HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *WELL-BEING* PADA SISWA SMA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Sekararum Edria Hayu, 030002300093

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JULI 2026

Bidang Ilmu : Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

JUDUL

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *WELL-BEING* PADA SISWA SMA

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Sekararum Edria Hayu, 030002300093

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JULI 2026

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *WELL-BEING* PADA SISWA SMA

Nama mahasiswa: Sekararum Edria Hayu

NIM 030002300093

Telah disetujui untuk diuji di hadapan

Tim Penguji Proposal Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Rabu, Tanggal 1 Juli 2026

Pembimbing



dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked

NIK: 2489/USAKTI

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *WELL-BEING* PADA SISWA SMA

Nama mahasiswa: Sekararum Edria Hayu

NIM 030002300093

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Rabu, Tanggal 1 Juli 2026

Ketua Penguji
Nama : dr. Fransisca Chondro, M.Biomed,AIFO-K …….
NIK : 3122/USAKTI

Anggota Penguji I
Nama : dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked …….
NIK : 2489/USAKTI

Anggota Penguji II
Nama : dr. Gupita Nareswari, Sp.Rad,Abd(K) …….
NIK : 3602/USAKTI

Jakarta, 1 Juli 2026
Dekan FK Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK
NIK: 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Sekararum Edria Hayu
NIM	: 030002300093
Program Studi	: Kedokteran
Alamat Korespondensi	: Nginden Intan Timur XVI/A8-4, RT/RW 004/010, Nginden Jangkungan, Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur
Telepon	: 081331958811
E-mail	: 030002300093@std.trisakti.ac.id
Judul skripsi	: Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Well-Being* pada Siswa SMA

Dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Proposal skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 1 Juli 2026



Sekararum Edria Hayu

NIM 030002300093

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI DAN DEKAN iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI iv
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Perumusan masalah 3
1.3 Tujuan 3
1.3.1 Tujuan umum 3
1.3.2 Tujuan khusus 3
1.4 Hipotesis 3
1.5 Manfaat 3
1.5.1 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan 3
1.5.2 Bagi profesi/institusi 3
1.5.3 Bagi masyarakat 4

BAB II TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI ... 5
2.1 Tinjauan pustaka 5
2.1.1 Siswa SMA 5
2.1.1.1 Definisi siswa SMA 5
2.1.1.2 Karakteristik siswa SMA 5
2.1.2 *Well-being* 6
2.1.2.1 Definisi *well-being* 6
2.1.2.2 Dimensi *well-being* 7
2.1.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *well-being* 8
2.1.3 Aktivitas fisik 10
2.1.3.1 Definisi aktivitas fisik 10
2.1.3.2 Jenis & intensitas aktivitas fisik 11
2.1.3.3 Manfaat aktivitas fisik 11
2.1.4 Hubungan aktivitas fisik dengan *well-being* 12
2.1.4.1 Mekanisme pengaruh aktivitas fisik terhadap *well-being* 12
2.1.4.2 Penelitian-penelitian hubungan aktivitas fisik terhadap *well-being* 12
2.2 Ringkasan pustaka 14
2.3 Kerangka teori 15

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 16
3.1 Kerangka konsep 16

3.2 Variabel penelitian 16
3.2.1 Variabel bebas 16
3.2.2 Variabel tergantung 16
3.3 Definisi operasional 17

BAB IV METODE 19
4.1 Desain 19
4.2 Lokasi dan waktu 19
4.3 Populasi dan subjek 19
4.3.1 Populasi 19
4.3.1.1 Populasi target 19
4.3.1.2 Populasi terjangkau 19
4.3.2 Subjek 19
4.3.2.1 Kriteria pemilihan subjek 19
4.3.2.2 Perhitungan jumlah subjek 19
4.3.2.3 Teknik pengambilan sampel 21
4.4 Bahan dan instrumen 22
4.5 Analisis statistik 23
4.5.1 Analisis univariat 23
4.5.2 Analisis bivariat 23
4.6 Alur kerja penelitian 24
4.7 Etika penelitian 24
4.8 Penjadwalan penelitian 25

REFERENSI 26
LAMPIRAN 30

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan pustaka..... 14
Tabel 2. Definisi operasional 17
Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian..... 25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori 15
Gambar 2. Kerangka konsep 16
Gambar 3. Teknik pengambilan sampel..... 22
Gambar 4. Alur kerja..... 24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table* 30
Lampiran 2. *Informed consent* 31
Lampiran 3. Formulir persetujuan..... 32
Lampiran 4. Kuesioner penelitian 33

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada tahap remaja akhir yang sedang menjalani proses pembentukan jati diri, peningkatan kemandirian, penumbuhan rasa tanggung jawab serta kemampuan bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan, hal tersebut krusial bagi siswa SMA. Siswa SMA pada fase remaja mengalami proses transisi kehidupan yang meliputi aspek fisik, kemampuan berpikir, kondisi emosional, relasi sosial hingga perkembangan spiritual.(1)

Psychological well-being (PWB) dapat didefinisikan sebagai keadaan ketika individu mampu memahami dan memberi makna terhadap kehidupannya, memiliki tujuan yang jelas, sehingga dapat memandang dirinya secara positif.(2) *Psychological well-being* merupakan kondisi multidimensional yang meliputi aspek penghargaan terhadap diri sendiri, perasaan diterima dalam lingkungan sosial, rasa memiliki, harapan terhadap masa depan, serta kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani.(3) Konsep ini merefleksikan perasaan sehat secara menyeluruh, kesadaran diri yang utuh, konsistensi, serta integrasi dari berbagai aspek pengalaman pribadi maupun sosial.(4)

Salah satu indikator dari Gangguan mental adalah rendahnya tingkat *psychological well-being*. *Psychological well-being* menjadi fondasi utama dalam berbagai aspek kehidupan, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Berdasarkan laporan *World Health Organization*, sekitar 14% remaja 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia, angka gangguan kesehatan mental pada kelompok usia 15-24 tahun sekitar 10%. Kondisi ini menegaskan bahwa kondisi mental pada remaja merupakan aspek penting.(2) Berdasarkan hasil analisis deskriptif mengenai *psychological well-being* pada siswa SMAN 9 Surabaya, diketahui bahwa dari 191 siswa SMA kelas X, XI, XII paling banyak menujukkan tingkat *psychological well-being* yang tergolong sedang yaitu menunjukkan persentase sebesar 70,2% dari 134 siswa. Sementara itu, 29 siswa

berada dalam kategori tinggi sebanyak 15,2%, dan 28 siswa lainnya berada pada kategori *psychological well-being* yang rendah yaitu 14,7%.[5]

Psychological well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat intrapersonal maupun interpersonal. Salah satu faktor yang berperan penting adalah keterlibatan dalam aktivitas fisik, karena aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional, sosial, dan kognitif individu.[6] Selain itu, karakteristik demografis seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, ras, status pernikahan, dan pendapatan juga mempengaruhi *psychological well-being*.[7] Pada siswa SMA, *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor intrapersonal dan interpersonal seperti kecerdasan emosional, *mindfulness*, efikasi diri, harga diri, religiusitas, motivasi berprestasi, keterikatan dengan orang tua dan dukungan sosial. Berbagai faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk kondisi *psychological well-being* remaja.[8]

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitria, *et al*. tahun 2026 di kecamatan Nanggalo, Kota Padang menjelaskan bahwa menunjukkan adanya berkorelasi positif sedang dan signifikan antara aktivitas fisik dengan *psychological well-being* pada lansia ($r = 0{,}546$: $p < 0{,}05$).[6]

Penelitian lain yang dilakukan oleh Matilainen, *et al*. tahun 2021 menggunakan desain longitudinal pada remaja usia 14-16 tahun di Swedia didapatkan hasil analisis bivariat tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik pada usia 14 tahun dengan *subjective well-being* pada usia 16 tahun ($p = 0{,}269$).[9]

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan aktivitas fisik dengan *well-being* pada siswa SMA dalam konteks remaja sekolah menengah yang memiliki karakteristik perkembangan dan tekanan akademik yang berbeda dibandingkan populasi dewasa atau mahasiswa. Penelitian ini memberikan data empiris terbaru pada setting sekolah menengah keatas yang masih terbatas diteliti, khususnya dalam menggambarkan kondisi *well-being* siswa berdasarkan tingkat aktivitas fisik mereka.

