**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* TERHADAP TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA AWAL**

***(The Effect of Body image and Self esteem on Happiness Levels in Early Adult Women)***

**Faninda Puspa Sundari¹, Nina Fitriana²**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [fanindapuspasundari@gmail.com](mailto:fanindapuspasundari@gmail.com), [nina@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:nina@mercubuana-yogya.ac.id)

No WhatsApp: +6282117476248

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara *body image* dan *self esteem* dengan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal, dengan dependent variable yaitu tingkat kebahagiaan, dan independent variable yaitu *body image* dan *self esteem*. Subjek dalam penelitian ini adalah 200 wanita dewasa awal yang berusia 18 sampai 25 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Subjektivitas Happiness Scale (SHS*) untuk mengukur kebahagiaan, skala *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ)* untuk mengukur *body image*, *dan Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* untuk mengukur *self esteem*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi regresi linear berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,319 dengan nilai signifikansi 0,001 (p<0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa *body image* dan *self esteem* secara simultan atau bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kebahagiaan, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (𝑅²) yang diperoleh sebesar 0,102, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *body image* dan *self esteem* memiliki kontribusi sebesar 10,2% terhadap variabel kebahagiaan pada wanita dewasa awal dan sisanya 89,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata kunci: Kebahagiaan, *body image,* dan *self esteem***

**Abstact**

*This study aims to determine the effect of body image and self-esteem on the level of happiness in early adult women. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive correlation between body image and self-esteem with the level of happiness in early adult women, with the dependent variable being of happiness, and independent variable being body image and self-esteem. The subjects in this study were 200 early adult women aged 18 to 25 years; The data collection method in this study used the Subjective Happiness Scale (SHS) to measure happiness, the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) scale to measure body image, and Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) to measure self-esteem. The data analysis technique used is multiple regression. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient of 0.319 with a significance value of 0.001 (p <0.05). These results indicate that body image and self-esteem simultaneously or together have a significant positive effect on the level of happiness, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R²) obtained is 0.102, it shows that the body image and self-esteem have a contribution of 10.2% to the happiness variable in early adult women and the remaining 89.8% is influenced by other factors.*

***Key Word: Happiness, body image, and self esteem***

**PENDAHULUAN**

Individu masa dewasa awal saat ini mudah merasakan cemas atas berbagai masalah atau tugas yang dihadapi (Putra et al., 2016). Menurut Hurlock (2013) awal masa dewasa berada pada usia 18 sampai 40 tahun. Santrock (2012) mengatakan bahwa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, berada pada rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Pada tahapan perkembangan dewasa awal ini meliputi eksplorasi pribadi atas nilai, ide, dan tujuan hidup yang individu adopsi untuk mendefinisikan diri sendiri (Schwartz et al., 2013). Berdasarkan survei BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2021, indeks kebahagiaan pada usia ini berada pada 71,92, lebih rendah dari indeks kebahagiaan pada usia dewasa tengah (25-40) yang berada pada indeks 72,39. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal berpusat pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapat suatu pekerjaan, memilih seorang pasangan, belajar hidup berkeluarga, menerima tanggungjawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok (Hurlock, 2013). Penting untuk individu dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan akan merasa bahagia menjalani kehidupan dimasa selanjutnya (Putri, 2018).

Beberapa orang dapat bahagia karena hal-hal sederhana, namun ada yang menurut mereka hal-hal sederhana terasa biasaasaja. Tidak semua individu baik laki-laki ataupun wanita dapat memenuhi semua harapan dalam penguasaan tugas perkembangan pada dewasa awal (Herawati & Hidayat, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Yue, Jiang, Arjan, & Jia, (2017) dengan menggunakan 5648 subjek dengan rentang usia 17 sampai 28 tahun menghasilkan bahwa wanita lebih mudah merasa bahagia namun juga lebih rentan terhadap gejala depresi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, mengungkapkan bahwa indeks kebahagiaan wanita lebih rendah daripada laki-laki, yakni berada pada indeks 71, 25. Wanita memasuki masa dewasa awal memiliki beberapa kriteria dan tantangan perkembangan yang harus dipenuhi, termasuk memperoleh kemandirian finansial dan karir yang memungkinkan untuk memenuhi banyak kebutuhan hidup. Lyubomirsky (2008) mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan positif yang sering muncul, kepuasan hidup yang tinggi, dan jarang memunculkan perasaan negatif.

