HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN *BODY SHAMING*

***RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIUSITY AND SOCIAL SUPPORT WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENT VICTIMS OF BODY SHAMING***

**Dinanti Stri Naricwari1, Katrim Alifa Putrikita2** Universitas Mercu Buana Yogyakarta [dinanti.naricwari@gmail.com](mailto:dinanti.naricwari@gmail.com) [katrimalifa@gmail.com](mailto:katrimalifa@gmail.com) 089503644225

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, dan hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*. Subjek penelitian berjumlah 105 remaja korban *body shaming* dengan usia 12-22 tahun. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala kesejateraan psikologis, religiusitas, dan dukungan sosial. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel religiustias dengan kesejahteraan psikologis rxy = 0,830 (p< 0,05), artinya hipotesis satu diterima. Besarnya sumbangan variabel religiusitas sebesar 68,9% dan 31,1% sisanya berhubungan dengan variabel lain. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan rxy = 0,885 (p < 0,05), artinya hipotesis dua diterima. Besarnya sumbangan variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sebesar 78,4% dan 21,6% sisanya berhubungan dengan variabel lain. Berdasarkan hasil analisis uji regresi berganda, hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis adalah R = 0,982 serta nilai signifikansi F = 1418,091 dan p = 0,000 (p < 0,05), artinya hipotesis mengenai hubungan antara relgiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diterima. Serta koefisien determinasi (𝑅2) = 0,965, artinya bahwa religiusitas dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 96,5 % terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya 3,5 % dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** dukungan sosial, kesejahteraan psikologis,religiusitas, remaja korban *body shaming*

***Abstract***

*This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between religiosity and psychological well-being in adolescent victims of body shaming, the relationship between social support and psychological well-being in adolescent victims of body shaming, and the relationship between religiosity and social support and psychological well-being in adolescent victims of body shaming. The research subjects were 105 youth victims of body shaming aged 12-22 years. This study uses three scales, namely the scale of psychological well-being, religiosity, and social support. The results of the product moment correlation analysis for the religiosity variable with psychological well-being rxy = 0.830 with (p<0.05), meaning that hypothesis one is accepted. The magnitude of the contribution of the religiosity variable is 68.9% and the remaining 31.1% is related to other variables. The results of the product moment correlation analysis for social support and psychological well-being variables show rxy = 0.885 (p <0.05), meaning that hypothesis two is accepted. The contribution of the social support variable to psychological well-being is 78.4% and the remaining 21.6% is related to other variables. Based on the results of multiple regression*

*analysis, the relationship between religiosity and social support with psychological well-being is R*

*= 0.982 and a significance value of F = 1418.091 and P = 0.000 (p <0.05), meaning that the hypothesis regarding the relationship between religiosity and social support with psychological well-being is accepted. And the coefficient of determination R2 = 0.965, meaning that religiosity and social support together make an effective contribution of 96.5% to psychological well-being, while the remaining 3.5% is influenced by other factors.*

*Keywords: adolescent victims of body shaming, psychological well being, religiosity, social support*

# PENDAHULUAN

Menurut santrock (2003) remaja merupakan periode perkembangan peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang melingkupi perubahan kognitif, biologis serta sosial-emosional. Menurut Irawan (2010), perubahan fisik pada remaja tampak dengan adanya perubahan seperti berat badan, perubahan payudara, serta munculnya jerawat, hal demikian yang dapat menjadikan remaja merasa malu. Monks (2002) menyatakan remaja memiliki perkembangan kognisi yang berkaitan pada perkembangan sosialnya. Aspek sosialnya dapat ditandai dengan tingkah laku para remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu diluar rumah atau berkumpul dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Remaja lebih menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebayanya dibandingkan menerima keadaan atau ciri yang remaja miliki (Santrock, 2003).

