

## HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA DI BEKASI TIMUR

Selly Anisya Anthony<sup>a</sup>, Yomima Viena<sup>b</sup>

Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

E-mail: [shellyanisya98@gmail.com](mailto:shellyanisya98@gmail.com), [yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id)

### ABSTRAK

Memiliki penampilan yang menarik adalah salah satu hal yang penting bagi sebagian remaja baik perempuan maupun laki-laki. Seorang individu yang memiliki body image yang positif akan merasakan kesejahteraan psikologis yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara Body Image dan Psychological Well-being pada remaja. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner melalui google form dengan jumlah sampel sebanyak 131 partisipan, yang diperoleh menggunakan teknik nonprobability sampling dengan model purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu skala Psychological Well-being yang disusun berdasarkan dimensi Psychological Well-being menurut Ryff (1989). dan skala Body Image yang disusun berdasarkan aspek citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002). Teknik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Body Image dan Psychological Well-being, dinyatakan tidak signifikan dengan memperoleh nilai  $>0,062$  dan memiliki tingkat hubungan yang lemah dengan memperoleh nilai  $0,136$ . Maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak artinya semakin tinggi Body Image maka semakin tinggi Psychological Well-being. Sebaliknya, semakin rendah Body Image maka semakin rendah Psychological Well-being.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis; Citra Tubuh.

### ABSTRACT

*Having an attractive appearance is one of the important things for some teenagers, both girls and boys. An individual who has a positive body image will experience good psychological well-being. This study aims to explore the relationship between Body Image and Psychological Well-being in adolescents. The research method used is a correlational quantitative method. Data collection was carried out by filling out a questionnaire via Google Form with a sample size of 131 participants, which was obtained using a non-probability sampling technique with a purposive sampling model. The measuring instrument used is the Psychological Well-being scale which is compiled based on the Psychological Well-being dimensions according to Ryff (1989). and the Body Image scale which is arranged based on aspects of body image according to Cash & Pruzinsky (2002). The data analysis technique for testing hypotheses uses the Pearson Product Moment correlation test. The research results show that there is no relationship between Body Image and Psychological Well-being, it is declared insignificant with a value of  $>0.062$  and has a weak level of relationship with a value of  $0.136$ . So  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected, meaning that the higher the Body Image,*

### Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*the higher the Psychological Well-being. Conversely, the lower the Body Image, the lower the Psychological Well-being.*

**Keywords:** *Psychological Well-being; Body Image.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan perkembangan seseorang dari anak-anak ke masa dewasa. Didalam masa remaja akan ada terjadinya masa perubahan secara psikologis maupun fisiologis. Remaja mengalami perubahan antara lain meningginya tingkat emosi, perubahan fisik, minat, serta sikap pada seorang remaja. Perubahan-perubahan tersebut mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka karena akan adanya perasaan menerima dan kurang menerima atas perubahan yang mereka alami.

*Psychological Well Being* adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya, menjalin hubungan yang hangat dan damai dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosialnya, bisa mengontrol dirinya terhadap lingkungan eksternal, serta memiliki tujuan didalam kehidupannya (Prabowo, 2017). Seseorang yang memiliki *Psychological Well Being* yang positif dapat memaksimalkan dan mengembangkan potensi diri dan bisa menjalin relasi yang baik dengan lingkungan. Sebaliknya, jika seseorang yang memiliki *Psychological Well Being* yang rendah maka dapat menghambat seseorang untuk mengembangkan potensinya karena adanya keterpakuan terhadap kekurangan yang ada pada diri sendiri (Kartikasari, 2013).