Kebahagiaan bukan hanya sekedar emosi, kebahagiaan adalah perasaan psikologis dari emosional, penerimaan dan rasa senang yang secara umum ditunjukan dengan emosi yang positif, berperilaku kerja positif, dan memaknainya (Fordyce, 1983). Menurut Lyubomirsky & Lepper (1999) kebahagiaan ditentukan berdasarkan kriteria-kriteria subjektif yang dimiliki individu. Menurutnya, instrumen kebahagiaan ini bersifat unidimensional, berupa penilaian secara global mengenai keseluruhan hidup tentang apakah dirinya bahagia atau tidak bahagia. Bagaimana individu mengkarakterisasikan dirinya menggunakan peringkat absolut dan relative terhadap teman sebaya, serta sejauh mana gambaran deskripsi tentang dirinya yang bahagia dan tidak bahagia.

Biasanya individu yang bahagia mampu menilai tingkat pengaruh positif dan negatif dirinya selama periode waktu tertentu atau mampu untuk menilai kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Karakteristik individu yang bahagia dan tidak bahagia berbeda dalam tingkat dan cara respons mereka terhadap informasi perbandingan sosial untuk melindungi kesejahteraan dan harga dirinya (Lyubomirsky & Ross, 1997). Seseorang yang bahagia akan menunjukan perasaan senang, tidak merasa khawatir berlebih, berfikir optimis, meminimalkan perasaan negatif, serta membiasakan diri untuk mengembangkankan hubungan dengan lingkungan disekitarnya. (Fordyce, 1983). Sebaliknya, individu yang tidak bahagia umumnya mudah mengalami kecemasan, berprilaku agresif, serta memunculkan disonansi dengan memutuskan bahwa apa yang dirinya pilih dan terima biasa-biasa saja, tetapi dirinya merasa buruk ketika melakukan penolakan (Lyubomirsky et al., 2006)

Hurlock (2013) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, diantaranya yaitu kesehatan, daya tarik fisik, status dan jenis pekerjaan, tingkat emosional, realisme dari konsep diri dan kepribadian. Faktor yang ingin digali lebih mendalam kaitannya dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal adalah faktor daya tarik fisik serta realisme dari konsep diri. Daya tarik fisik merupakan salah satu alasan seorang individu diterima oleh orang lain. Melalui daya tarik fisik, kebahagiaan dapat diraih (Hurlock, 2013). Sedangkan realisme dari konsep diri itu sendiri merupakan inti pola kepribadian yang mempengaruhi berbagai bentuk sifat, seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis, berkaitan dengan keyakinan dan keberhargaan dirinya *(self esteem)* (Hurlock, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Swami dkk., (2015) pada wanita barat, yang hasilnya menyatakan sebanyak 89% wanita menunjukan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang mayoritas 84,1% ingin menjadi kurus dan menunjukan korelasi positif dengan kebahagiaan. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Wanita memiliki kecenderungan untuk lebih peduli terhadap perubahan fisik daripada laki-laki (Gatti et al., 2014). Menurut Qaisy (2016) bahwa pada awalnya, wanita hanya kurang puas pada bagian tubuh tertentu yang kemudian membuat mereka mengalihkan fokus ke orang lain, biasanya mereka berfokus pada berat badan, ukuran payudara, jerawat dan bentuk tubuh. Penelitian terkait “*Body Image* dan Tingkat Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Awal” oleh Maulani (2019) menyatakan bahwa *body image* berpengaruh positif sebesar 24,3% terhadap kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Bagi perempuan semakin dirinya puas dengan bentuk tubuhnya maka semakin merasa bahagia. Begitu pula sebaliknya apabila seseorang merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya maka tingkat kebahagiaannya juga rendah.

Ketika individu memiliki *body image* yang positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya jika individu memiliki *body image* yang negatif maka akan menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya (Gatti et al., 2014). *Body image* yang negatif menunjukan seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuhnya, membandingkan tubuhnya dengan orang lain, merasa cemas tentang tubuhnya sehingga menjadi sulit menerima tubuhnya apa adanya, lebih peka terhadap kritik orang lain, responsive terhadap pujian dan pesimis. Dengan demikian, semakin individu merasa puas pada penampilan tubuhnya sendiri maka individu tersebut akan merasa lebih bahagia. Selain *body image*, salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang ialah realisme dari konsep diri, yaitu berkaitan dengan keyakinan dan keberhargaan atas dirinya (selfesteem) (Hurlock, 2013).