1.2 Perumusan masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *well-being* pada siswa SMA?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Meningkatkan kualitas hidup dan *psychological well-being* pada siswa SMA dengan menentukan hubungan antara aktivitas fisik dengan *psychological well-being* pada siswa SMA

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menentukan hubungan jenis kelamin dengan *psychological well-being* pada siswa SMA
2. Menentukan hubungan aktivitas fisik dengan *psychological well-being* pada siswa SMA

1.4 Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *psychological well-being* pada siswa SMA.
2. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *psychological well-being* pada siswa SMA

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris mengenai hubungan aktivitas fisik dan *psychological well-being* pada remaja, khususnya siswa SMA, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi dan kesehatan.

1.5.2 Bagi profesi/institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan tenaga pendidik dalam merancang program yang mendorong aktivitas fisik guna mendukung *psychological well-being* siswa.

1.5.3 Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja sehingga dapat mendorong dukungan lingkungan terhadap pola hidup sehat.

BAB II
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan pustaka

2.1.1 Siswa SMA

2.1.1.1 Definisi siswa SMA

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Siswa adalah anggota masyarakat yang menjalani kegiatan pembelajaran pada tingkat, jalur, dan jenis pendidikan tertentu guna mengembangkan potensi yang dimilikinya. Siswa adalah individu yang menempuh pendidikan formal pada jenjang SD, SMP, SMA sebagai bagian dari proses pembelajaran untuk mengembangkan kemampuannya.(10)

Siswa pada jenjang Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada rentang usia 16 hingga 19 tahun, kategori ini berada pada fase perkembengan remaja.(11) Siswa SMA umumnya berada pada tahap remaja akhir yang sedang menjalani proses pembentukan jati diri, peningkatan kemandirian, penumbuhan rasa tanggung jawab serta kemampuan bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan. Siswa SMA pada fase remaja mengalami proses transisi kehidupan yang meliputi aspek fisik, kemampuan berpikir, kondisi emosional, relasi sosial hingga perkembangan spiritual.(1)

2.1.1.2 Karakteristik siswa SMA

Siswa SMA berada pada fase remaja, yaitu di fase kehidupan yang ditandai oleh perubahan yang signifikan pada aspek biologis, emosional dan sosial. Santrock menyebutkan bahwa periode ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal yang berlangsung pada usia 10-13 tahun dan remaja akhir pada usia 14-18 tahun, di mana masing-masing tahap memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda. Secara umum, rentang usia 10 hingga 18 tahun merupakan masa yang sangat penting karena individu mengalami pertumbuhan dan penyesuaian dalam kehidupan. Perubahan fisik terlihat dari proses hormonal, kematangan organ reproduksi, serta peningkatan tinggi dan berat badan. Selain itu, terjadi pula perkembangan dalam

kemampuan berpikir, pengelolaan emosi, pembentukan identitas diri, munculnya kemandirian, serta hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.[12]

Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja dapat dilihat dari beberapa aspek berikut: (1) Perkembangan fisik, masa remaja ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Pada tahap awal remaja mulai muncul tanda seksual sekunder, seperti perkembangan payudara pada perempuan, pembesaran testis pada laki-laki, serta pertumbuhan rambut di area ketiak dan genital. Selanjutnya, pada tahap remaja akhir organ reproduksi umumnya telah mencapai kematangan dan pertumbuhan fisik hamper selesai. (2) Kemampuan berpikir, pada tahap remaja awal, individu mulai mengeksplorasi nilai-nilai baru dan sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya, khususnya yang berjenis kelamin sama. Memasuki remaja akhir, pola pikir menjadi lebih berkembang dan matang, mampu memahami masalah lebih komprehensif, serta memiliki identitas intelektual yang semakin jelas. (3) Identitas diri, pada tahap awal remaja, individu mulai aktif mencari jati diri melalui kelompok sebaya dan mencoba berbagai peran sosial. Memasuki remaja tahap akhir, konsep diri dan harga diri menjadi lebih stabil serta pemahaman terhadap peran gender semakin matang. (4) Relasi dengan orang tua, Remaja awal masih cukup bergantung pada orang tua. Pada masa remaja pertengahan muncul dorongan kuat untuk mandiri yang dapat memicu konflik, sedangkan pada remaja akhir hubungan cenderung lebih stabil seiring tercapainya kemandirian. (5) Interaksi dengan teman sebaya, pada remaja awal, kelompok sebaya menjadi sumber dukungan utama dalam menghadapi perubahan yang cepat. Pertemanan biasanya lebih dekat dengan sesama jenis, meskipun mulai muncul ketertarikan pada lawan jenis. Seiring bertambahnya usia, ketergantungan terhadap kelompok berkurang dan hubungan menjadi lebih personal serta mendalam. Termasuk relasi dengan lawan jenis yang lebih serius.[12]

2.1.2 *Well-being*

2.1.2.1 Definisi *well-being*

Psychological well-being dapat didefinisikan sebagai keadaan ketika individu mampu memahami dan memberi makna terhadap kehidupannya, memiliki tujuan yang jelas, sehingga dapat memandang dirinya secara positif.[2] Menurut Ryff

psychological well-being didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mampu mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuan psikologis yang dimilikinya, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta mampu menyesuaikan dan mengelola lingkungannya, individu dapat menerima kelebihan maupun keterbatasan diri dan dapat terus berupaya mengembangkan dirinya semakin baik.[13] Konsep ini merefleksikan perasaan sehat secara menyeluruh, kesadaran diri yang utuh, konsistensi, serta integrasi dari berbagai aspek pengalaman pribadi maupun sosial.[4] *Psychological well-being* memberikan dampak positif yang luas bagi remaja, meliputi peningkatan kesehatan mental, pencapaian akademik, kualitas relasi sosial, serta kesiapan dalam menghadapi masa depan. Selain itu, dapat mendorong individu untuk terus bertumbuh, bersikap terbuka terhadap pengalaman baru, serta melakukan refleksi diri berdasarkan pengalaman yang telah dilalui.[8]

2.1.2.2 Dimensi *well-being*

Menurut Ryff, terdapat enam dimensi dalam *psychological well-being* yaitu (1) Dimensi *self-acceptance*, menggambarkan kemampuan individu untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan maupun kekuragan, serta memandang pengalaman masa lalu secara lebih konstruktif; (2) Dimensi *positive relations with others*, kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan yang saling percaya, penuh empati, hangat, dan memiliki kedekatan emosional dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki hubungan positif umumnya mengalami kesulitan dalam menjalin keterbukaan, keterikatan dan mempertahankan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; (3) Dimensi *autonomy*, kemandirian individu dalam mengatur perilaku serta menilai diri berdasarkan standar pribadi, tanpa mudah terpengaruh tekanan eksternal; (4) Dimensi *environmental mastery*, mencerminkan kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengendalikan berbagai tuntutan eksternal, serta memanfaatkan peluang secara efektif; (5) Dimensi *personal growth*, menunjukkan adanya dorongan untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik. Hal ini terlihat dari sikap terbuka terhadap pengalaman baru, kemampuan mengenali potensi yang dimiliki, serta kesadaran akan perubahan dan

perkembangan diri yang terjadi seiring waktu; (6) Dimensi *purpose in life*, kemampuan Individu dalam memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta memaknai pengalaman masa kini maupun masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidupnya, dan memiliki keyakinan yang kuat terhadap tujuan hidup yang telah ditetapkannya.[14]