Menurut Seligman dalam Mariyanti (2017) menyatakan bahwa konsep Psychological Well-being (kesejahteraan psikologis) berawal dari teori Psikologi Positif. Tujuan dari psikologi positif tersebut untuk mengaktualisasi perubahan yang ada didalam psikologi dari yang hanya fokus mengubah hal yang buruk didalam kehidupan menjadi memperbaiki kualitas pada diri sendiri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi mempunyai ruang lingkup yang cukup luas serta dapat dikembangkan untuk memperbaiki kualitas hidup suatu individu dengan tujuan mencapai suatu kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan yang baik menurut Seligman dalam ("Martin Seligman: Bapak Psikologi Positif," 2023) terbagi menjadi tiga, yaitu (1) Hidup yang Penuh Kebahagiaan (Pleasure Life), (2) Hidup yang Bermakna (Engagement Life), (3) Hidup yang Bertujuan (Meaningful Life). Kebahagiaan seseorang adalah hal yang paling penting untuk merasakan kesejahteraan psikologis mereka, suatu individu yang sudah merasakan kebahagiaan didalam dirinya mereka pasti juga akan merasakan kesejahteraan yang baik didalam dirinya. Terdapat enam faktor menurut (Ryff, 1995) yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu, usia, jenis kelamin, budaya, status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan kepribadian. Pertambahan usia yang awalnya masih kanak-kanak beranjak remaja akan ditandai dengan terjadinya perubahan fisik yang signifikan. Seorang remaja akan mengalami yang disebut perubahan fisik yang membuat mereka menjadi lebih memperhatikan dan memperlakukan bentuk tubuh yang mereka punya (Syabana & Ansyah, 2021). Remaja akan mengalami masa pubertas, mereka akan mengalami perubahan fisik, biologis, dan hormon dengan kata lain remaja akan mengalami permasalahan fisik. Remaja yang mengalami perubahan fisik akan merasakan puas ataupun tidak puas terhadap bentuk dan penampilannya.

Kaloeti & Ardhiani (2020) menjelaskan bahwa standar masyarakat terhadap penampilan dan kecantikan serta penerimaan diri meliputi persepsi kurus, gemuk, dan cantik, dapat dipengaruhi oleh citra tubuh. Citra Tubuh seseorang mencakup evaluasi kepuasan individu terhadap penampilannya, mencakup perasaan, pemikiran, dan persepsi yang berkontribusi pada pandangan diri yang positif atau negatif. Pernyataan ini sejalan dengan penjelasan yang diuraikan oleh Cash & Pruzinsky (2002), di mana citra tubuh merujuk pada tingkat kepuasan individu terhadap aspek-aspek penampilan, termasuk dimensi seperti ukuran, bentuk, dan keseluruhan penampilan fisik.

Perubahan fisik yang signifikan terjadi saat usia beranjak dari anak-anak ke remaja. Hal ini membuat remaja sangat memperhatikan tubuh mereka. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) dalam Amarina & Laksmiwati (2021) *Body Image* merupakan suatu perasaan dan sikap individu untuk memberikan penilaian positif atau negatif kepada bentuk tubuh yang mereka miliki.

Terjadinya perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai macam pandangan mengenai *Body Image*, perubahan fisik tersebut akan memunculkan sikap dimana remaja merasa puas dan ada juga yang merasa kurang puas akan citra tubuh yang mereka miliki. Perubahan fisik yang dialami remaja yaitu pertumbuhan tinggi badan, berat badan serta atribut-atribut fisik lainnya. Pada hakikatnya remaja memiliki konsep *Ideal* bagi dirinya sendiri.