Rosenberg (1965) mendefinisikan *self esteem* ialah suatu evaluasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri. Baron & Byrne (2004) mendefinisikan self-esteem sebagai sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif dan negatif. Klass dan Hodge (1978) meyakini bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan hasil evaluasi yang dilakukan dan dipelihara oleh individu, evaluasi tersebut bersumber dari interaksi antara individu dengan lingkungan dan penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang tersebut oleh orang lain. Menurut Steinberg (2002) *self esteem* yang tinggi akan berfungsi sebagai pelindung bagi munculnya gangguan psikologis sekaligus meningkatkan kebahagiaan seseorang.

Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo (2006) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan kebahagiaan. Mendukung temuan diatas adalah penelitian Purnama (2006) menemukan bahwa *self esteem* berkorelasi positif terhadap kebahagiaan dengan r = 0.630. Orang dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki sikap positif yang sesuai terhadap dirinya sendiri (Ghafari, 2007). Harga diri yang baik meningkatkan pertumbuhan mental dan memainkan peran penting dalam pikiran, perasaan, nilai, dan tujuan individu. Maslow (2000) berpendapat bahwa rasa harga diri tidak hanya memberi rasa aman dan percaya diri, tetapi juga mendorong individu untuk berasumsi bahwa dirinya layak dan bahagia. Namun, ketika seorang individu tidak menghargai dirinya sendiri, maka individu tersebut akan merasa rendah diri, putus asa, tidak bahagia dan tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan.

Kebahagiaan mengacu pada bagaimana orang menilai kehidupan mereka, termasuk beberapa variabel seperti kepuasan hidup dan kepuasan pernikahan, kurangnya depresi, kegelisahan, suasana hati dan emosi positif (Seligman, 2011) Individu dikatakan telah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi jika ia mengalami kepuasan terhadap hidupnya dan sedikit mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan seperti jarang emosi sedih, dan marah. Sebaliknya, seseorang dikatakan telah memiliki kebahagiaan yang rendah jika ia tidak puas dengan kehidupannya, sedikit pengalaman yang menyenangkan, bahagia, dan kasih sayang dan sering merasa emosi negatif seperti marah dan kecewa. Penelitian yang dilakukan oleh Sholehah dan Ayriza (2019) dengan judul “*The effect of body image and self esteem on subjective well being in adolescents*”, menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri dengan kebahagiaan pada remaja putri di SMK Nanggulan. Pada analisis regresi terlihat bahwa α= 0,000 (p< 0,05). Penelitian Prastiwi (2021) menunjukkan bahwa *body image* dan *self esteem* secara simultan menjadi prediktor yang positif dan signifikan terhadap kebahagiaan. Dapat dikatakan bahwa *body image* dan *self esteem* secara bersama sama dapat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan pada perempuan.

