakultas : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.si

Pembimbing


Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dekan


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 23 Juli 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 23 Juli 2024



Hesti Pratiwi Siringo-ringo
208600228

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/ UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hesti Pratiwi Siringo-ringo

NPM : 208600228

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

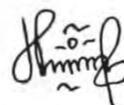
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN *OVERWEIGHT* DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA
PUTRI JURUSAN PSPTV DI SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal: 23 Juli 2024
Yang menyatakan



Hesti Pratiwi Siringo-ringo
208600228

ABSTRAK

HUBUNGAN *OVERWEIGHT* DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI JURUSAN PSPTV DI SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN

HESTI PRATIWI SIRINGO-RINGO
208600228

Email : hestipratiwisiringoringo@gmail.com

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 ini 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

**THE CORRELATION OF OVERWEIGHT WITH BODY IMAGE IN
TEENAGE GIRLS MAJORING OF PSPTV AT SMK NEGERI 1 PERCUT
SEI TUAN**

HESTI PRATIWI SIRINGO-RINGO

208600228

Email : hestipratiwisiringoringo@gmail.com

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*



RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di medan, Sumatera Utara pada tanggal 23 Februari 2002 dari Bapak bernama P.Siringo-ringo dan Ibu M.Br.Sihombing (Almh). Peneliti merupakan anak kedua dari tiga bersaudara.

Pada tahun 2008-2014 peneliti menempuh pendidikan sekolah dasar di SDN 118334 sei daun. Pada saat peneliti menempuh sekolah dasar, peneliti sering mendapatkan 3 besar. Kemudian pada tahun 2014-2017 peneliti menempuh pendidikan sekolah menengah pertama di SMPN 2 Torgamba. Pada saat peneliti menempuh sekolah menengah pertama, peneliti pernah mengikuti lomba vokal grup antar kecamatan dan mendapatkan juara 2. Kemudian peneliti juga pernah mengikuti FL2SN di medan. Dan pada tahun 2017-2020 peneliti menempuh pendidikan sekolah menengah atas di SMAS Yapim Taruna Bagan Batu. Peneliti melanjutkan pendidikan pada tahun 2020 sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area, Sumatera Utara.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Esa, atas limpahan berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini karena tiada daya dan upaya selain atas kehendaknya. Skripsi ini ditulis berjudul "**Hubungan overweight dengan body image pada remaja putri jurusan Psptv di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan**". Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Medan Area.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa doa, dukungan, dan bantuan dari semua pihak yang terkait, dan selalu peduli kepada peneliti, oleh karena itu pada kesempatan ini juga dengan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Anna Wati Dewi Purba, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing yang baik hati, dengan segala ilmu, kesabaran, kebaikan, serta waktu yang banyak diluangkan selama proses membimbing, serta memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi ini. Untuk kedua orang tua Bapak P.Siringo-ringo dan Ibu M.Br.Sihombing (Almh) yang menjadi sumber kekuatan yang selalu mendoakan, memberikan materi, memberikan motivasi dan selalu mendukung dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk kakak saya Aprilliani Monika Siringo-ringo dan Adik saya Cholose Rizky Perdana Siringo-ringo, yang telah memberikan semangat, motivasi dan arahan kepada peneliti. Terimakasih untuk teman saya Anggi Yosua, Nurhikmah, Gebi, Noviandra, Febby, Graice, Hafizah, dan Mita yang selalu memberikan semangat, motivasi dan arahan kepada peneliti.

Adapun maksud dan tujuan dari proposal ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Psikologi Universitas Medan Area. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, 23 Juli 2024



Hesti Pratiwi Siringo-ringo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Hipotesa	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
a. Manfaat Teoritis	9
b. Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Remaja	10
2.1.1 Pengertian Remaja	10
2.1.2 Ciri-ciri Remaja Madya	11
2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja	12
2.2 <i>Body Image</i>	13
2.2.1 Pengertian <i>Body Image</i>	13
2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	15
2.2.3 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	17
2.2.4 Ciri-ciri <i>Body Image</i> Negatif	18
2.3 <i>Overweight</i>	18
2.3.1 Pengertian <i>Overweight</i>	18

2.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Overweight</i>	20
2.3.3 Ciri-ciri <i>Overweight</i>	22
2.4 Hubungan antara <i>Overweight</i> dengan <i>Body Image</i>	23
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	29
3.4 Defenisi Operasional	30
3.4.1 <i>Overweight</i>	30
3.4.2 <i>Body Image</i>	31
3.5 Prosedur Kerja	31
3.5.1 Validitas	31
3.5.2 Reliabilitas	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Orientasi Kanchah Penelitian	36
4.2 Persiapan Penelitian	37
4.2.1 Persiapan Administrasi	38
4.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian	38
4.3 Uji Coba Alat Ukur Terpakai (<i>Tryout</i>)	39
4.3.1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Image</i>	39
4.3.2 Analisis Data dan Hasil Penelitian	41
4.3.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	44
4.4 Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan	23
Tabel 3.1 Jumlah Populasi	29
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Body Image</i> sebelum Uji Coba.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba	40
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas	41
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	42
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Linearitas	43
Tabel 4.6 Uji Korelasi <i>Product Moment</i> Koefisien Determinan	44
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 4.1 Kurva Distribusi <i>Body Image</i>	46



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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 pemaanjaan 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 membebaskan peran perempuan atau para remaja tentang stigma masyarakat terhadap berat badan. Seperti yang dialami remaja putri jurusan Psptv di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, dimana mereka merasa bahwa mereka wajib memiliki berat badan yang ideal karena jurusan Psptv mengharuskan mereka untuk tampil di depan kamera. Para remaja putri Psptv 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**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *overweight* dengan *body image* pada remaja putri jurusan Psptv di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *overweight* dengan *body image* pada remaja putri jurusan Psptv di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini ditujukan untuk remaja dan orangtua. Dimana bagi remaja *overweight* sendiri penelitian ini diharapkan mampu untuk lebih fokus pada dirinya sendiri. Jangan hanya berfokus pada kekurangan diri sendiri. Mulailah untuk mencintai diri sendiri dan mengatur pola hidup yang lebih sehat.

Bagi orangtua diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi terkait betapa pentingnya menjaga perasaan anaknya. Banyak orangtua diluar sana yang menuntut anaknya untuk memiliki tubuh yang ideal. Menuntut anak bukanlah ide yang bagus, anak hanya butuh dukungan dari orangtua. Bentuk dukungan yang bisa dilakukan orangtua yaitu dengan cara mengajarkan pola hidup yang sehat.

1.5 Hipotesa

Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan positif signifikan antara *overweight* dengan *body image*. Dengan asumsi semakin meningkat *overweight* (tinggi) maka *body image* semakin rendah. Demikian pula sebaliknya.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian remaja

Hurlock, (dalam Ahyani dan Astuti, 2019) remaja adalah sebuah kata yang berasal dari bahasa Latin "*adolensence*," mengindikasikan proses pertumbuhan dan peralihan menuju kedewasaan. Ungkapan "*adolensence*" juga memiliki makna yang lebih meluas, mencakup perkembangan kematangan dalam aspek-aspek mental, emosional, sosial, dan fisik. Lebih lanjut Steinberg, (dalam Gattario, 2013) juga mengklasifikasikan masa remaja menjadi tiga fase yang berbeda, yaitu masa remaja awal (dalam rentang usia 10-13 tahun), masa remaja pertengahan (dalam rentang usia 14-17 tahun), dan masa remaja akhir (dalam rentang usia 18-21 tahun). Jadi, sampel pada penelitian ini tergolong pada remaja akhir.

Freska (2022) masa remaja dianggap sebagai periode kritis karena selama fase ini, anak-anak mulai mengalami perubahan signifikan dalam aspek psikologis dan fisik. Perubahan dalam dimensi psikis dapat menyebabkan kebingungan di kalangan remaja. Tahap remaja adalah saat yang ditandai oleh transisi dan rentan terhadap pengaruh negatif. Namun, masa remaja juga merupakan waktu yang baik untuk menggali dan mengembangkan potensi positif yang dimiliki oleh remaja, seperti bakat, kemampuan, dan minat.