Pentingnya seorang individu memiliki *Body Image* positif ialah sangat beragam serta melibatkan beberapa aspek kehidupan, mulai dari kesejahteraan mental dan pola hidup yang lebih sehat dalam kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan. *Body image* yang positif tentunya akan membawa suatu individu pada persepsi yang positif tentang citra tubuhnya, antara lain adalah Kesejahteraan mental yang lebih baik yaitu suatu individu dengan *body image* yang positif cenderung lebih memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan meminimalisir terjadinya gejala depresi. Persepsi positif terhadap penampilan fisik akan melekat dengan perasaan positif pada diri individu secara keseluruhan. Maka ketika seseorang merasa baik akan penampilan fisiknya, mereka akan merasakan kebahagiaan dan lebih percaya diri dalam berbagai aspek kehidupan. Selain kesejahteraan mental, terdapat hubungan yang lebih sehat, kesehatan yang lebih baik, adanya penerimaan terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh, dan kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan (Development, 2022). Berbeda dengan penilaian *Body Image* yang negatif akan membuat remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal tersebut menjadi salah satu faktor akan terganggunya *Psychological Well Being* pada remaja karena kurangnya penerimaan fisik dan ada perasaan ingin merubah bentuk tubuhnya.

Pada dasarnya seorang individu ingin memiliki tubuh yang ideal agar terlihat sempurna ketika dipandang dengan orang lain. Salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan adalah *First Impression*, yaitu sebuah penilaian terhadap diri kita pada saat pertama kali bertemu. Hal itu terbukti dengan adanya penilaian dari orang lain kepada seseorang yang baru pertama kali dijumpai, biasanya yang pertama kali mereka lihat adalah bagaimana cara berbicara kita, berpakaian dan berpenampilan (Iswari, Dita & Hartini, 2005). Reaksi sosial membuat seseorang sadar terhadap citra tubuh dan daya tarik fisik, hal itupun dapat membuat seseorang menjadi cemas dan khawatir terhadap bentuk tubuh yang mungkin dirasa kurang sempurna atau tidak bisa dikatakan *Ideal*. *Body Image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut (Rombe, 2013). Masa remaja merupakan masa peralihan suatu individu yang akan mengalami permasalahan kompleks, salah satu permasalahannya yaitu perubahan pada fisiknya.

Perubahan fisik yang dialami remaja mengakibatkan mereka mempunyai cara pandang yang berbeda-beda mengenai *body image*, remaja yang menilai kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh ideal maka akan mengalami rasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya ataupun penampilannya. Kondisi tersebut dikenal sebagai *body image* yang negative. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Reel et al., 2015) remaja putri lebih rentan dalam mengalami *body image* yang negative, bahwasannya perempuan lebih mengutamakan penampilan fisik dengan berpikir perempuan harus berpenampilan cantik dan menarik.

Perilaku rentan yang dimiliki oleh remaja dalam mengembangkan *body image* yang negative sangat berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu contoh yang dijelaskan adalah remaja memiliki resiko tinggi terhadap gangguan makan akibat dari tingginya pemikiran negative pada *body image*, serta adanya tekanan dari teman sebaya dan juga media massa untuk berpenampilan dengan baik. Fenomena tersebut menunjukkan adanya indikasi rendahnya *Psychological Well-being*. *Psychological Well Being* dan *Body Image* yang negatif dapat memunculkan suatu permasalahan terkait dengan *Body Image Negativ*, yang mana didalam *Body image negativ* terdapat kesehatan fisik dan mental. Ketidakehatan fisik dapat memunculkan perilaku negatif pada seseorang salah satu contohnya menjalankan diet secara ekstrim, penyalahgunaan obat, dan pembedahan kosmetik. Dan dalam kesehatan mental terdapat efek negatif yaitu, munculnya stress dan depresi, serta gangguan makan. (Dittmar 2010 dalam Kartikasari 2013).

Terdapat beberapa dimensi *Body Image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu, Evaluasi penampilan, Orientasi Penampilan, Kepuasan area tubuh, Kecemasan menjadi gemuk,