Dengan demikian, untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan yang tinggi pada perempuan diperlukan *body image* dan *self esteem* yang baik dalam dirinya (Sholeha & Ayriza, 2019). Perempuan yang memiliki *body image* yang baik akan memberikan bentuk kepuasan terhadap bentuk tubuhnya. Selain kepuasan terhadap tubuh, untuk mendapatkan kebahagiaan juga perlu di dukung oleh adanya *self esteem* yang baik dan positif sehingga perempuan mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik pula. Sebaliknya, apabila kedua faktor tersebut tidak terpenuhi (individu memiliki *body image* yang kurang baik dan *self esteem* yang rendah), maka perempuan tersebut beresiko memiliki tingkat kebahagiaan yang semakin rendah pula.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan seseorang yang menginjak dewasa awal, khususnya wanita.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi linear berganda. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala sikap model *Likert*. Peneliti menggunakan 60 subjek untuk uji coba skala, serta 140 subjek untuk penelitian, sehingga penelitian ini menggunakan total 200 subjek wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Prosedur penyebaran skala penelitian ini menggunakan media *google form* yang disebar melalui media sosial peneliti seperti Instagram, Facebook serta Whatsapp. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi tiga yaitu *Skala Subjective Happiness Scale (SHS)* milik Lyubormirsky (1999) yang telah diterjemahkan oleh Fitriana (2018)*, Skala Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ)* milik Cash (200) yang diadaptasi dari Prastiwi (2021)*, dan Rosenberg Self esteem Scale (RSES)* milik Rosenberg (1965) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak sehingga dapat digunakan dalam *statistic parametric* (statistic inferensial) (Azwar, 2019). Uji normalitas digunakan untuk menganalisis sebaran data yang diperoleh berada pada sebaran normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik model *one-sample* kolmogorov-smirnov (KS-Z). Adapun yang menjadi pedoman dari teknik KS-Z ini adalah p > 0,050 maka sebaran data dikatakan normal namun apabila sebaran data menunjukkan p < 0,050 maka sebaran data bukan menunjukkan distribusi normal (Safitri, 2019). Hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Table 1. Hasil Uji Normalitas Skala Kebahagiaan, body image, dan self esteem.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Variabel** | **Unstandardized**  **Residual** | **KS-Z** | **Df** | **Sig.(p)** | **Keterangan** |
|  | Tingkat Kebahagiaan | - | 0,126 | 140 | 0,011 | Tidak Normal |
|  | *Body image* | - | 0,077 | 140 | 0,085 | Normal |
|  | *Self esteem* | - | 0,134 | 140 | 0,000 | Tidak Normal |
| Sig. (2-tailed) | | 0.200 |  |  |  | Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas pada skala tingkat kebahagiaan diperoleh KS-Z = 0,126 dengan p = 0,011 (p<0,05) yang berarti sebaran data variabel tingkat kebahagiaan bukan sebaran data yang normal. Hasil uji normalitas untuk variabel *body image* diperoleh KS-Z = 0,077 dengan p = 0,085 (p>0,05) berarti sebaran data variabel *body image* mengikuti sebaran data yang normal. Kemudian, hasil uji normalitas untuk variabel *self esteem* diperoleh KS-Z = 0,134 dengan p = 0,00 (p<0,05), berarti sebaran data variabel *self esteem* mengikuti sebaran data yang tidak normal. Namun, berdasarkan nilai residual dengan signifikansi sebesar 0,200 dengan p>0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residualnya berdistribusi normal.

1. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan linier antara variabel bebas X1 (*body image*) dan X2 (*self esteem*) dengan variabel terikat (kebahagiaan). Adapun dasar pengambilan keputusan atau interpretasinya apabila nilai signifikan deviation from linearity >0,05 maka terdapat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat, sedangkan jika nilai signifikan deviation from linearity <0,05 maka tidak terdapat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil uji linieritas antara variabel *body image* dan variabel *self esteem* dengan variabel kebahagiaan adalah sebagai berikut:

Table 2. Hasil Uji Linieritas Y dengan X1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **F** | **Df** | **Sig.(p)** | **Keterangan** |
| Kebahagiaan\**Body image* | 0.669 | 16 | 0.819 | Linier |

Berdasarkan data hasil uji linieritas kedua variabel tersebut diperoleh nilai koefisien linier sebesar F = 0,669 dengan p = 0,819 (p>0,05) maka hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebahagiaan dengan *body image* merupakan hubungan yang linier.

Table 3. Hasil Uji Linieritas Y dan X2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **F** | **Df** | **Sig.(p)** | **Keterangan** |
| Kebahagiaan\**Self esteem* | 0.736 | 16 | 0.753 | Linier |

Berdasarkan tabel diatas, data hasil uji linieritas kedua variabel tersebut diperoleh nilai koefisien linier sebesar F = 0,736 dengan p = 0,753 (p>0,05) maka hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebahagiaan dengan *self esteem* merupakan hubungan yang linier.

1. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas (independen). Model regresi yang baik adalah model yang tidak memiliki korelasi antar variabel bebas (independen). Dasar untuk pengambilan keputusan atau interpretasinya dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor (VIF*), jika nilai VIF <10,00 dan nilai tolerance >0,100 maka variabel tersebut tidak memiliki masalah multikolinieritas. Begitu pula sebaliknya jika nilai VIF >10,00 dan nilai tolerance <0,100 maka variabel tersebut memiliki masalah multikolinearitas. Adapun hasil dari uji multikolinearitas adalah sebagai berikut:

Table 4. . Hasil Uji Multikolinearitas

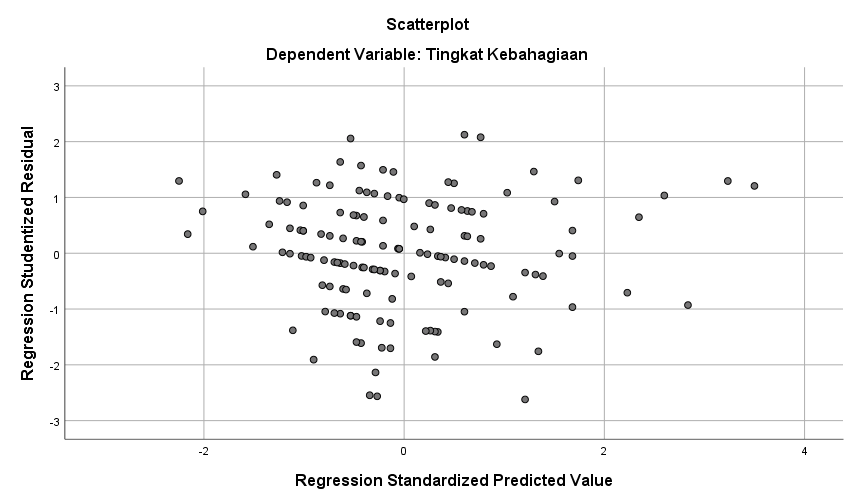
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Sig.** | **Collinearity Statistic** | | **Keterangan** |
| **Tolerance** | **VIF** |  |
| *Body image* | 0.043 | 0.994 | 1.006 | Tidak Multikolinearitas |
| *Self esteem* | 0.002 | 0.994 | 1.006 | Tidak Multikolinearitas |

Berdasarkan tabel uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* 1,006<10,00 dan nilai tolerance 0,994>0,100 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut tidak memiliki gejala multikolinearitas.

1. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu ke pengamat lainnya. Model regresi yang baik yaitu apabila tidak terjadi heteroskedastisitas. Pedoman yang digunakan untuk memprediksi atau memutuskan ada tidaknya gejala heteroskedastisitas dengan cara melihat pola gambar scatterplots. Menurut Ghozali (2011), tidak terjadi heteroskedastisitas jika tidak ada pola yang jelas (bergelombang, melebar, kemudian menyempit) pada gambar scatterplots, serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y.  Adapun hasil uji heteroskedastisitas adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan Gambar 1., diketahui bahwa titik-titik data menyebar di atas dan di bawah, atau di sekitar angka 0. Titik-titik data penyebaran tidak membentuk pola (bergelombang, melebar, atau menyempit). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

1. Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji t)

Uji-t digunakan untuk mengetahui secara parsial variabel independen X1 (*body image*) dan X2 (*self esteem*) terhadap Y (kebahagiaan). Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai thitung dengan ttabel, dengan taraf signifikansi 5%. Apabila nilai thitung > ttabel maka H0 ditolak dan Ha diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai thitung < ttabel maka H0 diterima dan Ha ditolak, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara masing-masing variabel. Hasil perhitungan statistik secara parsial untuk variabel independen X1 (*body image*) dan X2 (*self esteem*) terhadap Y (kebahagiaan) diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 15. Hasil Analisis Uji t**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Koefisien Regresi** | **tₕᵢₜᵤₙg** | **Sig.** | **Keterangan** |
| Konstanta | 4,087 |  |  |  |
| X1 (*body image)* | 0,099 | 2,038 | 0,043 | Berpengaruh |
| X2 (*self esteem)* | 0,176 | 3,216 | 0,002 | Berpengaruh |

ttabel = (a/2 ;  df residual)

= (0,05/2 ; 97) = (0,025 ; 97) = 1,978.

Berdasarkan hasil pengujian diketahui bahwa nilai thitung *body image* sebesar 2,038 dengan signifikansi 0,043(p<0,05) dan ttabel =1,978 sehingga nilai thitung (2,038) > ttabel (1,978). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *body image* berpengaruh positif terhadap prediktor kebahagiaan. Sedangkan hasil pengujian variabel *self esteem,* diketahui bahwa nilai thitung  (3,216) > ttabel (1,978) dengan signifikansi 0,002 (p<0,05), maka variabel *self esteem* berpengaruh positif terhadap tingkat kebahagiaan.