Menurut Zakiah Darajat 1996, (dalam Masdudi 2015) masa remaja adalah periode transisi di antara masa anak-anak dan masa dewasa. Selama periode ini anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat di berbagai aspek kehidupan,

termasuk fisik, sikap, cara berpikir, dan perilaku. Mereka tidak lagi dianggap sebagai anak-anak dalam hal penampilan, sikap, pemikiran, dan tindakan, tetapi juga belum sepenuhnya matang seperti orang dewasa dalam berpikir dan bertindak. Masa remaja adalah waktu perubahan yang signifikan, di mana individu sedang mencari dan mengembangkan identitas mereka sendiri. Periode ini dimulai sekitar usia 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 21 tahun.

Spranger, (dalam Ahyani dan Astuti, 2019) menginterpretasikan masa remaja sebagai periode pertumbuhan yang ditandai oleh perubahan mendasar dalam struktur psikologis. Menurut Hofmann, mengartikan masa remaja sebagai periode di mana individu membentuk sikap-sikap terhadap semua pengalaman yang mereka alami. Lebih lanjut Albery, mengemukakan masa remaja adalah tahap perkembangan yang dialami oleh seseorang, dimulai dari akhir masa kanak-kanak hingga awal masa dewasa.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah fase dimana adanya perubahan pada pertumbuhan dan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Perubahan yang terjadi mencakup mental, emosional, social, maupun fisik.

2.1.2 Ciri-ciri remaja madya

Hastuti., dkk (2020) ciri-ciri yang dapat diamati adalah:

- a. Membutuhkan keberadaan teman dengan sangat mendalam.
- b. Menunjukkan kecenderungan narsistik atau cenderung mencintai diri sendiri.
- c. Mengalami keresahan dan kebingungan karena adanya konflik internal.

- d. Memiliki keinginan besar untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah diketahui sebelumnya.
- e. Memiliki hasrat yang luas untuk menjelajahi lingkungan alam sekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja madya memiliki ciri-ciri yang sangat jauh dengan remaja awal dan remaja akhir, yakni membutuhkan teman dengan sangat mendalam, menunjukkan kecenderungan narsistik atau cenderung mencintai diri sendiri, mengalami keresahan dan kebingungan karena adanya konflik internal, memiliki keinginan besar untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah diketahui sebelumnya, dan memiliki hasrat yang luas untuk menjelajahi lingkungan alam sekitarnya.

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Ajhuri (2019) tugas-tugas perkembangan masa- masa remaja Proses perkembangan masa remaja lazimnya berlangsung selama kurang lebih 11 tahun, mulai usia 12-21 pada wanita dan 13-22 tahun pada pria. Masa perkembangan remaja yang panjang ini dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran dan persoalan, bukan saja bagi si remaja sendiri melainkan juga bagi para orang tua, guru dan masyarakat sekitar bahkan tak jarang para penegak hukum pun turut direpotkan oleh ulah dan tindak tanduknya yang dianggap menyimpang. William key mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut;

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain baik secara individual, maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan sikap /perilaku kekanak-kanakan.

2.2 *Body Image*

2.2.1 *Pengertian Body Image*

Gattario (2013) salah satu pionir dalam bidang penelitian tentang *body image*, yaitu Paul Schilder mengemukakan *body image* sebagai "gambaran mental tentang tubuh kita sendiri, yaitu bagaimana kita melihat tubuh kita dalam pikiran kita sendiri." Definisi ini kemudian menjadi subjek kritik karena terlalu sederhana, dan peneliti lain berpendapat bahwa konsep *body image* lebih kompleks daripada yang dapat dijelaskan dalam definisi awal tersebut.

Saat ini, cara umum untuk memahami *body image* adalah dengan membaginya menjadi dua aspek utama: aspek persepsi, yang mengacu pada penilaian tentang ukuran dan penampilan fisik seseorang, serta aspek sikap, yang berkaitan dengan perasaan dan pandangan pribadi terhadap tubuh. Kedua aspek ini termasuk dalam konsep *body image* yang dijelaskan oleh Grogan, yang mendefinisikannya sebagai "pandangan, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri."

Davison dan McCabe (dalam Repi., dkk 2018) mendefinisikan istilah *body image* sebagai cara seseorang mempersepsikan dan bersikap terhadap tubuhnya sendiri. *Body image* seseorang dapat bersifat positif, negatif, atau berada di tengah-tengah. Persepsi tentang *body image* dapat berubah seiring dengan pengaruh konteks dan sepanjang perjalanan hidup, tetapi cenderung cukup stabil selama masa remaja dan dewasa. Keprihatinan terhadap *body image* dapat mengambil berbagai bentuk, mulai dari preferensi ringan terhadap atribut fisik orang lain hingga gangguan *body image* yang patologis, seperti gangguan makan atau dismorfia otot (yaitu obsesi patologis terhadap otot). Selain itu, kekhawatiran terhadap *body image* bisa terkait dengan penampilan fisik secara umum (seperti bentuk tubuh, berat badan, atau ukuran) atau lebih spesifik pada atribut atau bagian tubuh tertentu (seperti wajah, rambut, bagian tubuh tertentu, kebugaran, dan kekuatan).

a. *Body Image* Positif

Ramanda., dkk (2019) mengemukakan bahwa memiliki pandangan positif terhadap *body image* mencerminkan perasaan puas terhadap bentuk tubuhnya. Seseorang yang merasa puas dengan penampilannya cenderung memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, lebih bersyukur atas apa yang mereka miliki, dan oleh karena itu, mereka akan berkomitmen untuk menjaga kesehatan tubuh mereka dengan baik. Grogan (2022) Individu yang memiliki pandangan positif terhadap *body image* mereka cenderung menikmati tingkat kesehatan fisik dan psikologis yang lebih optimal, serta mencapai perkembangan pribadi yang lebih positif. Menurut Wood-Barcalow dkk., (dalam cuzzolaro dan Fassino, 2018) mereka menggambarkan *body image* yang positif sebagai sikap yang penuh kasih

dan menghormati terhadap tubuh individu, yang ditandai oleh penghargaan terhadap keindahan yang unik dan kemampuan fungsionalnya, serta penerimaan terhadap segala aspek yang mungkin tidak sesuai dengan *body image* ideal.

b. *Body Image* Negatif

Ramanda., dkk (2019) mengungkapkan bahwa persepsi negatif terhadap *body image* adalah ketidakmampuan seseorang untuk menerima tubuhnya sendiri, yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan keterampilan interpersonal serta kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah bagaimana cara seseorang memandang tubuh mereka, baik secara positif maupun negatif.

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Gattario (2013) beragam faktor telah diidentifikasi, termasuk faktor-faktor yang bersifat personal, faktor-faktor yang terkait dengan lingkungan dekat dan jauh dari individu, serta faktor-faktor yang terkait dengan konteks budaya di mana individu tersebut menjalani kehidupan mereka.

a. Faktor individu :

1. Faktor biologis

a). Komposisi tubuh, karena adanya stigmatisme terhadap individu yang memiliki kelebihan berat badan, remaja yang berada dalam kondisi tersebut tidak hanya lebih mungkin mengalami *body image* yang negatif.

b). Waktu pubertas, fase pubertas memiliki dampak yang signifikan pada *body image* remaja.

2. Faktor psikologis

a). Penerimaan *body image* ideal, penerimaan *body image* ideal merujuk pada proses di mana seseorang mengadopsi atau memasukkan standar fisik yang dianggap ideal saat ini ke dalam keyakinan pribadinya tentang apa yang menarik secara fisik (Jones, 2004).

b). Perbandingan social, remaja sering menggunakan perbandingan dengan orang lain sebagai alat untuk memahami sejauh mana mereka cocok dan beradaptasi dalam dunia sekitar mereka.

b. Faktor lingkungan terdekat (mikrosistem)

1. Pengaruh teman sebaya, melalui banyaknya perubahan kelompok teman sebaya selama masa remaja yang telah dijelaskan sebelumnya, teman sebaya memainkan peran yang sangat signifikan sebagai agen sosial yang memengaruhi pandangan diri remaja.