dan pengkategorian area tubuh. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya Body Image antara lain yaitu, jenis kelamin, media massa, keluarga, hubungan interpersonal. Adanya tuntutan-tuntutan tersebut merupakan dorongan seseorang yang menimbulkan perasaan puas ataupun tidak puas akan kondisi tubuh yang mereka miliki. Seseorang yang memiliki *Body Image negatif* adalah orang yang tidak nyaman dengan tubuhnya, karena mereka merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lebih bagus. Hal itu ditunjukkan bahwa adanya kritik yang berlebihan dari lingkungan sekitarnya dan membuat mereka menjadi *Overthinking* terhadap kondisi tubuhnya. Adanya pandangan Negatif terhadap tubuh mereka seringkali mengakibatkan berkembangnya gangguan makan ataupun gangguan mood, serta rendahnya *Psychological Well Being* (Quick et al., 2013). Maka dari itu peneliti ingin membuktikan melalui mini survey yang telah peneliti buat untuk, memperkuat fenomena penelitian mengenai *Body Dissatisfaction* apakah mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menurut (Ryff, 1989) *Psychological Well Being* didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang dapat menerima dirinya dengan apa adanya, mampu menjalin relasi yang hangat dengan lingkungannya, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam kehidupan, serta mampu mengeksplorasi potensi pribadi secara berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan seorang individu dalam menerapkan beberapa komponen dari fungsi psikologi positif seperti, menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain disekitarnya, mandiri dengan adanya tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, mempunyai arti didalam kehidupannya, juga merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff, C. D., & Keyes, 1995).

*Psychological Well Being* merupakan tingkat kemampuan seorang individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol tekanan eksternalnya, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya mempunyai penilaian positif pada dirinya sendiri maka ia akan mampu bertindak secara otonomi, mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian yang cukup baik (Daniella, 2012).

(Ryff, 1989) Memaparkan enam dimensi *Psychological Well Being* dalam model multi dimensional yang dikembangkannya, yaitu:

- Penerimaan diri (*Self Acceptance*)
- Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Other*)
- Otonomi (*Autonomy*)
- Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*)
- Tujuan hidup (*Purpose in Life*)
- Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Menurut (Ryff, 1995b) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being*, diantaranya adalah

- Usia
- Jenis kelamin
- Budaya
- Status Sosial Ekonomi
- Kepribadian
- Dukungan Sosial

Alat Ukur Yang Digunakan untuk mengukur *Psychological Well Being* dengan alat ukur yang berasal dari peneliti terdahulu yaitu Carol D. Ryff (1989) yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya yaitu Nur Salimah et al. (2020). Alat ukur kesejahteraan psikologis disusun dengan enam dimensi *Psychological Well Being* oleh Ryff, diantaranya yaitu dimensi *Self Acceptance*,

Positive Relation with Other, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) mengatakan citra tubuh sebagai tingkat kepuasan seorang individu dengan penampilan fisiknya yang mencakup ukuran, bentuk, penampilannya. *Body image* adalah suatu perasaan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan penilaian negative tergantung bagaimana cara mereka menyikapinya. Didorong dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Merida (2021) bahwa perasaan individu merasa puas atau tidak puas terhadap berat badannya berhubungan dengan citra tubuh seseorang.

Menurut Honigman dan Castle dalam Rombe (2013) mendefinisikan bahwa citra tubuh atau *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana suatu individu tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkannya dan dirasakannya terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya.

Arthur 2010 dalam Denich & Ifdil (2015) mendefinisikan *Body Image* sebagai persepsi subjektif suatu individu terhadap dirinya sendiri, dengan memfokuskan pada penilaian dari orang lain dan sejauh mana penampilan serta tubuhnya dapat memenuhi harapan persepsi tersebut.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) Aspek-aspek *Body Image* antara lain yaitu:

1. Evaluasi Penampilan (*Appereance Evaluation*)
2. Orientasi Penampilan (*Appereance Orientation*)
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)
4. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)
5. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri individu, diantaranya yaitu:

1. Media massa
2. Keluarga
3. Hubungan Interpersonal

Alat Ukur Yang Digunakan adalah skala *Body Image* atau Citra tubuh yang dimodifikasi dari peneliti Khairani et al., (2019) merujuk pada teori Cash dan Pruzinsky (2002). Penyesuaian tersebut dilakukan untuk mempertimbangkan kondisi penelitian dan mencakup lima aspek utama, diantaranya yaitu Evaluasi Penampilan, Orientasi penampilan, Kepuasan terhadap bagian tubuh, Kecemasan menjadi gemuk, dan Pengkategorian ukuran tubuh.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini merupakan remaja dengan rentang usia 12-21 tahun yang berdomisili Bekasi Timur sebanyak 131 responden, yang diambil berdasarkan teknik Nonprobability Sampling dengan model Purposive Sampling. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner skala likert. Skala pengukuran Pcychological Well-being berdasarkan dimensi menurut Ryff 1989 yang terdiri dari 15 aitem yang dimodifikasi oleh penulis. dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,841. Selanjutnya skala pengukuran *Body Image* berdasarkan aspek citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky 2002 yang terdiri dari 16 aitem yang dimodifikasi oleh penulis sesuai dengan koefisien realibilitas 0,861. Teknik analisis data dalam penelitian ini berupa uji hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara variabel bebas dengan variabel terikat, dalam penelitian ini yaitu hubungan antara *Body Image* dengan *Psychological Well-being* pada Remaja di Bekasi Timur. Dalam menganalisis data peneliti menguji normalitas, linieritas, dan uji hipotesis menggunakan *Software Software IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 26 for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini didapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian sejumlah 131 responden. Berdasarkan hasil presentase jumlah responden berusia 12 tahun 1 orang, 13 tahun 1 orang, 14 tahun 2 orang, 15 tahun 3 orang, 16 tahun 3 orang, 17 tahun 31 orang, 18 tahun 11 orang, 19 tahun 9 orang, 20 tahun 26 orang dan 21 tahun 44 orang. Maka responden terbanyak terdapat pada usia 21 tahun.

## Hasil Uji Asumsi

**Tabel 1 Uji Asumsi Penelitian**

	<i>Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov</i>	<i>Uji Linearitas Deviation From Linearity</i>
<b>Sig.</b>	<i>Psychological Well-Being</i> 0.357 <i>Body Image</i> 0.375	0,136
<b>Keterangan</b>	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan Monte Carlo dari kedua variabel tersebut yakni Psychological Well-being dan Body Image memiliki nilai lebih dari  $>0,05$  dengan masing -masing variabel 0,357 dan 0,375. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi dengan normal.

Pada uji linearitas yang terdapat pada table diatas memiliki nilai lebih dari  $>0,05$  yaitu 0,316 yang berarti kedua variabel Psychological Well-being dan Body Image dikatakan memiliki hubungan yang linieritas.

## Hasil Uji Kategorisasi

**Tabel 2 Kategorisasi Psychological Well-being**

Kategorisasi	Batas Nilai	Jumlah Subjek	Presentase
Negatif	<30	12	9,2 %
Sedang	30 – 45	65	41,2 %
Positif	>45	54	49,6 %
Total			100 %

Berdasarkan table diatas, dapat dinyatakan sebanyak 12 subyek yang memiliki Psychological Well-being dengan kategori negative, sebanyak 65 subyek memiliki Psychological Well-being dengan kategori sedang, sebanyak 54 subyek memiliki Psychological Well-being positif.

**Tabel 3 Kategorisasi Body Image**

Kategorisasi	Batas Nilai	Jumlah Subjek	Presentase
Negatif	< 32	15	11,5 %
Sedang	32 – 48	89	67,9 %
Positif	>48	27	20,6 %
Total			100 %

Berdasarkan table diatas, dapat dinyatakan sebanyak 15 subyek yang memiliki Body Image dengan kategori negative, sebanyak 89 subyek memiliki Body Image dengan kategori sedang, sebanyak 27 subyek memiliki Body Image Positif.

## Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi**

Uji Korelasi Product Moment Person
---------------------------------------

Koefisien Korelasi	0.136
Sig.	0.062
N	131
Keterangan	Uji Asumsi Tidak Terpenuhi

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui hasil uji korelasi product moment person antara variable Psychological Well-being dan Body Image sebesar 0.136 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.062 ( $p > 0.05$ ) sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara Body Image dengan Psychological Well-being.

Berdasarkan uji korelasi didapatkan nilai positif (+) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan yang searah positif antara variabel Body Image dengan Psychological Well-being, dengan kekuatan korelasi yang dinilai lemah. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji data tersebut dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara Body Image dengan Psychological Well-being. Dinyatakan tidak signifikan dengan memperoleh nilai  $>0,062$  dan memiliki tingkat hubungan yang lemah dengan memperoleh nilai 0,136.

Dalam hasil penelitian ini, sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yaitu Syabana & Ansyah (2021), terdapat hubungan yang positif antara Body Image dengan Psychological Well-being. Dengan kata lain semakin positif Body Image semakin tinggi juga Psychological Well-being, sebaliknya jika Psychological Well-being rendah maka Body Image lebih cenderung negative. Pada hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara Body Image dengan Psychological Well-being pada remaja di Bekasi Timur. Hal tersebut dibuktikan dengan uji korelasi yang menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar (0,136) dengan signifikansi (0,062) atau lebih dari ( $p > 0,05$ ), artinya tidak terdapat hubungan yang positif antara Body Image dengan Psychological Well-being.

Hasil uji kategorisasi pada penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil mean pada variabel Psychological Well-being berada pada kategori sedang, dan pada variabel Body Image berada pada kategori sedang. Menurut Azwar (2015), hasil uji kategorisasi tidak secara langsung menggambarkan korelasi antar variabel. Pada hasil penelitian yang diperoleh pada variabel Psychological Well-being, jumlah responden sebanyak 65 orang, kemudian pada variabel Body Image, jumlah responden sebanyak 89 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilishanty & Maryatmi (2019) bahwa Psychological Well-being dengan kategori sedang artinya Psychological Well-being positif belum terpenuhi oleh subyek. Menurut Ryff (1989) Psychological Well-being merupakan realisasi dan adanya pencapaian penuh dari potensi seseorang, yang mana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, mandiri, memiliki tujuan dalam hidup dan mampu mengembangkan potensi yang mereka miliki. Untuk kategorisasi sedang pada Body Image, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilishanty & Maryatmi (2019) bahwa individu yang memiliki Body Image dengan kategori sedang, menurut Thompson (dalam Denich & Ifdil, 2015), Body Image yang Positif digambarkan oleh seberapa jauh seorang individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan.

Selanjutnya hasil kategorisasi juga terdapat hasil positif atau tinggi. Pada variabel Psychological Well-being terdapat 54 subyek dan pada variabel Body Image terdapat 27 orang. Hal ini sejalan dengan data yang diperoleh berdasarkan formulir dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa subyek merasakan ketidakpuasan pada penampilan serta bentuk tubuh yang tidak Ideal tetapi hal itu tidak menjadi masalah yang besar untuk mereka karena mereka menganggap hal tersebut tidak mengganggu aktifitas yang dijalani setiap harinya. Menurut Diener (dalam Hakim, 2019) kesejahteraan psikologis adalah hal yang sangat penting bagi seorang remaja, hal tersebut disebabkan karena remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menanggulangi serta bertanggung jawab untuk berbagai permasalahan juga tekanan yang dialami serta dapat mengaktualisasi dirinya dengan baik. Menurut Santoso et. al (2019) seorang individu dengan Body Image positif akan mempresepsikan dirinya sebagai individu yang menarik.