1. Uji Signifikan Simultan  (Uji-F)

Hasil perhitungan statistik secara parsial untuk variabel independen X1 (*body image*) dan X2 (*self esteem*) terhadap Y (kebahagiaan) diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 16. Hasil Analisis Uji F**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **Fₕᵢₜᵤₙg** | **Sig.** | **Keterangan** |
| Regression | 7,778 | 0,001 | Berpengaruh |

Ftabel = (k ; n-k) = (2 ; 140-2) = (2; 138) = 3,06

Berdasarkan tabel 16. diatas dapat diketahui bahwa nilai Fhitung (7,778) > Ftabel (3,08) dengan nilai signifikansi 0,001 (p<0,05). Sehingga *body image* (X1) dan *self esteem* (X2) secara simultan atau bersama-sama menjadi prediktor kebahagiaan (Y). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

1. Koefisien Determinasi (𝑅²)

Analisis koefisien determinasi (𝑅²) dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara *body image* dan *self esteem* dengan tingkat kebahagiaan subjek. Berdasarkan perhitungan data secara statistik diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (𝑅²)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **R Square** |
| 1 | 0,319 | 0,102 |

Berdasarkan tabel 17. di atas menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,102 atau sebesar 10,2%, tingkat kebahagiaan subjek dipengaruhi oleh variabel prediktor (constance) *body image* dan *self esteem*. Sedangkan 89,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,319 yang dapat diartikan bahwa terdapat korelasi simultan antara *body image* dan *self esteem* dengan kebahagiaan.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Adanya pengaruh *body image* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil pengujian variabel *body image* terhadap kebahagiaan diketahui bahwa nilai thitung (2,038) > ttabel (1,978) dengan taraf signifikansi 0,043 (p<0,05) menunjukan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal, artinya semakin positif *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, apabila memiliki *body image* negatif maka akan semakin rendah kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maulani (2019), tentang *body image* dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal, terdapat kategorisasi variabel kebahagiaan sebanyak 76 orang (50,7%) memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi sedangkan 74 orang (49%), serta sebanyak 81 orang (54%) memiliki *body image* yang tinggi, sedangkan sebanyak 69 orang (46%) memiliki *body image* yang rendah. Dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden memiliki kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan sebagian responden memiliki ketidakpuasan yang rendah terhadap bentuk tubuhnya. Responden yang memiliki *body image* yang rendah maka akan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, ketidakpuasan tersebut akan membuat munculnya keinginan merubah atau membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. Bagi perempuan semakin dirinya puas dengan bentuk tubuhnya maka semakin merasa bahagia. Begitu pula sebaliknya apabila seseorang merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya maka tingkat kebahagiaannya juga rendah.

Pada penelitian ini, sebagian besar wanita dewasa awal berfokus pada perasaan puas terhadap bagian dari tubuh tertentu, seperti wajah, pinggul, rambut, paha, serta berat ataupun tinggi badan. Ketika individu memiliki *body image* yang positif, akan menggambarkan adanya kepuasan dan rasa nyaman pada penampilan fisiknya, mempersepsikan dan menilai tubuhnya menarik, sehingga dapat memunculkan kebahagiaan. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif akan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang dapat membuat individu selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, merasa cemas tentang tubuhnya, lebih peka terhadap kritik orang lain, sulit menerima tubuhnya apa adanya sehingga individu akan merasakan ketidakbahagiaan.

1. Adanya pengaruh *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil uji variabel *self esteem* terhadap kebahagiaan, diketahui bahwa nilai thitung (3,216) > ttabel (1,978) dengan signifikansi 0,002 (p<0,05), maka variabel *self esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kebahagiaan. Artinya, semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* yang dimiliki maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Leonita, Hidayatullah & Akbar (2020), diketahui bahwa ada hubungan harga diri dan kebahagiaan pada perempuan yang bergabung dalam komunitas motor di Kuala Kapuas dengan taraf signifikansi 0,000 dan skor qr = 0,843. Artinya kedua variabel mempunyai hubungan dengan kategori sangat tinggi, arah kedua variabel adalah positif yang berarti semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada perempuan yang bergabung dalam komunitas motor di Kuala Kapuas dengan perilaku yang ditunjukkan berupa selalu berpikir positif dan mampu memaknai setiap kegiatan yang dilakukan, serta berpikir untuk terus maju dengan mengembangkan dan meningkatkan kualitas diri.

*Self esteem* yang tinggi akan meningkatkan pertumbuhan mental yang baik, memberi rasa aman dan percaya diri, mendorong individu untuk berasumsi bahwa dirinya layak dan bahagia. Namun, ketika individu memiliki *self esteem* yang rendah, maka ia akan merasa rendah diri, mudah putus asa, tidak bahagia dan tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan.