2.1.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *well-being*

Psychological well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor karakteristik demografis seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, ras, status pernikahan, dan pendapatan.[7] Pada siswa SMA, *psychological well-being* terbentuk melalui perpaduan faktor intrapersonal dan interpersonal. Faktor intrapersonal mencakup kecerdasan emosional, *mindfulness*, efikasi diri, harga diri, religiusitas, serta motivasi berprestasi. Aspek-aspek tersebut berperan dalam membantu remaja mengelola emosi, memperkuat keyakinan akan kemampuan diri, menumbuhkan penerimaan diri, serta menetapkan tujuan hidup yang lebih terarah. Di sisi lain, faktor interpersonal meliputi keterikatan dengan orang tua dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kedua hal ini menjadi fondasi terbentuknya rasa aman secara emosional, kepercayaan diri dalam relasi, serta dukungan moral bagi remaja. Secara umum, faktor intrapersonal dan interpersonal bekerja melalui mekanisme yang berbeda. Kecerdasan emosional dan kesadaran diri mendukung regulasi emosi, efikasi diri serta motivasi berprestasi membangun rasa kompetensi dan orientasi tujuan, harga diri dan religiusitas memperkuat penerimaan diri seseorang, sedangkan keterikatan orang tua dan dukungan sosial memfasilitasi terbentuknya kepercayaan serta kualitas hubungan sosial yang sehat.[8]

Jenis kelamin mempengaruhi *psychological well-being* karena dapat membentuk cara individu memaknai dan mengalami *well-being* dalam dirinya. Pengaruh tersebut tidak hanya berasal dari perbedaan biologis, tetapi juga berhubungan dengan konstruksi sosial seperti norma, peran gender, serta ekspektasi yang diletakkan pada individu berdasarkan identitasnya.[15] Perbedaan tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan dapat terjadi karena keduanya cenderung menggunakan strategi yang berbeda dalam menghadapi dan

menyelesaikan permasalahan.[7] Selain itu, usia juga mempengaruhi *psychological well-being*. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penting karena pada periode usia ini individu mengalami banyak perubahan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada masa ini, *psychological well-being* menjadi aspek penting karena dapat berfungsi sebagai indikator kesehatan psikologis yang berpengaruh pada saat usia lanjut.[16]

Keterlibatan dalam aktivitas fisik juga termasuk faktor intrapersonal, karena aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional, sosial, dan kognitif individu. Keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur dapat membantu regulasi emosi, meningkatkan rasa kompetensi, peningkatan citra diri, kepuasan hidup, dan persasaan bahagia sehingga mendukung terbentuknya *psychological well-being* pada remaja.[6,17] Regulasi emosi yang efektif memiliki peran penting dalam mempertahankan *psychological well-being* individu. Kemampuan mengelola emosi, khususnya emosi negatif secara adaptif, dapat meningkatkan resiliensi siswa sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan dan perubahan lingkungan. Regulasi emosi turut mendukung kesehatan mental, membantu proses pengambilan keputusan serta menunjang pencapaian akademik.[18]

Sikap penerimaan diri dapat dipahami sebagai pandangan yang positif terhadap diri sendiri, termasuk terhadap pengalaman masa lalu serta pemahaman terhadap lingkungan yang turut membentuk kepribadian individu. Konsep ini mencerminkan adanya penilaian diri yang konstruktif, kemampuan untuk mengakui kelebihan dan kekurangan pribadi, serta kapasitas untuk menerima dan menyesuaikan diri secara sehat. Dengan kondisi tersebut, individu lebih mampu menghadapi berbagai persoalan hidup melalui respons yang adaptif dan positif sehingga akan mencapai keadaan *psychological well-being*. Kemampuan individu dalam menerima permasalahan yang dihadapi, melakukan refleksi diri, serta berdamai dengan pengalaman masa lalu menjadi faktor penting dalam proses ini. Melalui kesadaran atau aspek negatif, baik yang disadari maupun tidak, individu dapat mengolahnya menjadi sesuatu yang bernilai positif. Penerimaan diri yang

matang pada akhirnya akan berkontribusi terhadap munculnya perilaku-perilaku yang konstruktif dalam kehidupan sehari-hari.[19]

Selain itu, salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi *psychological well-being* adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tertentu serta mencapai hasil yang sesuai harapan. Oleh karena itu, efikasi diri memiliki peran penting dalam membangun ketahanan, khususnya pada remaja. Individu dengan efikasi diri yang tinggi umumnya memiliki *psychological well-being* yang lebih baik, memiliki kemampuan adaptasi yang lebih optimal, serta potensi untuk mencapai performa terbaik dalam menyelesaikan tugas atau tantangan yang dihadapi.[20]

Faktor lainnya yaitu dukungan sosial dapat dipahami sebagai proses timbal balik berupa pertukaran sumber daya antara dua pihak, yaitu individu yang memberikan dukungan dan individu yang menerimanya, dengan tujuan untuk meningkatkan *well-being* pihak penerima. Dukungan ini memiliki peran yang sangat penting, terutama saat individu memasuki masa remaja awal, karena berkontribusi dalam pembentukan kondisi mental yang sehat dan stabil. Salat satu bentuk dukungan yang berperan dalam proses tersebut adalah dukungan sosial yang diperoleh dari individu-individu di lingkungan sekitarnya, sepserti keluarga, teman sebaya, maupun pihak lain yang memiliki kedekatan interpersonal.[21]

Psychological well-being berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya gangguan psikologis. Gangguan psikologis dapat muncul dalam bentuk ringan, seperti kecemasan yang berlebihan, kesulitan tidur, perubahan pola makan, perasaan tidak tenang, serta perubahan emosi. Selain itu, terdapat gangguan psikologis dengan tingkat yang lebih berat hingga memenuhi kriteria diagnosis klinis, seperti depresi, percobaan bunuh diri, perilaku menyakiti diri sendiri, gangguan belajar, gangguan makan, serta penyalahgunaan zat atau obat-obatan.[22]

2.1.3 Aktivitas fisik

2.1.3.1 Definisi aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot skelet dan meningkatkan penggunaan energi sehingga menyebabkan

pembakaran kalori. Aktivitas ini mencakup dalam bentuk olahraga maupun aktivitas rutin dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara berkelanjutan minimal selama sepuluh menit. Kementerian kesehatan juga mendefinisikan aktifitas fisik sebagai seluruh gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi.[23,24]

Pada remaja, aktivitas fisik sering diukur berdasarkan jumlah energi atau kalori yang dikeluarkan (*caloric cost*), meskipun ukuran tersebut tidak selalu sepenuhnya mencerminkan manfaat kesehatannya. Hal ini karena dampak kesehatan dari aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh besarnya energi yang dikeluarkan, misalnya, aktivitas dengan intensitas tertentu seperti berlari menghasilkan pengeluaran energi yang tinggi, sedangkan latihan peregangan memiliki pengeluaran energi yang lebih rendah, namun keduanya tetap memberikan manfaat tersendiri.[24]