2. Keluarga, faktor mikrosistem lain yang memiliki dampak signifikan pada *body image* remaja adalah keluarga. Komentar orang tua mengenai penampilan dan perilaku tubuh anak-anak mereka, serta tindakan yang mereka lakukan yang terkait dengan tubuh, merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam membentuk citra dan perilaku tubuh anak-anak mereka.

c. Faktor Mesosistem

d. Faktor eksosistem

1. Media, pengaruh media pada persepsi tubuh remaja adalah suatu hal yang pasti. Stice., dkk (1994) mengemukakan bahwa media massa dapat dianggap sebagai penyampai utama budaya penampilan, termasuk ide-ide seperti ideal tubuh yang sangat kurus, konsep tubuh sebagai proyek yang terus-menerus

ditingkatkan, dan stereotip gender mengenai penampilan, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

e. Faktor makrosistem

1. Struktur gender, mengemukakan bahwa perempuan terlibat dalam permasalahan citra tubuh yang melibatkan pengalaman objektifikasi diri. Mereka cenderung melakukan pengawasan diri yang berkelanjutan terhadap penampilan fisik mereka, berusaha mengontrol tubuh mereka, dan merasa malu jika tubuh mereka tidak memenuhi standar penampilan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 faktor yang mempengaruhi *body image*, yakni faktor individu : a. biologis (komposisi tubuh dan waktu pubertas), b. psikologis (penerimaan *body image* ideal, dan perbandingan sosial), faktor mikrosistem : a. pengaruh teman sebaya, b. keluarga, faktor mesosistem, faktor eksosistem : a. media, dan faktor makrosistem : a. struktur gender.

2.3.3 Aspek *body image* menurut Thompson (2000), (dalam Sari dan Abrori)

a. Pandangan terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara menyeluruh

Representasi fisik tubuh menjadi lambang identitas seseorang, karena dalam konteks ini, penilaian berasal dari pandangan orang lain maupun penilaian diri sendiri. Selain itu, bentuk tubuh dan penampilan secara keseluruhan dapat memicu perasaan puas atau tidak puas terhadap citra tubuh sendiri.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Adanya perbandingan antara aspek yang dianggap lebih baik atau lebih buruk dibandingkan dengan orang lain dapat membentuk prasangka terhadap diri sendiri dalam relasi dengan orang lain. Perbandingan ini muncul ketika individu harus menilai penampilannya dengan membandingkannya dengan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Seseorang menilai respon orang lain terhadap dirinya, terutama jika penilaian tersebut berkaitan dengan daya tarik fisik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan terdapat 3 aspek *body image*, yakni aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya.

2.2.4 Ciri-ciri *body image* negatif (Fahrudin dkk., 2022)

- a. Merasa tidak percaya diri
- b. Merasa malu
- c. Rendah diri
- d. Cemas tentang tubuhnya

2.3 *Overweight*

2.3.1 Defenisi *Overweight*

Wahyuningsih dan Ninggrat (2019) *overweight* adalah ketika berat badan seseorang melebihi batas normalnya, sementara *obesitas* adalah ketika tubuh mengalami penumpukan lemak yang berlebihan, mengakibatkan berat badan melebihi jauh dari batas normal, dan dapat berpotensi merugikan kesehatan.

Arbie., dkk (2022) *overweight* didefinisikan sebagai indeks massa tubuh (IMT) yang berada dalam kisaran 25-29 kg/m² secara global, dan > 23-27,5 kg/m² untuk

populasi Asia. Muriyati., dkk (2021) keadaan ini terjadi ketika akumulasi lemak dalam tubuh mengakibatkan berat badan melebihi nilai idealnya, namun belum mencapai ambang *obesitas*. Istilah "overweight" kemudian digunakan untuk merujuk pada *obesitas* baik dari segi medis maupun epidemiologis. Di sisi lain, *obesitas* sentral merujuk pada penumpukan lemak yang lebih banyak terjadi di bagian perut daripada di pinggul, paha, dan lengan. Meskipun sering disamakan, *obesitas* dan *overweight* memiliki konotasi yang berbeda dalam konteks gizi klinis; meskipun keduanya kerap dianggap serupa dan digunakan secara bergantian. Istilah " *overweight* " lebih menunjukkan adanya berat badan yang melebihi standar normal, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti otot, tulang, organ vital, dan lainnya.

Dampak *overweight* secara sosial dan emosional; a). Kepercayaan diri yang rendah, Remaja yang mengalami *overweight* seringkali menjadi sasaran pelecehan atau ejekan dari teman-teman mereka, dan ini dapat menyebabkan teman-teman tersebut kehilangan kepercayaan diri mereka serta meningkatkan risiko mereka mengalami depresi; b). Masalah pada pola tingkah laku dan pola belajar, Masalah dalam pola perilaku dan metode belajar sering terjadi pada individu yang mengalami *overweight*. Individu dengan *overweight* cenderung lebih rentan terhadap perasaan kecemasan dan memiliki kemampuan sosialisasi yang lebih rendah daripada mereka yang memiliki berat badan normal. Dampak dari situasi ini adalah bahwa mereka seringkali menarik diri dari interaksi social; c). Depresi, Isolasi sosial dan kurangnya kepercayaan diri dapat memicu perasaan putus asa pada sejumlah remaja yang mengalami *obesitas*. Ketika remaja

kehilangan harapan bahwa masa depan mereka akan membaik, akhirnya mereka dapat mengalami depresi.

Yulnafia (2015) menurut teori yang telah didapat menunjukkan bahwa overweight akan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu untuk masa kehidupan selanjutnya, seperti kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan pernafasan, gangguan sendi dan kanker yang menyebabkan menurunnya angka harapan hidup.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *overweight* adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki berat badan diatas normal yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti otot, tulang, organ vital, dan lainnya, serta mengalami dampak secara sosial dan emosional.

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *overweight*

Wahyuningsih dan Ninggrat (2019), faktor yang berperan terjadinya *overweight* adalah :

a. Faktor genetik

Diyakini berperan dalam kecenderungan *overweight*, yang dapat diwariskan dari generasi ke generasi. Namun, keluarga tidak hanya berbagi faktor genetik, tetapi juga makanan dan gaya hidup yang seringkali berkontribusi pada perkembangan *overweight*. Terkadang, memisahkan pengaruh faktor gaya hidup dari faktor genetik menjadi tugas yang sulit.

b. Faktor lingkungan

Lingkungan seseorang juga memiliki peran yang signifikan, termasuk perilaku dan pola gaya hidup seperti pola makan dan frekuensi makan, serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari. Arbie, dkk (2022) faktor-faktor eksternal atau

lingkungan sekitar dapat mempengaruhi masalah peningkatan berat badan. Terjaganya keseimbangan positif antara asupan makanan dan pengeluaran energi dipengaruhi oleh pola makan, tingkat aktivitas fisik yang berkurang, gaya hidup yang kurang aktif, dan kekurangan waktu untuk istirahat (Heymsfield and Wadden, 2017).

c. Faktor psikososial

Seperti isi pikiran seseorang, dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Banyak orang merespons emosi mereka dengan mengonsumsi makanan. Salah satu bentuk gangguan emosi yang dapat terjadi adalah persepsi diri yang negatif.

d. Faktor kesehatan

Faktor kesehatan juga berperan dalam *overweight*. Beberapa jenis obat-obatan, seperti steroid dan beberapa jenis antidepresan, dapat menyebabkan peningkatan berat badan sebagai efek sampingnya.

e. Faktor perkembangan

Faktor perkembangan juga memainkan peran dalam *overweight*. Pertambahan ukuran atau jumlah sel lemak dapat mengakibatkan peningkatan jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Orang yang mengalami *obesitas*, terutama yang mengalami *overweight* sejak masa kanak-kanak, bisa memiliki jumlah sel lemak yang hingga lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal.

f. Pola makan

Orang yang mengalami *overweight* cenderung lebih responsif terhadap faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan, seperti sensasi dan aroma

makanan, atau bahkan jadwal makan. Mereka seringkali makan ketika mereka merasa ingin makan, bukan hanya ketika mereka benar-benar merasa lapar.

g. Aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko *overweight*. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan jumlah energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Individu yang menjalani gaya hidup kurang aktif atau tidak seimbang dalam aktivitas fisiknya, dan juga mengonsumsi makanan tinggi lemak, berpotensi mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 7 faktor yang mempengaruhi *overweight*, yakni faktor genetik, lingkungan, psikososial, kesehatan, perkembangan, pola makan, dan aktivitas fisik.