1. Adanya pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik secara simultan untuk variabel *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal diperoleh hasil nilai Fhitung (7,778) > Ftabel (3,08) dengan nilai signifikansi 0,001 (p<0,05). Sehingga *body image* dan *self esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dapat dikatakan bahwa *body image* dan *self esteem* secara bersama-sama dapat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan pada perempuan dewasa awal yang berusia 18 tahun sampai 25 tahun. Artinya, tinggi rendahnya *body image* dan *self esteem* dapat digunakan untuk memprediksi tinggi rendahnya kebahagiaan perempuan dewasa awal secara simultan, yaitu semakin tinggi *body image* atau *self esteem* maka semakin rendah tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *body image* atau *self esteem* maka semakin tinggi kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukan nilai R sebesar 0,102. Artinya, *body image* dan *self esteem* secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 10,2% terhadap kebahagiaan, sedangkan 89,8% sisanya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Ketika subjek menilai keadaan keadaan fisiknya secara positif, dan mampu menghargai dirinya lebih positif akan memunculkan kepuasan hidup yang tinggi ditunjukan dengan dirinya akan merasa senang dan mampu menilai bahwa dirinya bahagia, sehingga subjek cenderung mampu untuk menyelesaikan tuntutan fase perkembangan pada masa usia dewasa awal. Sebaliknya, apabila kemampuan *body image* dan *self esteem* pada subjek rendah, maka subjek tidak mampu menilai dirinya bahagia (merasakan ketidakbahagiaan dalam hidup).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Prastiwi (2021) bahwa untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan yang tinggi pada perempuan diperlukan *body image* dan *self esteem* yang baik pada dirinya. Menurutnya, perempuan yang memiliki *body image* yang baik akan memberikan bentuk kepuasan terhadap bentuk tubuhnya. Kepuasan terhadap bentuk tubuhnya juga perlu didukung oleh adanya *self esteem* yang baik dan positif sehingga perempuan mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik pula. Sebaliknya, apabila kedua faktor tersebut tidak terpenuhi (individu memiliki *body image* yang kurang baik dan *self esteem* yang rendah), maka perempuan tersebut beresiko memiliki tingkat kebahagiaan yang semakin rendah pula.

Pada penelitian ini, berdasarkan uji korelasi menunjukkan R = 0,319 dengan koefisien determinasi (𝑅²) yang diperoleh sebesar 0,102 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel *body image* dan *self esteem* memiliki kontribusi sebesar 10,2% terhadap variabel kebahagiaan pada wanita dewasa awal dan sisanya 89,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. *Body image* dan *self esteem* tidak hanya memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan secara bersama-sama, namun dapat pula memberikan pengaruh secara sendiri-sendiri bagi kebahagiaan perempuan (Pratiwi, 2021). Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan regresi dengan uji-t, diketahui bahwa hasil uji standardized coefficient beta pada variabel *body image* hanya sebesar 0,165, sedangkan hasil uji standardized coefficient beta pada variabel *self esteem* sebesar 0,261. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *body image* memiliki pengaruh yang rendah terhadap kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Kebahagiaan pada wanita dewasa awal akan mengalami peningkatan apabila memiliki *self esteem* yang tinggi.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala kebahagiaan dalam skor tinggi sebesar 36,4% (51 subjek) dengan skor skala kebahagiaan lebih dari 12. Berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) ciri-ciri wanita yang memiliki kebahagiaan yang tinggi yaitu, terpenuhinya kebutuhan fisiologis nya, terpenuhinya kebutuhan psikologis (tidak menderita konflik batin atau depresi), terpenuhinya kebutuhan sosial, serta kebutuhan spiritualnya.

Kategori sedang sebesar 55,7% (78 subjek), dengan skor skala kebahagiaan 8 sampai 12. Ciri-ciri wanita yang memiliki kebahagiaan yang sedang yaitu, cukup terpenuhinya kebutuhan fisiologis nya, cukup terpenuhi kebutuhan psikologis (cenderung menderita konflik batin atau depresi), terpenuhi kebutuhan sosial spiritualnya dalam kategori cukup.

Pada kategori rendah sebesar 7,9% (11 subjek) dengan skor skala kebahagiaan dibawah 8. Ciri-ciri wanita yang memiliki kebahagiaan yang rendah yaitu, tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis, kebutuhan psikologis (menderita konflik batin atau depresi), kebutuhan sosial, serta kebutuhan spiritualnya. Sedangkan kategorisasi variabel *body image* diperoleh hasil yaitu, kategori tinggi sebesar 31,4% (44 subjek), skor sedang sebesar 67,9% (95 subjek), dan skor rendah sebesar 7% (1 subjek). Kemudian skala *self esteem* menunjukkan bahwa skor tinggi sebesar 21,4% (30 subjek), skor sedang sebesar 75% (105 subjek), dan skor rendah sebesar 3,6% (5 subjek).