2.1.3.2 Jenis & intensitas aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok berdasarkan tingkat intensitas serta jumlah energi atau kalori yang dikeluarkan, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.[25] Aktivitas fisik ringan mencakup berbagai kegiatan dengan intensitas rendah yang melibatkan gerakan tubuh sederhana dan umumnya dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, membersihkan kamar, bermain golf, bermain tenis meja, berbelanja, dan mengetik. Adapun aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang memerlukan penggunaan energi lebih besar sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi pernapasan dibandingkan kondisi normal. Contohnya antara lain bersepeda, bermain ski, menari, bermain tenis, atau naik tangga. Sementara itu, aktivitas fisik berat merupakan kegiatan dengan intensitas tinggi yang membutuhkan pengeluaran energi dan pembakaran kalori yang lebih besar, sehingga pernapasan menjadi jauh lebih cepat. Beberapa contohnya adalah bermain basket, sepak bola, berenang, dan angkat beban.[26]

2.1.3.3 Manfaat aktivitas fisik

Aktivitas fisik memberikan berbagai manfaat bagi individu yang melakukannya, antara lain menimbulkan perasaan senang serta meningkatkan

tingkat kebugaran tubuh. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan produktivitas, karena kondisi fisik yang lebih baik mendukung kemampuan dalam menyelesaikan berbagai aktivitas.[27]

2.1.4 Hubungan aktivitas fisik dengan *well-being*

2.1.4.1 Mekanisme pengaruh aktivitas fisik terhadap *well-being*

Hubungan antara aktivitas fisik dan *psychological well-being* dapat dipahami melalui beberapa mekanisme. Pertama, aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan pelepasan endorphin, serotonin, dan dopamine yang berperan dalam regulasi suasana hati serta munculnya perasaan positif. Kedua, partisipasi dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok dapat memperluas relasi sosial dan menurunkan perasaan kesepian. Ketiga, keterlibatan dalam aktivitas fisik memberikan pengalaman pencapaian dan pengendalian diri yang memperkuat persepsi kompetensi dan otonomi individu. Mekanisme tersebut sejalan dengan *self determination theory*, yang menjelaskan bahwa *psychological well-being* seseorang dapat berkembang lebih baik ketika kebutuhan dasar dalam dirinya dapat terpenuhi, seperti kompetensi, otonomi, dan adanya hubungan sosial yang baik dengan orang lain.[6]

2.1.4.2 Penelitian-penelitian hubungan aktivitas fisik terhadap *well-being*

Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Fitria, *et al.*[6] dengan design regresi linier sederhana pada 62 lansia di Kecamatan Nanggalo, Kota Padang tahun 2026 menunjukkan adanya korelasi positif sedang dan signifikan antara aktivitas fisik dengan *psychological well-being* ($r = 0{,}546$: $p < 0{,}05$). Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik lansia, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan penerimaan diri, kebahagiaan, serta hubungan sosial yang positif pada lansia.[6]

Penelitian yang dilakukan Kasyfi, *et al*.[28] pada mahasiswa sarjana pendidikan kedokteran di Bandar lampung pada tahun 2023 meneliti hubungan aktivitas fisik dengan *subjective well-being* dalam rentang waktu dua bulan pada februari hingga maret. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survey analitik dan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah sampel

sebanyak 139 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (96,4%) dan *subjective well-being* tinggi (48,2%). Analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai p = 0,000 (<0,05) dengan koefisien korelasi r = 0,351 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.[28]

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Feng, *et al*.[29] pada 592 siswa SD dan SMP di Kota Xiaogan, Provinsi Hubei pada tahun 2022 menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* dalam rentang 15 hari. Analisis menunjukkan bahwa efek total aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* sebesar 0,257 (p < 0,05), sedangkan efek langsungnya sebesar 0,145 (p < 0,05).[29]

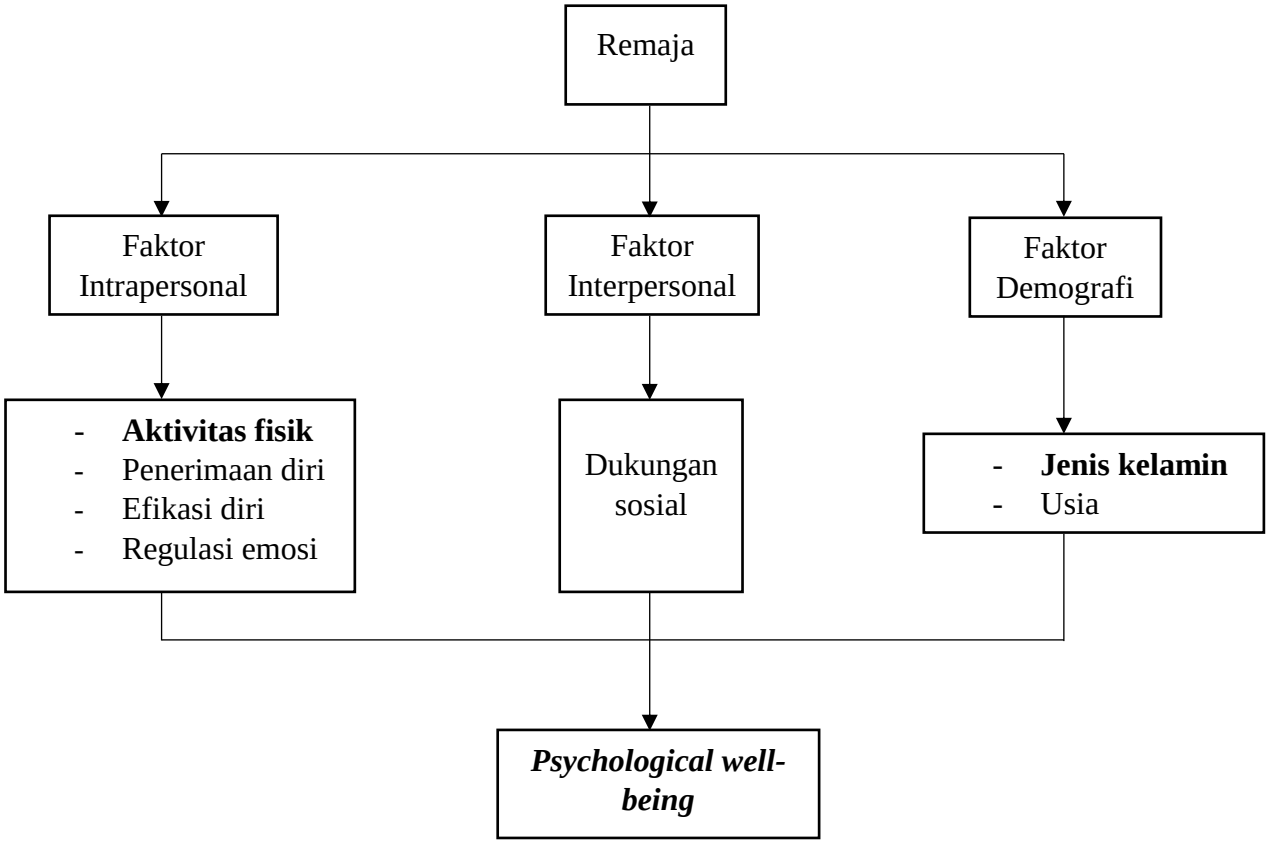
Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Matilainen, *et al*.[9] pada remaja di Swedia tahun 2021 meneliti hubungan antara aktivitas fisik, citra tubuh dan *subjective well-being* dalam rentang waktu dua tahun. Penelitian ini melibatkan 2.308 siswa kelas 8 dengan 137 responden yang memberikan data longitudinal pada usia 14 dan 16 tahun. Analisis yang digunakan adalah bivariat untuk melihat hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada usia 14 tahun tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada usia 16 tahun (p = 0,269).[9]