Remaja yang memiliki penampilan fisik kurang sesuai dengan lingkungan sekitar dapat menjadikan remaja tersebut merasa tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungan, dan mendapat perkataan tidak baik dari orang sekitar (Santrock, 2003). Komentar yang diberikan orang lain pada remaja terkait dengan kurang ideal penampilannya justru membuat remaja merasa kehilangan kepercayaaan diri, hal inilah yang saat ini sudah tidak asing lagi ditemui pada remaja yaitu kasus *body shaming*. Komentar yang diberikan individu dan orang lain terkait tubuh yang dimiliki yang kemudian memunculkan rasa malu karena penilaian dirinya dan orang lain terhadap kurang ideal tubuhnya merupakan pengertian dari *body shaming* (Damanik, 2018).

Schlorke, dkk (dalam Karyanti & Aminudin, 2019) menyatakan *body shaming* sebagai pernyataan negatif dan sikap yang tidak pantas yang diberikan pada standar tinggi dan berat badan orang lain. Polisi menangani 966 kasus penghinaan fisik atau body shaming di Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus sudah diselesaikan, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Hasil survey Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2019, mencatat sebanyak 68% kasus *body shaming* dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (Pratama & Rahmasari, 2020).

Kasus *body shaming* ini bisa menimpa siapa saja, tanpa memandang usia, bentuk tubuh atau warna kulit tertentu korban (Lestari, 2019). Korban dari kasus *body shaming* dapat dari berbagai usia, salah satunya ialah remaja. *Body shaming* pada remaja beresiko mengurangi kesehatan mental pada individu, misalnya korban memiliki kemungkinan untuk melakukan perilaku diet yang salah, harga dirinya menjadi rendah, mengalami gangguan makan, dan sebagainya (Iannoaccone, et al., dalam Yunita & Lestari, 2021). Dampak yang ditimbulkan *body shaming* tidak hanya berdampak pada aspek fisik, melainkan menyangkut aspek psikologisnya juga. Secara psikologis, korban *body shaming* akan mengalami kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk mengakhiri hidupnya (Rigby, 2003).

Kesejahteraan psikologis bagi remaja sangat penting karena berkaitan dengan perkembangan kepribadian yang kuat diwaktu yang akan datang, dapat mempengaruhi nilai-nilai, arah, serta tujuan hidup yang dipilih (Rigby dalam Juwita & Kustanti, 2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja mengarah pada adanya kepuasan dalam hidup, perasaan puas dengan kehidupan, mempunyai perasaan yang positif, kesehatan fisik, ketrampilan sosial, dukungan sosial, tugas pendidikan tertinggi, serta tidak memiliki gangguan psikologis (Khan dkk dalam Juwita & Kustanti, 2018). Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai konsep yang dilalui individu berkaitan dengan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam aspek, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri digambarkan dengan individu yang dapat menerima aspek positif dan negatifnya, aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukan individu memiliki sikap hangat dengan orang lain. Otonomi berkaitan dengan kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri, penguasaan lingkungan mengarah pada individu yang berkompetensi dalam mengatur lingkungan. Pada aspek tujuan hidup itu individu memiliki arah yang dapat menjadikan hidupnya bermakna, sedangkan pada pertumbuhan pribadi dicirikan dengan individu yang terbuka pada pengalaman baru dan mampu melakukan perbaikan.

Menurut Ryff dan Keyes (1995), faktor-faktor dari kesejahteraan psikologis antara lain: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan/status pekerjaan, dukungan sosial, serta religiusitas. Menurut Ryff (dalam Liwarti, 2013) faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan psikologis, yaitu faktor usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, faktor sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, dan religiusitas. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dapat diketahui bahwa religiusitas merupakan faktor yang memicu kesejahteraan psikologis. Faktor religiusitas dipilih karena berdasarkan hasil penelitan Freidman, dkk (dalam Taylor, 1995), religiusitas sangat membantu individu ketika dihadapkan untuk mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Pada penelitian Ellison (dalam Taylor, 2012) individu yang memiliki kepercayaaan spiritual yang kuat dapat mendukung psikologis seseorang.