Penelitian ini dilakukan uji korelasi menggunakan teknik parametrik berupa Pearson Product Moment dengan hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara Body Image dengan Psychological Well-being pada Remaja di Bekasi Timur. Sehingga dapat disimpulkan

dari hasil uji data tersebut dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara Body Image dan Psychological Well-being. Dinyatakan tidak signifikan dengan memperoleh nilai  $>0,062$  dan memiliki tingkat hubungan yang lemah dengan memperoleh nilai  $0,136$ . Maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak artinya tidak ada hubungan diantara kedua variabel. Semakin tinggi Body Image maka semakin tinggi Psychological Well-being. Sebaliknya, semakin rendah Body Image maka semakin rendah Psychological Well-being.

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan terletak pada penentuan dalam karakteristik yang kurang detail membuat hasil analisis data penelitian ini memiliki tingkat generalisasi yang rendah, serta kurangnya minat responden dalam mengisi survei. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa untuk memperbesar ruang lingkup fenomena pada penelitian dan dapat lebih detail dalam menentukan karakteristik subyek agar pengumpulan hasil data lebih sesuai dengan topik penelitian dan memperoleh hasil yang lebih baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara Body Image dengan Psychological Well-being pada remaja, dengan arah korelasi positif lemah. Artinya, ketika Body Image pada seseorang meningkat maka Psychological Well-being positif, begitu juga sebaliknya. Jika Body Image pada seseorang menurun maka Psychological Well-being negatif.

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel Body Image dan Psychological Well-being memiliki klasifikasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subyek belum sepenuhnya memiliki Body Image yang tinggi dan Psychological Well-being positif.

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu terletak pada penentuan karakteristik yang kurang detail yang berpengaruh pada hasil analisis data penelitian ini memiliki tingkat generalisasi yang rendah, serta pengisian kuesioner yang mungkin responden, serta kurangnya faktor pendukung pada penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengambil topik yang serupa dengan membedakan faktor yang mempengaruhi antara kedua variabel tersebut, dan mengklasifikasikan karakteristik yang lebih detail agar hasil pengumpulan data lebih sesuai dengan topik dan memperoleh hasil yang lebih baik.

Diharapkan kepada individu untuk mampu mempertahankan Body Image positif dengan cara fokus pada kesehatan, mengedukasi diri sendiri, menjalani aktivitas fisik yang menyenangkan, dan mengusahakan agar selalu berpikir positif sehingga dapat membentuk Psychological Well-being yang positif.

## DAFTAR REFERENSI

- Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In *Choice Reviews Online* (Vol. 40, Issue 06). <https://doi.org/10.5860/choice.40-3703>
- Development, N. (2022). *Pentingnya Memiliki Body Image yang Positif*. <https://nsd.co.id/posts/pentingnya-memiliki-body-image-yang-positif.html>
- Iswari, Dita & Hartini, N. (2005). PENGARUH PELATIHAN DAN EVALUASI SELF-TALK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT BODY-DISSATISFACTION. *Journal Unair Surabaya*, 2(1), 1689–1699.
- Kaloeti, D. V. S., & Ardiani, L. N. (2020). The effect of self-esteem, attitude towards the body, and eating habit on cognitive reactivity. *Psikohumaniora*, 5(1), 57–74. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4561>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323.

- [https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari hasil penelitian yang dilakukan, ialah sebesar 6%2C15%25.](https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari%20hasil%20penelitian%20yang%20dilakukan%2C%20ialah%20sebesar%206%25)
- Mariyanti, S. (2017). Profil Kesejahteraan Psikologis mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Psikologi*, 15(2), 45–50.
- Martin Seligman: Bapak Psikologi Positif. (2023). *Psikohub*.  
<https://psikohub.com/discovery/martin-seligman/>
- Prabowo, A. (2017). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05. <http://www.albayan.ae>
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Prospective Predictors of Body Dissatisfaction in Young Adults: 10-Year Longitudinal Findings. *Emerging Adulthood*, 1(4), 271–282. <https://doi.org/10.1177/2167696813485738>
- Reel, J., Voelker, D., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2021). The Relationship Between Body Image And Psychological Well Being In Senior High School Students. *Academia Open*, 6, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2369>