2.2 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

Peneliti	Lokasi & waktu	Desain	Subjek	Variabel yang diteliti	Lama	Hasil
Fitria, *et al*. [6]	Kecamatan Nanggalo, Kota Padang 2026	Kuantitatif regresi linier sederhana	62 orang Lansia usia ± 60 tahun	-Aktifitas fisik -*Psychological well-being*	-	Aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* (r = 0,546: p < 0,05), dengan kontribusi sebesar 30% terhadap varians *psychological well-being*.
Kasyfi, *et al*. [28]	Universitas Malahayati dan Universitas Lampung, Bandar Lampung 2023	Survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*	139 mahasiswa sarjana pendidikan dokter	-Aktifitas fisik -*Subjective well-being*	2 bulan	Hasil uji korelasi pearson menunjukkan nilai p = 0,000 (<0,05) dengan r = 0,351, yang berarti terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.
Feng, *et al*. [29]	Di Kota Xiaogan, Provinsi Hubei 2022	Kuantitatif dengan desain *cross-sectional*	592 siswa SD dan SMP	-Aktifitas fisik -*Subjective well-being* -*Perceived discrimination* -*loneliness*	15 hari	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* sebesar 0,257 (p < 0,05), sedangkan efek langsungnya adalah 0,145 (p < 0,05).
Matilainen, *et al*.[9]	Swedia 2021	Penelitian longitudinal	2308 siswa kelas 8	-Aktifitas fisik -*Subjective well-being*	2 tahun	Aktivitas fisik pada usia 14 tahun tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan s*ubjective well-being* pada usia 16 tahun (p = 0,269).

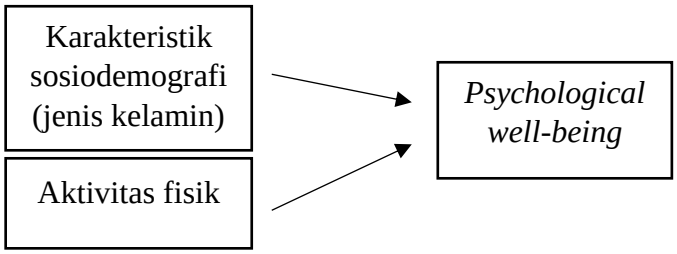
2.3 Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

3.2 Variabel penelitian

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah jenis kelamin dan aktivitas fisik.

3.2.2 Variabel tergantung

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah *psychological well-being*.

3.3 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik merupakan setiap bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot skelet dan meningkatkan penggunaan energi.[24]	*Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)	Responden mengisi item pertanyaan mengenai aktivitas fisik selama 7 hari terakhir. Setiap item pertanyaan menggunakan skala Likert 1−5. Skor diperoleh dari rata-rata total skor seluruh item kuesioner.	1,00−1,99 = Sangat rendah 2,00−2,99 = Rendah 3,00−3,99 = Sedang 4,00−4,99 = Tinggi 5,00 = Sangat tinggi	Ordinal (kategori)	Andriyani *et al* (2024).[31]
Psychological well-being	*Psychological well-being* didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mampu mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuan psikologis yang dimilikinya, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta mampu menyesuaikan dan mengelola lingkungannya, individu dapat menerima kelebihan maupun keterbatasan diri dan dapat terus berupaya mengembangkan dirinya semakin baik.[13]	*Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWB)	Responden mengisi item pertanyaan dengan skala Likert 1−4.	37−73 = *Psychological Well-being* rendah 74−110 = *Psychological Well-being* sedang 111−148 = *Psychological Well-being* tinggi	Ordinal (kategori)	Revelia (2018).[32]

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Jenis kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang mencakup aspek bentuk tubuh, karakteristik fisik, serta fungsi fisiologis, yang secara kodrat membedakan peran keduanya dalam proses reproduksi.[30]	Formulir	Responden memilih salah satu kategori yang tersedia.	1 = Laki-laki 2 = Perempuan	Nominal	Bungaalsa *et al* (2023).[30]

BAB IV
METODE

4.1 Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang).

4.2 Lokasi dan waktu

Penelitian akan dilakukan di SMA X, Kota Jakarta pada bulan Agustus sampai dengan November tahun 2026.

4.3 Populasi dan subjek

4.3.1 Populasi

4.3.1.1 Populasi target

Populasi target adalah seluruh siswa SMA X.

4.3.1.2 Populasi terjangkau

Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di SMA X yang aktif pada tahun akademik 2026/2027.

4.3.2 Subjek

4.3.2.1 Kriteria pemilihan subjek

a. Kriteria inklusi
   1. Siswa berusia 15-18 tahun yang bersekolah di SMA X
   2. Aktif mengikuti kegiatan pada tahun akademik 2026/2027
   3. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*

b. Kriteria eksklusi
   1. Memiliki riwayat gangguan psikiatri yang terdiagnosis sebelumnya
   2. Mengalami masalah keluarga seperti perceraian orang tua atau orang tua meninggal dunia 6 bulan terakhir
   3. Sedang mengalami kondisi medis yang terbatas melakukan aktivitas fisik

4.3.2.2 Perhitungan jumlah subjek

Berdasarkan subjek yang diperlukan dalam penelitian ini dihitung dengan rumus yang sudah ditetapkan:

a. Rumus populasi infinit

$$n_0 = \frac{Z^2 \times p \times q}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{(1{,}96)^2 \times 0{,}147 \times 0{,}853}{(0{,}05)^2} = 192{,}68$$

Keterangan:

$\boldsymbol{n_0}$ = Besar sampel optimal yang dibutuhkan

Z = Skor z pada tingkat kepercayaan tertentu (misalnya 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95%)

p = Prevalensi peristiwa yang diteliti = 14,7%[5]

q = Prevalensi yang tidak menderita peristiwa yang tidak diteliti ($1-p$)

d = Tingkat kesalahan atau presisi (0,05)

b. Rumus populasi finit

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n = \frac{193}{1 + \frac{193}{684}} = 151$$

Keterangan:

$\boldsymbol{n}$ = Besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

$\boldsymbol{n_0}$ = Besar sampel optimal yang dibutuhkan

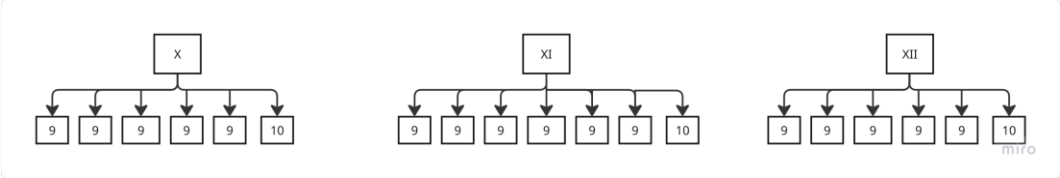
$\boldsymbol{N}$ = Besar populasi

Untuk mengantisipasi terjadinya *drop-out*, jumlah sampel ditambah sebesar 15% dari jumlah sampel minimal. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 149 responden, sehingga setelah ditambahkan 15%, diperoleh perhitungan 151 + (15% × 151) = 174 responden. Dengan demikian, jumlah minimal responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 174 responden.