2.2.3 Ciri-ciri *overweight* (Wahyuningsih dan Ninggrat (2019))

a. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Cara paling mudah untuk mengukur *overweight* adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI), yang menghitung perbandingan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (m). Muriyati., dkk (2021) indeks massa tubuh (IMT) merupakan metode sederhana untuk mengukur hubungan antara berat badan dan tinggi badan. IMT (Indeks Massa Tubuh) dapat digunakan untuk mengidentifikasi remaja yang berisiko mengalami *overweight*. Berikut adalah rumus penghitungan IMT dan klasifikasinya:

$$\text{IMT} : \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2} \times 100 \%$$

Tabel 2.1 Klasifikasi berat badan untuk orang asia (WHO 2000)

Klasifikasi	IMT (kg/m)	Resiko Morbiditas
Kurus	< 18,5	Rendah
Normal	18,5-22,9	Sedang
Kegemukan	> 23	Moderat
Pre Obes	23-24,9	Meningkat
Obes I	25-29,9	Sedang
Obes II	> 30	Berat

Tabel 2.2 Tabel IMT emaja perempuan usia 10-19 tahun

No	Usia	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat Gemuk
1	10	12,4	12,4-13,4	13,4-18,9	19,0-22,6	22,6
2	11	12,7	12,7-13,9	14,0-19,8	19,9-23,7	23,7
3	12	13,3	13,2-14,2	14,4-20,7	20,8-25,0	25,0
4	13	13,6	13,6-14,9	15,0-21,7	21,8-26,2	26,2
5	14	14,0	14,0-15,3	15,4-22,6	22,7-27,3	27,3
6	15	14,4	14,4-15,8	15,9-23,4	23,5-28,2	28,2
7	16	14,6	14,6-16,1	16,2-24,0	24,1-28,9	28,9
8	17	14,7	14,7-16,3	16,4-24,7	24,5-29,3	29,3
9	18	14,7	14,7-16,3	16,4-24,7	24,8-29,5	29,5
10	19	14,7	14,7-16,4	16,5-24,9	25,0-29,7	29,7

b. Lingkar Perut

Lingkar perut juga merupakan indikator dari masalah kegemukan, terutama kegemukan sentral (obesitas sentral).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri *overweight*, yaitu indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar perut.

2.4 Hubungan *Overweight* dengan *Body Image*

Gattario (2013) salah satu pionir dalam bidang penelitian tentang *body image*, yaitu Paul Schilder (1950), mengemukakan *body image* sebagai "gambaran mental tentang tubuh kita sendiri, yaitu bagaimana kita melihat tubuh kita dalam pikiran kita sendiri." Faktor yang mempengaruhi *body image* salah satunya adalah faktor biologis yaitu komposisi tubuh dan waktu pubertas.

Salah satu faktor dari *body image* ialah komposisi tubuh (Gattario 2028,213). Wahyuningsih dan Ninggrat (2019) *overweight* adalah ketika berat badan 28,9seseorang melebihi batas normalnya, sementara *obesitas* adalah ketika tubuh mengalami penumpukan lemak yang berlebihan, mengakibatkan berat badan melebihi jauh dari batas normal, dan dapat berpotensi merugikan kesehatan.

Gattario (2013) stigma terkait *overweight* umumnya tersebar luas, terutama di budaya individualistis. Dalam budaya individualistis, individu sering dianggap bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri, sehingga *overweight* sering dianggap sebagai kegagalan individu dalam memenuhi standar kecantikan saat ini. Orang yang mengalami *overweight* sering menghadapi diskriminasi di berbagai bidang kehidupan, termasuk di sekolah, lingkungan kerja, dan dalam mencari pasangan hidup. Dengan demikian, anak perempuan dan remaja

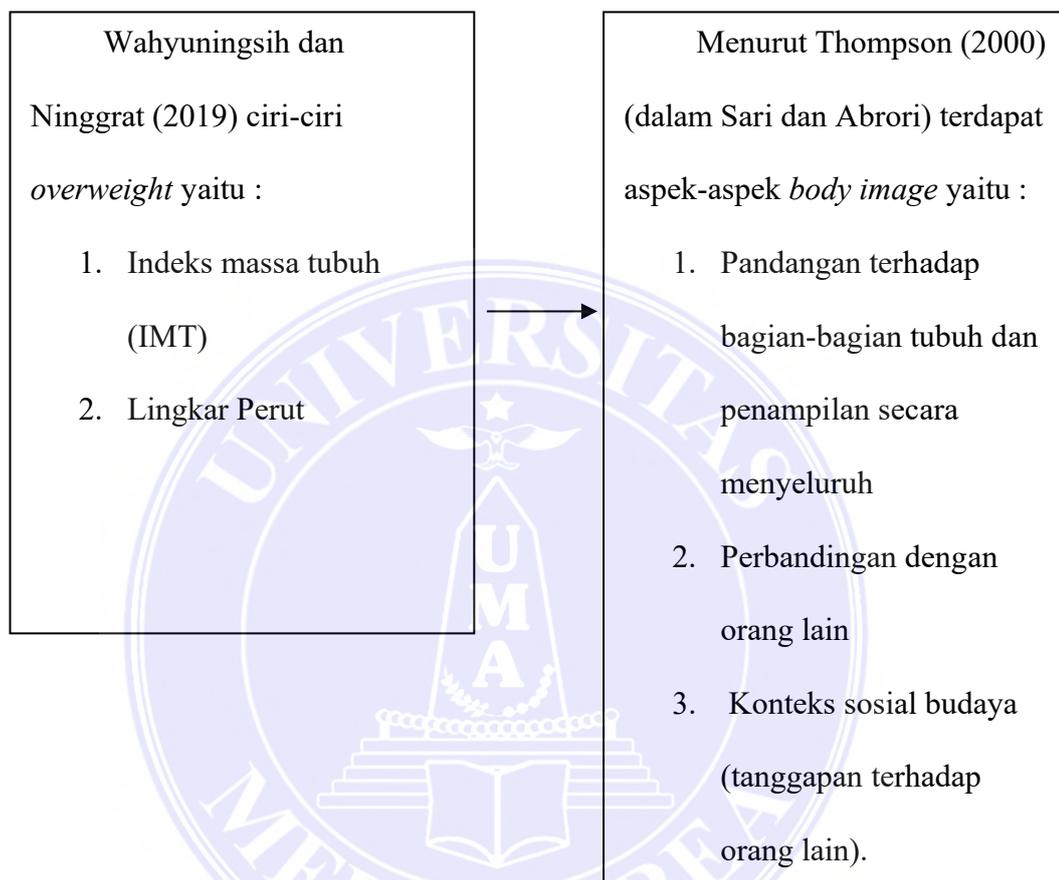
perempuan berusaha untuk mencapai *body image* yang ideal ini, namun seringkali berakhir dengan ketidakpuasan tubuh, rendah diri, dan pandangan negatif terhadap *body image* ketika cita-cita ini tidak tercapai.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *overweight* didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Alhadar dkk (2014) dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *body image* dengan *overweight*. Lebih lanjut pada penelitian (Destiara., dkk, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara indeks massa tubuh *overweight* dengan *body image*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Wati., dkk, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *overweight* dengan *body image*. Dimana remaja putri yang *overweight* cenderung memiliki *body image* yang negatif.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* di pengaruhi oleh *overweight*. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti mengenai hubungan antara *overweight* dengan *body image* dan sampel yang digunakan merupakan siswi SMK.

2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, Medan, Sumatera Utara, Indonesia. Tempat tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian dikarenakan kondisi yang relevan dengan topik yang dibahas dalam penelitian.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

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.