Glock dan Stark (1968) mengartikan religiusitas sebagai kualitas pada pengetahuan, keyakinan, penerapan ibadah, dan pendalaman seseorang terhadap agamanya. Menurut Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2011) ada lima dimensi dari religiusitas, yaitu: Dimensi keyakinan (ideologis) yang berisi sejauh mana seseorang percaya dengan agamanya, selanjutnya dimensi praktik agama (ritualistik) yang berati sejauh mana kemampuan seseorang dalam menjalankan kewajiban dalam agamanya, dimensi penghayatan (experensial) yaitu pengalaman berkaitan dengan agama yang telah seseorang alami, Dimensi Pengetahuan Agama (Intelektual) yang mengacu pada harapan sejauh mana seseorang memiliki pengetahuan keagamaan, dan yang terakhir dimensi pengalaman (konsekuensial) yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menerapkan ajaaran agama pada perilakunya. Penelitian Ellison (Maulina, 2012) menunjukan adanya hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, dimana individu yang memiliki religiusitas yang kuat, memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan rendah kemungkinan dampak negatif yang dirasakan dari pengalaman atau kejadian yang menyebabkan guncangan atau tekanan jiwa.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya yaitu dukungan sosial. Cohen, (2004) mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial dapat mengurangi rasa cemas, rasa stres, mencegah adanya gangguan psikologis, serta membantu dalam meningkatkan harga diri seseorang. Kesejahteraan psikologis dapat dioptimalkan pada seseorang yang sedang mengalami masalah jika seseorang tersebut mendapatkan dukungan sosial berupa rasa perhatian atau empati serta pemberian semangat dari orang lain.

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial merupakan suatu bantuan berupa perhatian, kenyamanan, penghargaan yang diperoleh dari orang lain atau kelompok lain. Sarafino & Smith (2011) menyatakan dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yaitu emosional atau dukungan harga diri (*emotional or esteem support*) yang berupa ungkapan empati, perhatian, serta penghargaan positif, lalu dukungan instrumental (*instrumental support*) mengenai memberikan pertolongan untuk meyelesaikan tugas-tugas, selanjutnya dukungan informasi (*infrormational support*) yang bertujuan memberikan bantuan informasi yang sebaiknya dilakukan individu, serta dukungan persahabatan (*companionship support*) yang merupakan dukungan yang diberikan dalam memberikan rasa keanggotaan dan waktu bersama orang lain. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Kurniawan dan Eva (2020) menunjukan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis berhubungan secara signifikan dengan arah yang positif.

Rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikoogis pada remaja korban *body shaming*, apakah ada hubungan anatara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming* serta apakah ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*?

# METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah 105 remaja korban *body shaming* antara 12-22 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *Likert* sebagai intrumen penelitian. Skala likert merupakan metode pengambilan data yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi dari sekelompok orang mengenai fenomena sosial yang terjadi (Sugiyono, 2016). Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan 4 alternatif jawaban ditujukan agar subjek dapat bersikap lebih netral, karena jika diberikan pilihan jawaban netral kebanyakan subjek akan cenderung memilih kategori tengah sehingga data yang didapatkan menjadi kurang informatif (Azwar, 2016).

Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala religiusitas, dan skala dukungan sosial. Sebelum digunakan dalam penelitian, alat ukur kesejahteraan psikologis, religiusitas, dan dukungan sosial di uji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui nilai daya beda dan reliabilitas aitem pada tanggal 5– 9 November 2022 kepada 50 subjek melalui *google form*.

Berdasarkan hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis, terdapat 12 aitem yang gugur dari 48 aitem yang diujicobakan karena nilai koefisien aitem total berada di bawah 0,30. Nilai indeks daya beda aitem atau *koefisien correlated item-total correlation* (rix) berkisar antara 0,030 sampai 0,754. Nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* (α) berada pada angka 0,931, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kesejahteraan psikologis merupakan skala yang valid dan reliabel serta layak digunakan dalam penelitian.

Selain itu, hasil uji coba pada skala religiusitas*,* terdapat 9 aitem yang gugur dari 40 aitem yang diujicobakan karena nilai koefisien aitem total berada di bawah 0,30. Nilai indeks daya beda aitem atau *koefisien correlated item-total correlation* (rix) berkisar antara 0,3103 sampai 0,688. Nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* (α) berada pada angka 0,901, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala religiusitas merupakan skala yang valid dan reliabel serta layak digunakan dalam penelitian.