4.3.2.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini merupakan metode *probability sampling* yang dilakukan dengan membagi populasi ke dalam beberapa strata atau kelompok yang bersifat homogen berdasarkan karakteristik tertentu. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian dikelompokkan ke dalam tiga strata berdasarkan tingkat kelas, yaitu X, XII, dan XII. Melalui teknik ini, setiap strata memperoleh jumlah sampel sesuai dengan proporsi jumlah anggota pada masing-masing kelompok, sehingga seluruh strata dapat terwakili secara seimbang dalam penelitian. Setelah jumlah sampel pada setiap strata ditentukan, responden dipilih secara acak menggunakan aplikasi *random number generator* sehingga setiap anggota populasi dalam strata tersebut memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian.[33]

Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas X, XI, dan XII. Jumlah populasi penelitian diperkirakan sebanyak 684 siswa dan jumlah sampel penelitian yang dibutuhkan adalah 174 responden. Populasi siswa terdiri atas 216 siswa kelas X yang terbagi ke dalam enam kelas dengan masing-masing kelas berjumlah 36 siswa, 252 siswa kelas XI yang terbagi ke dalam tujuh kelas dengan masing-masing kelas berjumlah 36 siswa, serta 216 siswa kelas XII yang terbagi ke dalam enam kelas dengan masing-masing kelas berjumlah 36 siswa. Berdasarkan perhitungan tersebut, dari 216 siswa kelas X diperoleh alokasi sampel sebanyak 55 siswa, dari 252 siswa kelas XI diperoleh alokasi sampel sebanyak 64 siswa, sedangkan dari 216 siswa kelas XII diperoleh alokasi sampel sebanyak 55 siswa. Pada kelas X, lima kelas masing-masing diambil sebanyak 9 siswa, satu kelas diambil sebanyak 10 siswa. Pada kelas XI, enam kelas masing-masing diambil 9 siswa, satu kelas diambil sebanyak 10 siswa. Pada kelas XII, lima kelas masing-masing diambil 9 siswa, sedangkan satu kelas diambil 10 siswa. Tahap selanjutnya dilakukan menggunakan *simple random sampling*, kemudian dilakukan pemilihan responden secara acak menggunakan aplikasi *random number generator* hingga jumlah sampel yang dibutuhkan pada setiap kelas terpenuhi.



Gambar 3. Teknik pengambilan sampel

4.4 Bahan dan instrumen

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner penelitian yang terdiri dari tiga bagian yaitu kuesioner karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), kuesioner aktivitas fisik, dan kuesioner *Psychological Well-Being.* Kuesioner diberikan kepada responden dalam bentuk *Google Form* yang diisi mandiri oleh responden.

1. Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) versi Bahasa Indonesia. Instrumen ini digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik remaja usia 14−19 tahun selama 7 hari terakhir. Kuesioner PAQ-A terdiri dari 9 item pertanyaan. Setiap item pada kuesioner PAQ-A menggunakan skala Likert 1−5, dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Skor total aktivitas fisik diperoleh dengan menghitung rata-rata dari seluruh item pertanyaan. Hasil skor PAQ-A kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu aktivitas fisik sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Instrumen PAQ-A versi Bahasa Indonesia telah melalui proses adaptasi budaya serta uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa instrument ini memiliki validitas konstruk yang baik serta nilai reliabilitas Cronbach's alpha lebih dari 0,70 sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur aktivitas fisik pada remaja.[31]

2. *Psychological Well-Being*

Diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWB). Skala ini terdiri dari 43 item pernyataan yang mencerminkan 6 dimensi: Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Skor menggunakan skala Likert 1-4. Pada item yang bersifat negatif dilakukan *reverse scoring* atau pembalikan skor. Berdasarkan hasil

uji validitas konstruk pada penelitian sebelumnya, terdapat 6 item tidak valid yaitu nomor 3,4,12,13,36 dan 42, sehingga item yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 37 item. Skor *Psychological Well-Being* diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item setelah dilakukan pembalikan skor pada item negatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat *Psychological Well-Being* responden. Berdasarkan hasil uji validitas konstruk menggunakan analisis faktor konfirmatori, sebagian besar pada skala ini memiliki nilai muatan faktor yang memenuhi kriteria validitas. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrument ini memiliki nilai Cronbach's alpha lebih dari 0,70 yang menunjukkan bahwa instrument memiliki tingkat konsistensi internal yang baik.[32]

4.5 Analisis statistik

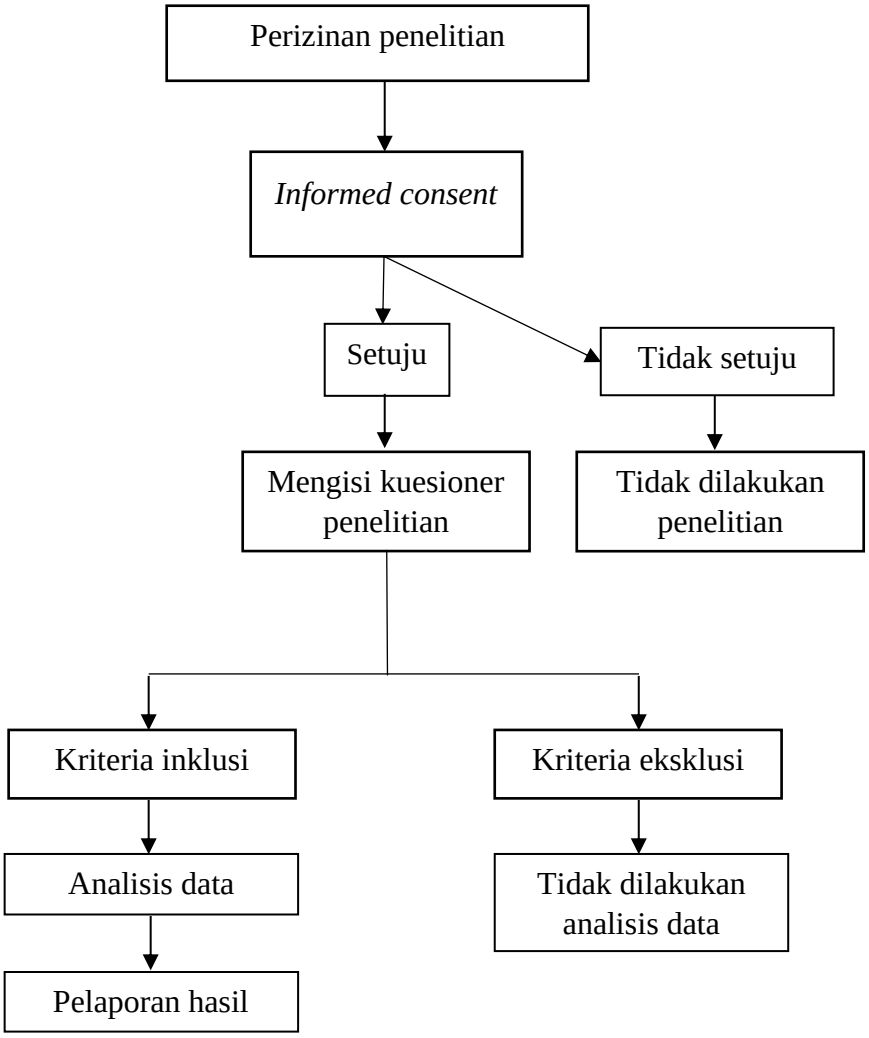
4.5.1 Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik subjek (jenis kelamin) dengan variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan variabel tergantung yaitu *psychological well-being*. Hasil data tersebut dinyatakan dalam bentuk frekuensi dan persentase (%).

4.5.2 Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dan aktivitas fisik dengan *psychological well-being*. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan nilai $p < 0,05$, dianggap signifikan secara statistik. Apabila hasil tidak memenuhi syarat uji *Chi-square* akan dilakukan uji *Fisher exact*.

4.6 Alur kerja penelitian



Gambar 4. Alur kerja

4.7 Etika penelitian

Penelitian ini akan dilakukan setelah lolos kaji etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian

Kegiatan	Waktu											
	Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan	
	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl
Pemilihan judul												
Penyusunan dan penyelesaian BAB I (Pendahuluan)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (Tinjauan Pustaka)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB III (Kerangka konsep & definisi operasional)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV (Metode)												
Persiapan ujian												

REFERENSI

1. Addzaky KU. Perkembangan peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU). 2024;1(3):75–85. https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532.

2. Kartikasari R, Priscella N. Tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika). 2024;10(2):56–65. https://doi.org/10.58550/jka.v10i2.

3. Javad FG, Albehbahani M. Effectiveness of emotion-focused therapy on psychological well-being, self-efficacy, and happiness among lower secondary school female students in Shiraz. International Journal of Education and Cognitive Sciences. 2025;6(4):1−10. https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.6.4.5.