Variabel yang akan diukur akan dijabarkan menjadi indikator yang kemudian akan menjadi pedoman atau rujukan untuk menyusun item instrument yang berupa pernyataan atau pertanyaan dalam skala ini. Pilihan jawaban yang akan digunakan dalam skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai empat untuk jawaban “SS”, nilai tiga untuk jawaban ”S”, nilai dua untuk jawaban “TS” dan nilai satu untuk jawaban “STS”. Sedangkan penilaian butir *unfavorable* bergerak dari nilai satu untuk jawaban “SS”, nilai dua untuk jawaban “S”, nilai tiga untuk jawaban “TS” dan nilai empat untuk jawaban “STS”.

3.3 Metodologi Penelitian

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 kuisisioner sebagai instrumen pengumpulan datanya. Tujuannya untuk memperoleh informasi tentang sejumlah responden yang dianggap mewakili populasi tertentu.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2013) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun persentase kesamaan itu sedikit, atau seluruh individu yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu 137 siswi jurusan Psptv kelas X, XI dan XII.

Tabel 3.1. Jumlah Populasi

No.	Kelas		Perempuan	Jumlah
1.	X	PSPTV 1	28	53
		PSPTV 2	25	
2.	XI	PSPTV 1	23	46
		PSPTV 2	23	
3.	XII	PSPTV 1	17	38
		PSPTV 2	21	
TOTAL				137

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Arikunto (2013) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar berfungsi (Arikunto, 2006). Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto, 2002).

Beberapa alasan pengambilan sampel adalah:

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana,
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data,
3. Lebih mudah dalam penyebaran angket karena sudah ditentukan jumlahnya.

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 :

1. Remaja putri yang *overweight*

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja putri jurusan Psptv di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Yang berjumlah 51 siswi.

3.4 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2007) definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karekteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional pada penelitian ini adalah:

3.4.1 *Overweight*

Overweight adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki berat badan diatas normal yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti otot, tulang, organ vital, dan lainnya, serta mengalami dampak secara social dan emosional. Data *overweight* diungkap dengan menggunakan skala yang terdiri dari ciri-ciri, yaitu indeks massa tubuh (IMT) menurut Wahyuningsih dan Ninggrat (2019).

3.4.2 *Body Image*

Body image adalah bagaimana cara seseorang memandang tubuh mereka, baik secara positif maupun negatif. Data *body image* diungkap dengan menggunakan skala yang terdiri dari aspek-aspek *body image*, yaitu Persepsi dalam memandang diri sendiri, Perasaan dalam penampilan fisik, Pemikiran tentang penampilan, dan Perilaku dalam berpenampilan menurut Healey (2014).

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas

Salah satu tolak ukur dalam sebuah penelitian yaitu terkait mengenai cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2015). Oleh sebab itu ada baiknya alat ukur (skala) akan diuji coba (*try out*) terlebih dahulu dengan maksud untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut (Azwar, 2009), karena suatu alat pengumpulan data (alat ukur) dapat dikatakan baik jika alat ukur tersebut valid dan reliabel. Adapun pengertian validitas dan reliabilitas adalah sebagai berikut:

1. Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang

tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem-aitem yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat professional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal sehingga *item-item* yang telah dikembangkan memang mengukur (*representatif*) bagi apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2000).

Pada penelitian ini adapun teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *product moment* dari Carl Pearson (Hadi, 2000). Adapun formulanya sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{XY} : Korelasi X dan Y
- $\sum X$: Jumlah skor dalam sebaran x
- $\sum Y$: Jumlah skor dalam sebaran y
- $\sum XY$: Jumlah hasil kali skor x dengan skor y yang berpasangan
- $\sum X^2$: Jumlah skor yang dikuadratkan dari x
- $\sum Y^2$: Jumlah skor yang dikuadratkan dari y
- n : Banyaknya subjek skor x dan skor y yang berpasangan
- X : Variabel bebas
- Y : Variabel terikat

2. Realibilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, keajegan, dan kepercayaan alat ukur. Secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2015). Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam

beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2007).

Pada penelitian ini adapun teknik yang digunakan untuk mengetahui realibilitas alat ukur (skala) maka digunakan rumus koefisien *alpha cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_1}{S_1} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} : Koefisien reliabilitas instrumen
- $\sum S_1$: Jumlah varians skor tiap-tiap item
- K : Jumlah item pertanyaan
- S_1 : Varians skor tiap-tiap item
- n : Jumlah sampel

3.6.2 Uji Analisis Korelasi

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis data uji korelasi *Person Product Moment* yaitu suatu analisis untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas (*overweight*) dengan satu variabel terikat (*body image*) yang bersifat interval atau rasio. Untuk menghitung koefisien korelasi *Person Product Moment* digunakan rumus:

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{XY} : Korelasi X dan Y
- $\sum X$: Jumlah skor dalam sebaran x
- $\sum Y$: Jumlah skor dalam sebaran y
- $\sum XY$: Jumlah hasil kali skor x dengan skor y yang berpasangan

$\sum X^2$: Jumlah skor yang dikuadratkan dari x
$\sum Y^2$: Jumlah skor yang dikuadratkan dari y
n	: Banyaknya subjek skor x dan skor y yang berpasangan
X	: Variabel bebas
Y	: Variabel terikat



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 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.

5.2 Saran

Sejalan dari kesimpulan yang dibuat dari hasil penelitian ini, maka dapat diberikan saran-saran berikut ini :

a. Saran untuk subjek penelitian

Saran yang dapat diberikan kepada subjek penelitian adalah 1. Mulailah makan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan serat, 2. Lakukan aktivitas yang dinikmati seperti olahraga, karena olahraga bukan hanya mengubah bentuk tubuh tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati, 3. Minum air putih yang cukup, 4. Kelola stress dengan baik seperti meditasi, yoga, atau hobi yang disukai.

b. Saran untuk Orang Tua

Bagi orangtua diharapkan dengan adanya penelitian ini 1. Memberikan makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan serat, 2. Melakukan kegiatan fisik bersama jalan-jalan dan lari-lari, 3. Konsumsi makanan yang sehat agar anak dapat menirunya.

c. Saran untuk lembaga

Saran yang dapat diberikan kepada pihak sekolah adalah 1. Program kesehatan dan kebugaran yang dimana program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk nutrisi yang baik dan aktivitas fisik teratur, 2. Kantin sehat yang dimana pilihan makanan mencakup opsi yang sehat dan seimbang, 3. Kegiatan fisik yang dimana siswa diberi banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar ruangan, seperti olahraga, senam, atau klub kebugaran.

d. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari bahwa masih ada dan pastinya masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan penelitian ini. Hasil penelitian ini bisa dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam

penelitian dengan memilih faktor yang lebih bervariasi. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini juga dapat memperluas pengetahuan mengenai *overweight* dengan *body image*. Ini berarti masih terdapat faktor lain yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya 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).



DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K.F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Yogyakarta : Penebar Media Pustaka.
https://repository.iainponorogo.ac.id/489/2/LAYOUT%20Buku%20Kayyis_cetak.pdf
- Alhadar, A., Indiasari, R., Yustini. (2014). Hubungan Antara Body Image Dengan Overweight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar.
https://core.ac.uk/display/25496353?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- 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.
[http://repository.poltekkesmanado.ac.id/1006/1/Buku%20OVERWEIGHT%20DAN%20OBESITAS%20PADA%20REMAJA%20\(3\)%20\(1\).pdf](http://repository.poltekkesmanado.ac.id/1006/1/Buku%20OVERWEIGHT%20DAN%20OBESITAS%20PADA%20REMAJA%20(3)%20(1).pdf)
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan Praktek"*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2009). *Penyusunan skala psikologi. Edisi 1*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bintana, S., Kusuma, H.S., Ulvie, Y.N.S., Mulyati, T. (2018). Perhitungan Kebutuhan Gizi Individu. Semarang: NextBook.
http://repository.unimus.ac.id/7245/1/___buku%20rumus%20edisi%203_OKT_2018.pdf
- 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 Di Asrama 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.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/564/449>
- Freska, W. (2022). Keperawatan Kesehatan Jiwa Remaja. CV.Mitra Edukasi Negeri.