Hasil uji coba pada skala dukungan sosial,terdapat 11 aitem yang gugur dari 32 aitem yang diujicobakan. Nilai indeks daya beda aitem atau *koefisien correlated item-total correlation* (rix) berkisar antara 0,327 sampai 0,588. Nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* (α) berada pada angka 0,836, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial merupakan skala yang valid dan reliabel serta layak digunakan dalam penelitian. Peneliti mempersiapkan proposal penelitian sebagai tahap persiapan, kemudian mempersiapkan alat ukur yang akan diujicobakan yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala religiusitas, dan skala dukungan sosial. Sebelum digunakan untuk proses pengambilan data, dilakukan uji validitas isi oleh dosen pembimbing skripsi yaitu Katrim Alifa Putrikita, M.Psi., Psikolog, kemudian peneliti melakukan uji coba pada tanggal 5-9 November 2022 melalui penyebaran google formulir.

Untuk melakukan uji hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dan hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis*.* Peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* karenameskipun dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, namun peneliti melakukan analisis hubungan antara 2 variabel secara terpisah. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS (*statistical product service solution*). Adapun analisis berganda digunakan untuk mengtahui hubungan antara dua variabel bebas, yaitu religiusitas (X1) dan dukungan sosial (X2), serta satu variabel tergantung, yaitu kesejahteraan psikologis (Y). Analisis regresi berganda adalah analisis tentang hubungan antara satu variabel tergantung dengan dua atau lebih variabel bebas. Selain itu, teknik analisis ini juga dapat mengetahui besarnya sumbangan dari kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, dan hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial pada kesejahteraan psikologis pada remaja koban *body shaming*. Hasil analisis product moment (*pearson correlation*) pada variabel religiuisitas dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi rxy = 0,830 dengan (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, dimana semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada remaja koban *body shaming*. Sebaliknya semakin rendah religiusitas maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis. Sementara itu, hasil analisis product moment (*pearson correlation*) pada variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi rxy

= 0,885 dengan (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi kesejhateraan psikologis. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka kan semakin rendah kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*. Hasil analisis regresi ganda hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa korelasi antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis adalah sebesar R = 0,982 adalah signifikan dengan F = 1418,091 dan p = 0,000 artinya terdapat korelasi antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima sehingga mengungkap bahwa religiusitas menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming.* Religiusitas diartikan sebagai tingkat pengetahuan, keyakinan, ketekunan pelaksanaan ibadah serta seberapa dalam penghayatan agama yang dianut seseorang (Glock dan Stark, dalam Ancok dan Suroso, 2011) . Sementara itu, hasil analisis juga membuktikan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima dan mengungkapkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok.

Variabel religiusitas memiliki kontribusi sebesar 0,689 yang berarti sumbangan efektif yang diberikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 68,9% dan sisanya 31,1% dipengaruhi faktor lain. Variabel dukungan sosial memiliki kontribusi 0,784 yang berarti bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 78,4%. Dengan demikian 21,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis diperoleh hasil yaitu kategorisasi sangat rendah sebesar 0% (0 subjek), kategorisasi rendah sebesar 0% (0 subjek), kategorisasi sedang sebesar 25,8% (27 subjek), kategorisasi tinggi sebesar 60,9% (64 subjek), dan kategorisasi sangat tinggi sebesar 13,3% (14 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kesejahteraan psikologis pada penelitian ini cenderung tinggi.