4. Kachoei Z, Asgharzadeh M. Prediction the mental health based on body image concern, psychological well-being and self-concept among female high school students. Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal. 2024;6(4):285−96. https://doi.org/10.22034/6.4.285.

5. Ariyanti V, Al Habsy B, Nursalim M, et al. Profile psychological well-being high school students. Bisma The Journal of Counseling. 2023;7(2):195−200. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.69154.

6. Fitria A, Nuari I, Thaheransyah T, et al. Pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being pada lansia pespektif bimbingan dan konseling. Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah. 2026;20(1):79−88. https://doi.org/10.31869/mi.v20i1.7576.

7. Izzati UA, Mulyana OP. Perbedaan jenis kelamin dan status pernikahan dalam kesejahteraan psikologis guru. Psychocentrum Review. 2021;3(1):63–71. https://doi.org/10.26539/pcr.31567.

8. Ramadhani AR. Determinants of adolescent psychological well-being: a literature review. Dalam: Prosiding Annual Guidance and Counseling Academic Forum; 2025; Universitas Negeri Semarang.

9. Matilainen N, Blomberg H, Sollerhed AC, et al. Longitudinal study on correlations between body image, physical activity, and the subjective well-being among adolescents aged 14–16. J Sch Nurs. 2025;41(4):437–44. https://doi.org/10.1177/10598405231191281.

10. Sidabutar D, Naibaho D. Guru memiliki akhlak mulia dan dapat menjadi teladan bagi peserta didik. Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora. 2023;2(4):12265–73. https://doi.org/10.35931/aq.v2i4.631.

11. Susanto A. Efektivitas electronic learning pada pembelajaran jarak jauh untuk peserta didik SMA. Jurnal Pendidikan Tambusai. 2022;6(1):380–7. https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.2897.

12. Sinurat N, Zainuddin MB, Samosir DL, et al. Studi karakteristik, pertumbuhan, dan perkembangan remaja usia 10−18 tahun dalam kehidupan sosial. Jurnal Christian Humaniora. 2025;9(1):50−60. https://doi.org/10.46965/jch.v9i1.2647.

13. Rahama K, Izzati UA. Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. 2021;8(7):94–106. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818.

14. Loupatty J, Desi, Worowiranti M. Perbedaan psychological well-being pada mahasiswa baru asli Salatiga dan pendatang. Journal of Human Health. 2022;2(1):30–44. https://doi.org/10.24246.johh.vol2.no12022.pp30-44.

15. Thayeb CSK, Suryadi D. Gambaran perbedaan psychological well-being generasi sandwich berdasarkan jenis kelamin: analisis statistic dengan SPSS. Journal of Social and Economics Research. 2023;5(2):775–83. https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.164.

16. Lestari I, Hafnidar, Astuti W, et al. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja panti asuhan raudhatul amal di Idi Rayeuk. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi [Internet]. 2024;2(4):854–66. https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18094.

17. Laksmi IGAPS, Jayanti DMAD. Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan). 2023;14(1):11–19. https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.260.

18. Ananta SH, Umardi QT, Meidiansyah R, et al. Hubungan regulasi emosi dengan psychological well-being pada siswa SMA. Jurnal Wawasan Pendidikan. 2025;5(2):639–47. https://doi.org/10.26877/jwp.v5i2.22900.

19. Putri DNSS, Shakiera L, Aziz HN, et al. Psychological well-being: penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. Journal of Indonesian Psychological Science. 2023;3(2):398–415. https://doi.org/10.18860/psi.v3i2.19427.

20. Sofia FD, Safuwan, Safarina NA. Hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan di Kota Lhokseumawe INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi. 2025;3(1):185–94. https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18508.

21. Hartini S, Tanadi K, Yakub, et al. Psychological well-being ditinjau dari dukungan sosial pada remaja di pinggir rel Kelurahan Tanjung Gusta Medan. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences. 2023;6(2):599–609. https://doi.org/10.34007/jehss.v6i2.1912.

22. Triwahyuni A, Prasetio CE. Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi. 2021;26(1):35–56. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3.

23. Hayya RF, Wulandari R, Sugesti R. Hubungan tingkat stress, makanan cepat saji dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja di PMB N Jagakarsa. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. 2023;2(4):1338–55. https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751.

24. Amanati S, Jaleha B. Hubungan antara aktifitas fisik terhadap cardiorespiratory fitness. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi. 2023;7(1):30–33. https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.197.

25. Toar J, Telew A, Lumenta G. Perbedaan tiga kategori aktivitas fisik pada status obesitas dan non obesitas. HIGEIA Journal of Public Health Research and Development. 2023;7(3):458–67. https://doi.org/10.15294/higeia/v7i3/61369.

26. Panggraita GN, Putri MW, Tresnowati I, et al. Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas XI SMA N 1 Pekalongan. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2023;6(2). https://doi.org/10.26418/jilo.v6i2.72736.

27. Abduloh S, Septiadi F, Nugraheni W. Analisis perbandingan IPAQ dan GPAQ dalam investigasi aktivitas fisik mahasiswa pada program MBKM. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia. 2025;5(2):154–60. https://doi.org/10.55081/joki.v5i2.3980.

28. Kasyfi FQ, Widodo S, Pramesti W, et al. Korelasi aktivitas fisik dengan subjective well-being pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung. MAHESA: Malahayati Health Student Journal. 2023;3(4):944–62. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10082.

29. Feng F, Li H, Zhang T. The effect of physical activity on the subjective well-being of rural left-behind children: the mediating role of discrimination perceptions and loneliness. BMC Psychol. 2024;12:455. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01950-z.

30. Bungaalsa SK, Dalfian, Widodo S, et al. Hubungan tradisi budaya dan agama terhadap penentuan jenis kelamin anak pada keluarga di wilayah KUA Rajabasa dan Kedaton. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan [Internet]. 2023;10(9):2763–71. https://doi.org/10.33024/jikk.v9i10.

31. Andriyani FD, Indra EN, Priambadha AA, et al. Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 2024;20(1):18–31. https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750.

32. Revelia M. Uji validitas konstruk pada instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia. 2018;7(1):8–14. https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103.

33. Nazara RG. Teknik penentuan populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan. Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan Bahasa. 2026;3(1):214-25. https://doi.org/10.62383/dilan.v3i1.2932.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table* univariat

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Aktifitas fisik		
Sangat rendah		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		
Sangat tinggi		
Psychological well-being		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		

Keterangan: Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan *Psychological well-being* diukur menggunakan kuesioner *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWB).

Dummy table bivariat

Variabel	*Psychological well-being*			Nilai p
	Rendah, n(%)	Sedang, n(%)	Tinggi, n(%)	
Jenis kelamin				
Laki-laki				
Perempuan				
Aktifitas fisik				
Sangat rendah				
Rendah				
Sedang				
Tinggi				
Sangat tinggi				

Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Batas kemaknaan statistik yang digunakan p<0,05. Jika hasil tidak memenuhi syarat uji *Chi-square* akan dilakukan uji *Fisher exact*.

Lampiran 2. ***Informed consent***

INFORMED CONSENT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *psychological well-being* pada siswa SMA.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung *psychological well-being* remaja serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa SMA.

Oleh karena itu, kami mengharapkan kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Apabila Saudara bersedia, maka peneliti akan meminta Saudara untuk mengisi kuesioner yang terdiri dari data karakteristik responden, kuesioner aktivitas fisik, dan kuesioner *psychological well-being* sebagai bagian dari proses pengumpulan data.

Seluruh data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini tidak menimbulkan risiko yang membahayakan responden.

Bila ada pertanyaan, Saudara dapat menghubungi peneliti di nomor telepon 081331958811.