- Gattario, K.H. (2013). *Body Image In Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Department of Psychology, University of Gothenburg, Sweden.
<https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/34266/?sequence=1>
- Grogan, S. (2022). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*.
https://www.researchgate.net/publication/352028711_Body_Image_Understanding_Body_Dissatisfaction_in_Men_Women_and_Children_4th_Edition
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offest.
- Hall, M., Grogan, S., Gough, B. (2016). *Chemically Modified Bodies*.
https://books.google.co.id/books?id=p-kQDQAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Hastuti, R., Soetikno, N., Heng, P.H. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Yogyakarta: ANDI.
- 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.
https://www.researchgate.net/publication/357339303_BUKU_REFERENSI_Analisis_perubahan_antropometri_kadar_adiponektin_setelah_latihan_aerobik_kombinasi_diet_OCD_serta_peranan_gen_adiponektin_pada_individu_overweight_dan_obesitas
- 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.
- Sari, U.S.C., Abrori. *Body Image*. Pt. Sahabat Alter Indonesia.
https://books.google.co.id/books?id=Jz3NDwAAQBAJ&pg=PA16&dq=aspek+aspek+body+image&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwj2k6okYuGAXQbmwGH TUAAWYQ6wF6BAgOEAU#v=onepage&q=aspek%20aspek%20body%20image&f=false
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, S. (2000). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wahyuningsih, R., Ninggrat, J.P.R. (2019). Kegemukan dan gizi seimbang pada pada remaja. Mataram: Poltekkes Kemenkes Mataram. <https://jurankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id/wp-content/uploads/2020/01/Buku10.pdf>

Wati, D.K., Sumarmi, S (2017). Body Image Among Overweight and Non Overweight Adolescent Girls: A Cross Sectional Study.

Yulnefia. (2015). Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sekolah Menengah Analisis Kesehatan Abdurrah





LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

SKALA BODY IMAGE
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan di bawah ini.

Nama :

No handphone :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden tanpa paksaan dari pihak manapun untuk mengisi kuesioner penelitian yang berjudul **“Hubungan *Overweight* Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan”**. Saya sudah mengetahui bahwa seluruh informasi yang saya berikan kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Responden

()

KUESIONER

BODY IMAGE SCALE

Nama :

Kelas :

Umur :

TB :

BB :

Petunjuk pengisian :

Dibawah ini ada 40 pernyataan tentang diri anda sehari-hari. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan tersebut dan nyatakan pilihan anda dengan memberi ceklis (✓) pada salah satu pilihan berikut :

SS artinya Anda **Sangat Setuju**

S artinya Anda **Setuju**

TS artinya Anda **Tidak Setuju**

STS artinya Anda **Sangat Tidak Setuju**

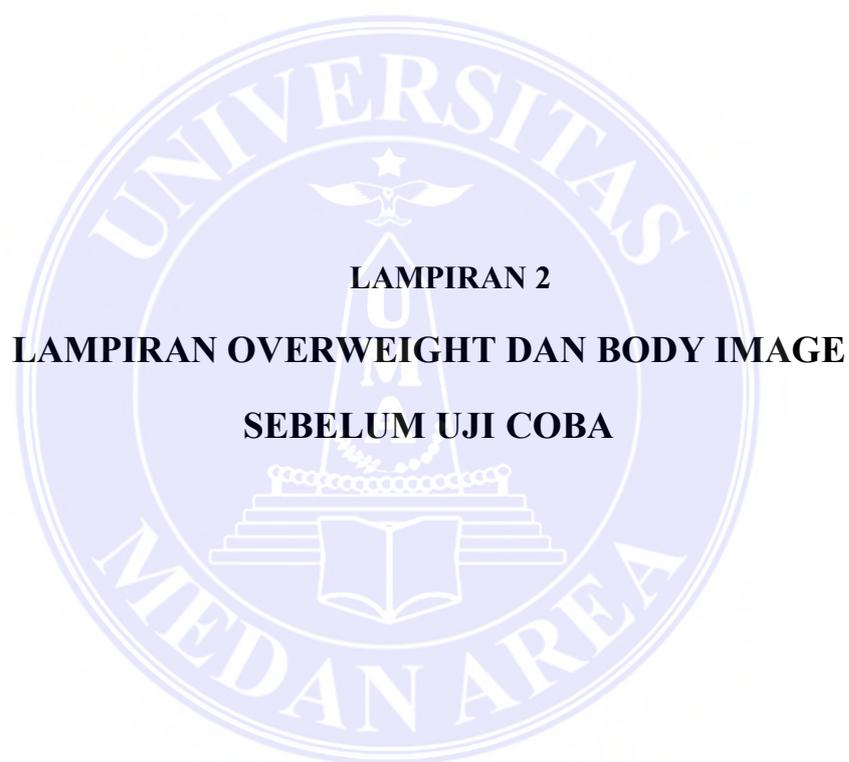
Jawaban anda akan dijamin kerahasiaannya.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa memiliki berat badan yang berlebih				
2	Kelebihan berat badan sangat tidak baik untuk kesehatan				
3	Semua remaja menginginkan berat badan yang berlebih				
4	Orang yang memiliki berat badan yang berlebih sulit mendapatkan teman/pasangan/pekerjaan				
5	Saya tetap merasa gemuk padahal sudah mengurangi makanan yang berkalori tinggi				
6	Komentar negatif tentang tubuh saya membuat saya senang				
7	Memiliki berat badan berlebih membuat orang bahagia				

8	Penampilan saya lebih seksi daripada orang lain				
9	Lingkar perut saya yang besar membuat saya tidak menarik				
10	Saya merasa tubuh saya seksi setiap kali saya bercermin				
11	Semua remaja ingin memiliki tubuh yang ideal, karena dianggap cantik				
12	Saya senang dengan berat badan yang berlebih karena itu membuat saya seksi				
13	Saya merasa cemburu melihat orang lain memiliki berat badan yang lebih ideal daripada saya				
14	Idol korea menjadi standar bagi banyak remaja yang ingin memiliki tubuh yang ideal				
15	Saya merasa bentuk tubuh saya sangat ideal				
16	Saya senang ketika orang lain mengomentari berat badan saya				
17	Remaja putri tidak memperhatikan bentuk tubuhnya				
18	Banyak orang menginginkan pasangan yang memiliki berat badan berlebih				
19	Makanan berkalori tinggi membuat tubuh lebih sehat				
20	Saya enggan membagikan foto saya di media sosial karena akan mendapat komentar negatif tentang penampilan saya				
21	Saya merasa tidak cocok dengan baju apapun yang saya kenakan				
22	Orang yang memiliki berat badan berlebih cenderung lebih sensitive				
23	Setiap kali saya bercermin, saya merasa risih karena berat badan saya yang berlebih				
24	Makanan berkalori tinggi membantu saya memiliki tubuh yang ideal				
25	Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sulitnya mengontrol berat badan				
26	Apapun yang saya kenakan, tubuh saya terlihat seksi				
27	Saya merasa tidak percaya diri ketika melihat orang lain membagikan foto tubuh yang ideal di media sosial				
28	Berat badan berlebih kelihatan lebih cantik daripada orang yang memiliki berat badan ideal				
29	Kebanyakan tidur dapat mengontrol berat badan				
30	Lingkar perut yang besar lambang dari keseksian				
31	Saya merasa sedih ketika orang lain membahas berat badan				
32	Banyak yang menyukai saya karena memiliki berat badan yang berlebih				
33	Tidak peduli berapa lama saya diet, saya tetap merasa gemuk				

34	Orang yang memiliki berat badan ideal cenderung lebih dihargai				
35	Saya merasa bahwa orang lain terlihat lebih cantik saat mengenakan baju apapun daripada saya				
36	Saya selalu percaya diri di depan semua orang				
37	Postingan orang lain tidak membuat saya insecure				
38	Saya merasa marah ketika orang lain mengatakan saya jelek karena saya gemuk				
39	Saya tidak diet karena tubuh saya sudah ideal				
40	Karena ukuran tubuh saya yang besar, membuat saya rendah diri				