Berdasarkan kategorisasi data religiusitas, diperoleh hasil yaitu kategorisasi sangat rendah sebesar 0% (0 subjek), kategorisasi rendah sebesar 0% (0 subjek), kategorisasi sedang sebesar 54,3% (57 subjek), kategorisasi tinggi sebesar 45,7% (48 subjek), dan kategorisasi sangat tinggi sebesar 0% (0 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada religiusitas pada penelitian ini cenderung sedang. Berdasarkan kategorisasi data dukungan sosial, diperoleh hasil yaitu kategorisasi sangat rendah sebesar 0% (0 subjek), kategorisasi rendah sebesar 1% (1 subjek), kategorisasi sedang sebesar 11,4% (12 subjek), kategorisasi tinggi sebesar 52,4% (55 subjek), dan kategorisasi sangat tinggi sebesar 35,2% (37 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada dukungan sosial pada penelitian ini cenderung tinggi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, serta ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*. Korelasi ini membuktikan bahwa religiusitas dan dukungan sosial merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*. Semakin tinggi religiusitas yang dimiliki remaja korban *body shaming* maka kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka kesejahteraan psikologisnya akan semakin rendah. Selain itu, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki remaja korban *body shaming* maka kesejahteraan psikologisnya akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka kesejahteraan psikologisnya akan semakin rendah. Adapun sumbangan efektif religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming* adalah sebesar 68,9% dan 31,1% sisanya berhubungan dengan variabel lain, sumbangan efektif dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban body shaming sebesar 78,4%. dan 21,6% sisanya berhubungan dengan variabel lain. Selain itu terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*. Variabel religiusitas dan dukungan sosial memberi sumbangan sebesar 96,5% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya 3,5% berhubungan dengan variabel lain.

# SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan remaja korban *body shaming* untuk lebih meningkatkan keyakinan pada Tuhan, pengamalan pada ajaran-ajaran agama pada kehidupan sehari-hari karena hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Selain itu remaja korban *body shaming* diharapkan dapat menjalin komunikasi dengan teman-teman maupun keluarga, mencintai diri sendiri (*selflove*), dengan begitu subjek dapat menghargai apa yang dimiliki dan telah diberikan kepada diri subjek. Walaupun tidak mudah untuk menerima kekurangan namun diharapkan remaja korban *body shaming* dapat memaknai perilaku *body shaming* secara positif.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan meneliti variabel kesejahteraan psikologis sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejateraan psikologis. Peneliti berikutnya diharapkan mencoba untuk memiliki subjek penelitian yang berbeda dari penelitian ini. Selain itu peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk menggunakan 2 pilihan jawaban untuk skala religiusitas.

# DAFTAR PUSTAKA

.

Akhtar, M. (2009). *Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents*: *a pilot intervension. Disertation*. United Kingdom : Msc applied positive psychology on University of East London.

Alidrus, N. D., Syahrina, I. A & Mariana, R. (2022). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well Being* pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Permasyarakatan. *Psyche*, 5 (2), 105-112.

Amawidyati & Utami. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*, 2 (34), 164-176.

Anggara,W. P. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Yang Aktif Dalam Organisasi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Yogyakarta.

Ancok, D. & Suroso, F. N. 2005. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem- Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ancok, D. dan Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Astuti, A. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). Eksplorasi Dampak Negatif Dan Positif Pengalaman Body Shaming melalui Pendekatan Autoetnografi. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(2), 266-289.

Azizah, I. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga : Yogyakarta.

Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi, (Edisi 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8),676–684.https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676

Compton, William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.

Damanik, T. M. (2018). Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Demaray, M.K., & Malecki, C. P. (2002). Critical levels of perceived social support associated with students adjustment. *School Psychology Quarterly*, 17, 213-241.

Eva, N., Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 102-112.

Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131.

Gani, I, & Amalia, S. (2015), *ALAT ANALISIS DATA - Aplikasi Statistik Untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial,* Edisi 1, CV. Andi Offset, Yogyakarta.

Gilman, R., Huebner, E.S. & Furlong, M. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.

Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hardjo. S. Novita. E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse, *Jurnal Kajian Psikologi dan konseling*, 7 (2), 12-19.

Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–18.

House, J. S. (1989). *Social relationship and health : theory, evidance, and implication for public health policy*. University of Michigan, Institue for Social Research.

Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality Of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724.

Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

Hurlock, E. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008>

Irawan (2010). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik pada Pubertas dan Cinta Tubuh Remaja Putri di SMP Nasima semarang. http://digilib.journal.unimus.ac.id

Juwita, V. R & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan,  *Jurnal EMPATI*, vol. 7, no. 1, 274-282.

Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147-158.

Karmila (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Smp It Al-Ihsan Boarding School Riau. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.