Saudara berhak untuk menolak ikut dalam penelitian ini. Bila Saudara bersedia ikut dalam penelitian ini, mohon untuk membubuhkan tanda tangan pada formulir persetujuan di bawah ini.

Jakarta, …… 2026

Sekararum Edria Hayu

Lampiran 3. Formulir persetujuan

FORMULIR PERSETUJUAN

Semua penjelasan di atas telah disampaikan kepada saya dan telah saya pahami. Dengan menandatangani formulir ini saya SETUJU untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian:

Tanda tangan:

Tanggal:

TTD

( )

Lampiran 4. Kuesioner penelitian

KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *WELL-BEING* PADA SISWA SMA

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama responden :
2. Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
3. Usia : __ tahun
4. Alamat :
5. Tempat, tanggal lahir :
6. Kelas :

   ☐ X

   ☐ XI

   ☐ XII
7. Jurusan (jika sekolah menggunakan peminatan):

   ☐ IPA

   ☐ IPS

   ☐ Bahasa

   ☐ Lainnya: ___
8. Tempat Tinggal :

   ☐ Bersama orang tua

   ☐ Wali/Keluarga

   ☐ Asrama/Kost

KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK REMAJA (±14-19 tahun)

Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)- Indonesian version

Nama	:	Usia	: .....
Jenis Kelamin	: L/P	Kelas	: .....

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama 7 hari terakhir (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah ini bukan tes.
2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya ini sangat penting.
3. Beri tanda checklist pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keaadan Anda.

1.	Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris)					
		Tidak	1-2	3-4	5-6	7x atau lebih
	Lompat tali					
	Mendayung/bersampan					
	Bermain sepatu roda					
	Bermain kucing-kucingan					
	Jalan-jalan untuk berolahraga					
	Bersepeda					

	Joging atau lari					
	Senam Aerobik					
	Berenang					
	Kasti, Bisbol, Softbol					
	Menari					
	Futsal					
	Badminton					
	Bermain skateboard					
	Sepak bola					
	Bermain hoki					
	Bola voli					
	Tenis lapangan					
	Tenis meja					
	Bola basket					
	Beladiri (karate, silat, taekwondo)					
	Lainnya:					
2.	Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut) ☐ Saya tidak ikut pelajaran Penjas ☐ Hampir tidak pernah ☐ Kadang ☐ Cukup sering ☐ Selalu					
3.	Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut) ☐ Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)					

	☐ Berdiri atau jalan-jalan ☐ Lari atau bermain sebentar ☐ Lari atau bermain agak lama ☐ Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
4.	Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak hari setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk. berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut) ☐ Tidak pernah ☐ 1 kali selama seminggu terakhir ☐ 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐ 4 kali selama seminggu terakhir ☐ 5 kali selama seminggu terakhir
5.	Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut) ☐ Tidak pernah ☐ 1 kali selama seminggu terakhir ☐ 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐ 4 kali selama seminggu terakhir ☐ 5 kali selama seminggu terakhir
6.	Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut) ☐ Tidak pernah ☐ 1 kali

<table>
<tr><td></td><td>☐ 2-3 kali
☐ 4-5 kali
☐ 6 kali atau lebih</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Baca kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
B. Saya kadang-kadang (12 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik).
C. Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
D. Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisikdi waktu luang</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir
<table>
<tr><td></td><td>Tidak Pernah</td><td>Sedikit</td><td>Cukup Sering</td><td>Sering</td><td>Sangat Sering</td></tr>
<tr><td>Senin</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Selasa</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Rabu</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Kamis</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Jumat</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Sabtu</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Minggu</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

9.	Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu.) ☐ Ya ☐ Tidak Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

KUESIONER *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Aku tidak takut menyatakan pendapatku bahkan ketika bertentangan dengan pendapat banyak orang.				
2.	Umumnya, aku merasa berwenang di situasi di mana aku berada.				
3.	Aku tidak tertarik dalam kegiatan yang memperluas pengetahuanku.				
4.	Banyak orang melihatku sebagai orang yang penyayang dan penuh kasih.				
5.	Aku hidup saat ini dan tidak memikirkan hari esok.				
6.	Ketika aku melihat perjalanan hidupku, aku puas dengan apa yang terjadi.				
7.	Keputusanku biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.				
8.	Tuntutan kehidupan setiap hari sering membuatku lesu.				
9.	Aku pikir merupakan hal yang penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikirku maupun cara berpikir orang lain.				
10.	Memelihara hubungan dekat merupakan hal yang sulit dan mengecewakan.				
11.	Aku memiliki arah dan tujuan hidup.				
12.	Pada umumnya, aku percaya diri dan merasa positif tentang diriku.				
13.	Aku cenderung cemas apa yang orang lain pikirkan tentangku.				
14.	Aku tidak begitu cocok dengan orang lain dan lingkungan di sekitarku.				
15.	Aku pikir aku belum meningkatkan kemampuanku.				
16.	Aku sering merasa sepi karena hanya memiliki beberapa teman dekat untuk berbagi.				
17.	Aktivitas harianku terlihat sepele dan tidak penting bagiku.				

18.	Aku merasa orang lain yang ku tahu memiliki banyak kehidupan yang mereka inginkan dibandingkan denganku.				
19.	Aku cenderung dipengaruhi oleh orang yang memiliki pendapat kuat.				
20.	Aku cukup baik dalam mengatur banyak kewajiban di kehidupan sehari-hari.				
21.	Aku merasa bahwa aku banyak berkembang dari waktu ke waktu.				
22.	Aku menikmati percakapan perseorangan ataupun percakapan ramai-ramai dengan anggota keluargaku ataupun dengan temanku.				
23.	Aku tidak merasa baik dari apa yang sedang aku capai di dalam hidup.				
24.	Aku menyukai banyak hal tentang kepribadianku.				
25.	Aku percaya diri dengan pendapatku meskipun bertentangan dengan pendapat umum.				
26.	Aku sering merasa kewalahan atas kewajibanku.				
27.	Aku tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskanku mengubah cara-cara yang biasa aku lakukan.				
28.	Orang-orang menggambarkanku sebagai orang yang senang memberi, bersedia berbagi waktu dengan orang lain.				
29.	Aku senang membuat rencana untuk masa depan dan bekerja untuk membuatnya menjadi kenyataan.				
30.	Di banyak hal, aku kecewa dengan pencapaian hidupku.				
31.	Sulit bagiku mengutarakan pendapatku tentang hal yang diperdebatkan.				
32.	Aku kesulitan mengatur kehidupanku dengan cara yang memuaskan.				
33.	Bagiku, kehidupan merupakan proses belajar, berubah, dan berkembang secara terus-menerus.				
34.	Aku tidak mengalami kehangatan dan mempercayai hubungan dengan orang lain.				

35.	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, namun aku bukanlah salah satu dari mereka.				
36.	Sikapku terhadap diri sendiri mungkin tidak sepositif kebanyakan orang yang merasa tentang diri mereka.				
37.	Aku menilai diriku dengan apa yang aku anggap penting, bukan dengan apa yang orang lain anggap penting.				
38.	Aku mampu membangun lingkungan yang nyaman.				
39.	Aku menyerah untuk melakukan perbaikan besar atau mengubah kehidupanku beberapa waktu lalu.				
40.	Aku tahu aku bisa mempercayai teman-temanku, dan mereka pun tahu mereka bisa mempercayaiku.				
41.	Terkadang saya merasa saya telah melakukan semua di kehidupanku.				
42.	Ketika aku membandingkan diriku dengan teman dan kenalanku, hal itu membuatku merasa lebih baik mengenai keadaanku.				
43.	Aku mampu membangun gaya hidup untuk diriku di mana sesuai dengan yang aku sukai.				