Tabel BB, TB, IMT, dan Kategori Responden

	TB	BB	IMT	Kategori
R1	155 cm	72 kg	30 kg/m ²	Overweight
R2	151 cm	59 kg	25,9 kg/m ²	Overweight
R3	152 cm	59 kg	25,5 kg/m ²	Overweight
R4	150 cm	60 kg	26,7 kg/m ²	Overweight
R5	161 cm	65 kg	25,1 kg/m ²	Overweight
R6	160 cm	70 kg	27,3 kg/m ²	Overweight
R7	160 cm	68 kg	26,6 kg/m ²	Overweight
R8	153 cm	61 kg	26,1 kg/m ²	Overweight
R9	151 cm	58 kg	25,4 kg/m ²	Overweight
R10	155 cm	62 kg	25,8 kg/m ²	Overweight
R11	162 cm	70 kg	26,7 kg/m ²	Overweight
R12	159 cm	64 kg	25,3 kg/m ²	Overweight
R13	163 cm	67 kg	25,2 kg/m ²	Overweight
R14	150 cm	59 kg	26,2 kg/m ²	Overweight
R15	150 cm	59 kg	26,2 kg/m ²	Overweight
R16	160 cm	70 kg	27,3 kg/m ²	Overweight
R17	158 cm	64 kg	25,6 kg/m ²	Overweight
R18	152 cm	59 kg	25,5 kg/m ²	Overweight
R19	152 cm	64 kg	27,7 kg/m ²	Overweight
R20	159 cm	67 kg	26,5 kg/m ²	Overweight
R21	154 cm	60 kg	25,3 kg/m ²	Overweight
R22	153 cm	58 kg	24,8 kg/m ²	Overweight
R23	160 cm	69 kg	27 kg/m ²	Overweight
R24	153 cm	62 kg	26,5 kg/m ²	Overweight
R25	162 cm	75 kg	28,6 kg/m ²	Overweight
R26	160 cm	65 kg	25,4 kg/m ²	Overweight
R27	158 cm	70 kg	28 kg/m ²	Overweight
R28	160 cm	67 kg	26,2 kg/m ²	Overweight
R29	155 cm	62 kg	25,8 kg/m ²	Overweight
R30	152 cm	59 kg	25,5 kg/m ²	Overweight
R31	165 cm	70 kg	25,7 kg/m ²	Overweight
R32	165 cm	75 kg	27,5 kg/m ²	Overweight
R33	150 cm	58 kg	25,8 kg/m ²	Overweight
R34	153 cm	59 kg	25,2 kg/m ²	Overweight
R35	155 cm	64 kg	26,6 kg/m ²	Overweight
R36	155 cm	62 kg	25,8 kg/m ²	Overweight
R37	150 cm	58 kg	25,8 kg/m ²	Overweight
R38	160 cm	67 kg	26,2 kg/m ²	Overweight
R39	152 cm	62 kg	26,8 kg/m ²	Overweight
R40	150 cm	62 kg	27,6 kg/m ²	Overweight

R41	155 cm	64 kg	26,6 kg/m ²	Overweight
R42	153 cm	61 kg	26,1 kg/m ²	Overweight
R43	154 cm	62 kg	26,1 kg/m ²	Overweight
R44	152 cm	59 kg	25,5 kg/m ²	Overweight
R45	153 cm	60 kg	25,6 kg/m ²	Overweight
R46	152 cm	60 kg	26 kg/m ²	Overweight
R47	155 cm	63 kg	26,2 kg/m ²	Overweight
R48	153 cm	59 kg	25,2 kg/m ²	Overweight
R49	152 cm	58 kg	25,1 kg/m ²	Overweight
R50	153 cm	60 kg	25,6 kg/m ²	Overweight
R51	150 cm	57 kg	25,3 kg/m ²	Overweight

BLUEPRINT *BODY IMAGE*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Persepsi	1. Bentuk tubuh	1, 9	15, 30	12
		2. Penampilan	21, 35	8, 26	
		3. Kesehatan	2, 25	19, 29	
2.	Aspek Perbandingan	1. Ukuran Tubuh	13, 34	28, 32	16
		2. Perasaan tidak memadai	23, 40	10, 36	
		3. Perubahan Perilaku	5, 33	24, 29	
		4. Ketidakseimbangan emosional	31, 38	12, 16	
3.	Aspek Sosial Budaya	1. Standar Kecantikan	11, 14	3, 17	12
		2. Stigma	4, 22	7, 18	
		3. Pengaruh Media	20, 27	6, 37	
Total			20	20	



LAMPIRAN 3

VALIDITAS DAN REALIBILITAS

Reliability

Scale: BODY IMAGE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	51	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BI1	3.47	.542	51
BI2	3.51	.612	51
BI3	3.29	.610	51
BI4	2.65	.868	51
BI5	3.31	.648	51
BI6	3.49	.579	51
BI7	3.25	.744	51
BI8	3.04	.720	51
BI9	3.20	.749	51
BI10	2.96	.774	51
BI11	3.55	.610	51
BI12	3.12	.683	51
BI13	3.20	.872	51

BI14	3.12	.840	51
BI15	3.31	.510	51
BI16	3.20	.601	51
BI17	3.35	.594	51
BI18	3.12	.588	51
BI19	3.10	.539	51
BI20	2.37	.894	51
BI21	2.80	.722	51
BI22	3.04	.799	51
BI23	3.02	.761	51
BI24	2.92	.688	51
BI25	3.10	.575	51
BI26	3.04	.631	51
BI27	3.16	.758	51
BI28	2.98	.860	51
BI29	3.25	.595	51
BI30	3.35	.483	51
BI31	3.37	.631	51
BI32	3.20	.566	51
BI33	3.24	.586	51
BI34	2.98	.883	51
BI35	3.33	.653	51
BI36	2.84	.674	51
BI37	2.82	.865	51
BI38	2.94	.835	51
BI39	3.22	.642	51
BI40	3.08	.659	51

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BI1	121.82	137.588	.274	.884
BI2	121.78	139.293	.118	.887
BI3	122.00	137.240	.363	.884
BI4	122.65	134.153	.322	.884
BI5	121.98	135.460	.364	.883
BI6	121.80	135.481	.412	.882
BI7	122.04	135.118	.329	.884
BI8	122.25	134.194	.399	.882
BI9	122.10	132.250	.497	.881
BI10	122.33	131.947	.497	.880
BI11	121.75	135.794	.366	.883
BI12	122.18	133.308	.482	.881
BI13	122.10	132.810	.388	.883
BI14	122.18	134.308	.326	.884
BI15	121.98	135.340	.487	.882
BI16	122.10	133.210	.563	.880
BI17	121.94	136.536	.323	.884
BI18	122.18	134.828	.454	.882
BI19	122.20	136.601	.356	.883
BI20	122.92	133.634	.336	.884
BI21	122.49	132.455	.505	.880
BI22	122.25	135.594	.376	.885
BI23	122.27	134.563	.353	.883
BI24	122.37	133.478	.467	.881
BI25	122.20	137.281	.379	.884
BI26	122.25	132.754	.565	.880
BI27	122.14	131.561	.531	.880
BI28	122.31	131.820	.446	.881
BI29	122.04	134.798	.450	.882
BI30	121.94	137.056	.361	.883
BI31	121.92	133.594	.506	.881

BI32	122.10	138.450	.195	.885
BI33	122.06	135.216	.426	.882
BI34	122.31	133.700	.338	.884
BI35	121.96	133.038	.525	.880
BI36	122.45	135.213	.364	.883
BI37	122.47	133.374	.363	.883
BI38	122.35	137.873	.143	.887
BI39	122.08	136.354	.307	.884
BI40	122.22	134.213	.441	.882

$$40 - 3 = 37 \times 4 + 37 \times \frac{1}{2} = 92,5$$





SETELAH UJI COBA

Reliability

Scale: body image

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	51	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	37

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BI1	3.47	.542	51
BI3	3.29	.610	51
BI4	2.65	.868	51
BI5	3.31	.648	51
BI6	3.49	.579	51
BI7	3.25	.744	51
BI8	3.04	.720	51
BI9	3.20	.749	51
BI10	2.96	.774	51
BI11	3.55	.610	51
BI12	3.12	.683	51
BI13	3.20	.872	51
BI14	3.12	.840	51
BI15	3.31	.510	51