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Sebagian besar subjek mengalami tingkat kebahagiaan dalam kategori sedang dengan *body image* dan *self esteem* dalam kategori sedang pula.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal, dengan nilai signifikansi 0,001 (p<0,05). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dapat dikatakan bahwa tinggi rendahnya *body image* dan *self esteem* dapat digunakan untuk memprediksi tinggi rendahnya kebahagiaan perempuan dewasa awal secara simultan, yaitu semakin tinggi *body image* atau *self esteem* maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *body image* atau *self esteem* maka semakin rendah kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil Standardized Coefficient Beta dari masing-masing variabel bebas, yaitu *body image* dan *self esteem* didapatkan hasil uji standardized coefficient beta *self esteem* sebesar 0,261, sedangkan hasil uji standardized coefficient beta pada variabel *body image* hanya sebesar 0,165. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *body image* memiliki pengaruh yang rendah terhadap kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Kebahagiaan pada wanita dewasa awal akan mengalami peningkatan apabila memiliki *self esteem* yang tinggi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Cash, T., Pruzinsky, & (Eds, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.

Fordyce, M. W. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*, *30*(4), 483–498.

Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., & Confalonieri, E. (2014). “I Like My Body; Therefore, I Like Myself”: How *Body image* Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. *Europe’s Journal of Psychology*, *10*(2), 301–317. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.703

Ghafari FFZ, M. S. (2007). The Effects of Groups Regular Training on Self-esteem in Nurse Student. *Med Sci Babol Univ J*, *9*(1).

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145–156. https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036

Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang  kehidupan*. Erlangga. https://drive.google.com/file/d/1YBlXoQHkf7QZj5ZtFAcIer6UYXUrh9D2/view

*Indeks Kebahagiaan berdasarkan gender*. (2021).

*Indeks Kebahagiaan Menurut Kelompok Umur*. (2021).

Leonita A.A., Hidayatullah M.S., & Akbar S.N. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Perempuan Yang Bergabung Dalam Komunitas Motor di Kuala Kapuas. *Jurnal Kognisia*, *3*(1), 121–124.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How, What, When, and Why of Happiness*. 1–18.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). *A Measure Of Subjective Happiness: Preliminary Realiability And Construck Validation*.

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1141–1157. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1141

Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, *78*(3), 363–404. https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y

Maslow, A. H. (2000). *Self Actualization and Beyoud in GFT challenges of Humanistic psychology.* Mc Graw.

Maulani, F. A. (2019). *Body image* dan Tingkat Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Awal. *Cognicia*, *7*(3), 369–377. https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229

Prastiwi, D. (2021). *Pengaruh Antara Body Image dan Self Esteem pada Wanita Dewasa Awal*.

Putra, B. S., Arifin, S., & Hermawati, N. (2016). Morality Salience dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *04*(01), 2301–8267.

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35. https://doi.org/10.23916/08430011

Qaisy, L. , M. (2016). *Body image* and *Self esteem* Among Isra’ University Students. *British Journal of Education*, *4*(8), 63–71.

Rosenberg, M. (1965). Self Report Measures for Love and Compassion Research: Self-Esteem. *Fetzer Institute*.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Erlangga.

Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, *1*(2), 96–113. https://doi.org/10.1177/2167696813479781

Seligman, Martin. (2011). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment*. Hachette UK. https://books.google.co.id/books?id=WAB9DAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Sholeha, E. P. D. R. , & Ayriza, Y. (2019). The Effect of *Body image*s and Self-Esteem on Subjective Well-Being in Adolescents. *International Journal of Multiculturaland Multireligious Understanding*, *6*(4), 635–645. https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.1395

Swami, V., Tran, U. S., & Stieger, Stefan, dkk. (2015). Associations Between Women’s *Body image* and Happiness: Results of the YouBeauty.com *Body image* Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, *16*(3), 705–718. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9530-7

Yue, D. X., Jiang F., Arjan H. N., Jia H., & X. L. S. (2017). How gender matters for happiness: a serial study of college students in china. *International Journal of: Psychology and Behavior Analysis*, *3*, 1–6. https://scholars.cityu.edu.hk/en/publications/publication(3284d8e1-1b37-4c6f-81c8-2c92da2c11d6).html