Karyanti & Aminudin (2019). *Cyberbullying & Body Shaming* .Yogyakarta: K-Media

Kurniawan, S. R.. Eva, N. (2020) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau. *Seminar Nasional Psikologi UM,* 1(1), 152-162.

Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat.*  3 (1), 69-78.

Lestari. S. (2018). Dampak body shaming pada remaja putri. Dipublikasikan dalam prosiding seminar nasional dan temu ilmiah psikologi positif 2018. ISBN: 978- 60296634-7-1

Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Philanthrophy of Psycology*. Vol. 3 (1), 1- 4.

Liwarti. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well being pada penghuni lembaga pemasyarakatan. *Psychological Journal: Science and Practice*, Vol. 1, No. 1. Retrieved from [http://ejournal.umm.ac.id/index.php /pjsp/article/view/1350](http://ejournal.umm.ac.id/index.php%20/pjsp/article/view/1350).

Marliani, R. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi UIN Bandung,* 9 (2).

Marta, S. (2016). Eating Behaviors Exploring the effect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults : *The role of self-compassion. Eating Behaviors*, 23,174–179.

Maulina, S. I. (2012). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological well being Pada Lansia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Jakarta.

Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012).“Adjustment Problems dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Akseleran (Studi Korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru)”. *Jurnal Psikologi PITUTUR*. 1 (1), 65-76.

Monks F.J., Knoers A.M.P., Haditono S.R. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya, Edisi Keempat Belas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). Jurnal Psikoislamika, Vol.10, No. 1. Malang.

Najati, U. (2005). *Al’Quran dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Aras Pustaka.

Pangestika, M. D. (2019). Hubungan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah : Surakarta.

Panjaitan, M. E. J, Hasanuddin, & Milfayetty, S. (2021). Hubungan Religiusitas dan Bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Methodist 7 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 15-21.

Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. Boston: McGraw Hill.

Pratama, A. S., dan Rahmasari, D. (2020). Hubungan antara Body Shaming dan Happiness dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator, *Jurnal Penelitian Psikologi, Universitas Negeri Surabaya*, 7(3), 85-94, [https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view /35105](https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view%20/35105)

Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. Canadian Journal ofPsychiatry, 28, 583-590.

Rigby, K & Thomas. (2010). How Schools Counter Bullying Policies and Procedures in Selected Australian Schools. Camberwell: Australian Council for Educational Research Limited.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Journal of Psychological Sains*, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or is it? Explorations on The Meaning of Psychologigal Well-Being. *Journal of Psychological Sains*, 57, 1069- 1081

Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structurs of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 : 719-727.

Santoso, A. (2018). Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018*. Detik.com* [https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasusbody-shaming-selama-2018 28 November 2018](https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasusbody-shaming-selama-2018%2028%20November%202018)

Santrock, J., W. (2003). *Adolescence;Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John Willey and sons: United States of America: John Willey & Sons Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America: John Willey & Sons Inc.

Sekonda, F. A., Rahmawati, T. N., Gutji, N. (2022). Dampak Body Shamingpada Remaja diajukan di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4 (4). 3144-3148.

Sinokki, M., (2011). Social Factor at Work and the Health of Employee. Tampere: Juvenes Prints

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia. Jakarta

Snyder, C.R., & S.J. Lopez. (2002). Hanbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology. 3rd ed*. Singapore : McGraw‐Hill.

Taylor, S.E. (2009). Health psychology. New York: Mc-Graw Hill,Inc.

Taylor, S.E. (2012). *Health Psychology*. *Eight Edition*. New York: The McGrawHill Companies.

Trankle. (2009). Adolsance religiosity and psychological well being. [http://www.charis.wk.edu/publicati ons/charis5-3/Trankle.pdf](http://www.charis.wk.edu/publicati%20ons/charis5-3/Trankle.pdf).

Wicaksono, A. B. (2017) Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Karyawan Pr. Berkah Nalami. *Skripsi thesis*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Widiasti, Ni Luh R. (2016). Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling. *Skripsi*, Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Wnuk, M., & Marcinkowski, J. T. (2012). Do existential variables mediate between religious-spiritual facets of functionality and psychological wellbeing. *Journal Religius Health*. 7(4),27-36.