BI16	3.20	.601	51
BI17	3.35	.594	51
BI18	3.12	.588	51
BI19	3.10	.539	51
BI20	2.37	.894	51
BI21	2.80	.722	51
BI22	3.04	.799	51
BI23	3.02	.761	51
BI24	2.92	.688	51
BI25	3.10	.575	51
BI26	3.04	.631	51
BI27	3.16	.758	51
BI28	2.98	.860	51
BI29	3.25	.595	51
BI30	3.35	.483	51
BI31	3.37	.631	51
BI33	3.24	.586	51
BI34	2.98	.883	51
BI35	3.33	.653	51
BI36	2.84	.674	51
BI37	2.82	.865	51
BI39	3.22	.642	51
BI40	3.08	.659	51

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BI1	112.18	129.188	.375	.888
BI3	112.35	128.873	.362	.888
BI4	113.00	126.120	.308	.888
BI5	112.33	126.667	.397	.886
BI6	112.16	126.815	.439	.886

BI7	112.39	126.883	.324	.887
BI8	112.61	125.843	.403	.886
BI9	112.45	124.133	.490	.884
BI10	112.69	123.620	.503	.884
BI11	112.10	127.690	.349	.887
BI12	112.53	124.654	.509	.884
BI13	112.45	124.733	.379	.887
BI14	112.53	126.014	.326	.888
BI15	112.33	126.947	.494	.885
BI16	112.45	124.773	.577	.884
BI17	112.29	128.132	.326	.887
BI18	112.53	126.734	.437	.886
BI19	112.55	128.413	.342	.887
BI20	113.27	125.923	.307	.888
BI21	112.84	124.935	.460	.885
BI22	112.61	127.443	.366	.889
BI23	112.63	126.758	.323	.888
BI24	112.73	124.923	.486	.885
BI25	112.55	128.893	.380	.888
BI26	112.61	124.723	.550	.884
BI27	112.49	122.975	.554	.883
BI28	112.67	123.187	.469	.885
BI29	112.39	126.523	.448	.885
BI30	112.29	128.532	.375	.887
BI31	112.27	125.283	.509	.884
BI33	112.41	127.167	.406	.886
BI34	112.67	125.147	.352	.887
BI35	112.31	124.460	.548	.884
BI36	112.80	127.001	.356	.887
BI37	112.82	124.788	.380	.887
BI39	112.43	127.610	.334	.887
BI40	112.57	126.010	.435	.886

$$37 \times 4 + 37 \times \frac{1}{2} = 92,5$$



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
R1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	1	3	3	4				
R2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3			
R3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3			
R4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
R5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3			
R6	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3			
R7	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4			
R8	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3		
R9	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3			
R10	3	4	3	2	3	4	1	4	1	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3			
R11	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4			
R12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4		
R13	4	4	4	1	4	4	4	1	3	1	4	2	4	1	3	4	4	3	3	3	4	3	2	1	4	2	4	1	4	4	2	3	3	3	4	1	4	1	3	4	1	3	
R14	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2		
R15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2		
R16	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R17	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	2	3	2		
R18	3	2	3	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4		
R19	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
R20	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	
R21	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	
R22	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	
R23	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3		
R24	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
R25	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
R26	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	
R27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
R28	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
R29	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	1	3	1	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	
R30	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4
R31	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	
R32	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	
R33	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3
R34	4	4	3	1	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	1	3	3	2	3	3	2	4	4	1	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	
R35	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	
R36	4	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	1	3	1	1	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	1	3	1	4	1	4	4	4		
R37	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R38	4	4	4	2	3	4	4	3	3	1	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	
R39	3	4	4	2	1	4	4	1	4	3	4	1	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	
R40	4	2	4	1	3	4	4	3	2	3	1	3	1	2	3	4	4	3	3	1	2	4	1	2	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	1	4	3	4	3	3	3	
R41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R42	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
R43	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R44	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R45	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
R46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3</					



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		body image	berat badan
N		51	51
Normal Parameters ^a	Mean	115.65	62.80
	Std. Deviation	11.527	5.064
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.151
	Positive	.106	.151
	Negative	-.079	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z		.753	1.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.621	.193
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body image * berat badan	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Report

body image

berat badan	Mean	N	Std. Deviation
51	70.00	1	.
57	74.50	2	12.021
58	73.20	5	14.202
59	76.90	10	13.503
60	72.75	4	4.272
61	70.00	1	.
62	73.00	7	5.568
63	73.00	1	.
64	77.00	5	17.073
65	71.00	2	11.314
67	74.67	3	5.774
68	76.00	1	.
69	70.00	1	.
70	73.40	5	6.693
72	74.00	1	.
75	75.50	2	16.263
Total	75.65	51	11.527

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
body image * berat badan	Between Groups	(Combined)	2006.330	15	133.755	1.010	.468
		Linearity	4.326	1	4.326	.033	.858
		Deviation from Linearity	2002.005	14	143.000	1.079	.408
	Within Groups		4637.317	35	132.495		
Total			6643.647	50			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
body image * berat badan	.646	.417	.932	.868





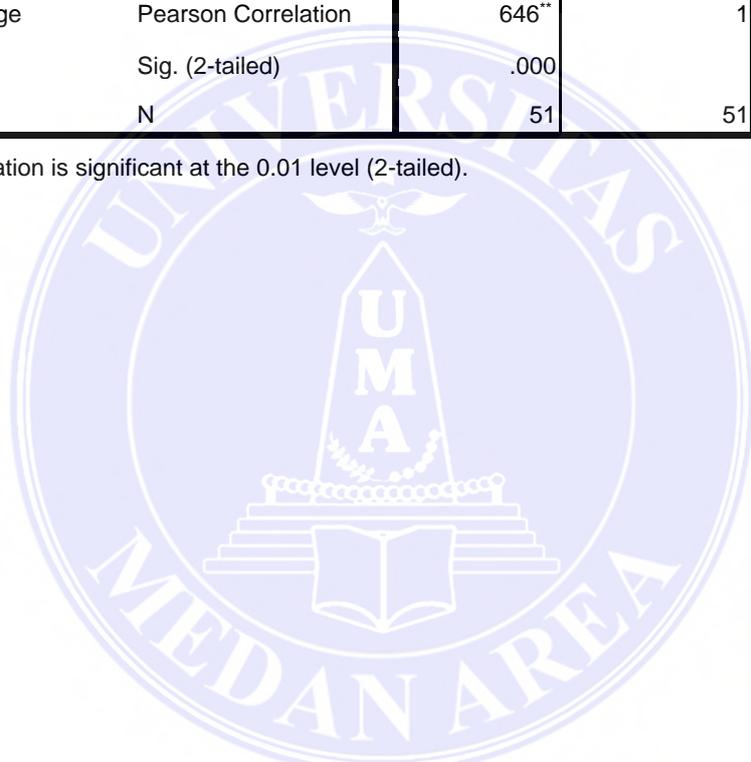
LAMPIRAN 6

UJI KORELASI

Correlations

		Correlations	
		percaya diri	social comparison
Berat badan	Pearson Correlation	1	.646**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	51	51
Body image	Pearson Correlation	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





LAMPIRAN 7
SURAT PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7368878, 4364340 ☎ (061) 7369012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setia Budi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70/A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: info_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 490/FPSI/01.10/II/2024
Lampiran : +
Hal : Penelitian

16 Februari 2024

Yth. Bapak/Ibu **Kepala Sekolah**
SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Hesti Pratiwi Siringo-ringo**
NPM : **208600228**
Program Studi : **Ilmu Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, Jl. Kolam No. 3, Kenangan Baru, Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Overweight dengan Body Image pada Remaja Putri SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan"**.

Pada kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN
Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang
Jalan Kolam No. 3 Medan Estate Kode Pos 20371
Tel/Fax : 061-7357932 email : smkn1percutsantuan@gmail.com

SURAT – KETERANGAN

Nomor : 421.5 / 1495 / SMK / 01 / PL / 2024

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Percut Sei Tuan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Hesti Pratiwi Siringo-ringo
NIM : 208600228
Program Studi : SI Ilmu Psikologi
Jurusan : Psikologi UMA

benar telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan mulai dari tanggal 19 s.d 21 Februari 2024 dengan judul :

"Hubungan Overweight dengan Body Image pada Remaja Putri SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Percut Sei Tuan, 26 Februari 2024

Wakil Kepala
Bid. Kurikulum

Drs. Hari Purwoko, M.Pd
NIP. 19650226 200701 1 017