**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK TUBUH DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

**Fikriyah Hakim1, Ranni Merli Safitri2, Nadya Anjani Rismarini3**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fikriyahhakim09@gmail.com

ranni@mercubuana-yogya.ac.id

nadya@mercubuana-yogya.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujun untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Subjek penelitian ini berjumlah 60 orang, yaitu remaja tengah berusia 15-18 tahun . Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan alat ukur berupa skala ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan skala kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment Pearson* dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,108 dengan p = 0,206 (p > 0,05) yang berarti tidak ada hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Penelitian ini menunjukkan nilai koefisien determinasi ($R^{2}$) sebesar 0,012 yang artinya sumbangan variabel ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis sebesar 1,2% dan 98,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh, Kesejahteraan Psikologis, Remaja

***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY DISSATISFACTION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS***

**Fikriyah Hakim1, Ranni Merli Safitri2, Nadya Anjani Rismarini3**

*Faculty of Psychology, University of Mercu Buana Yogyakarta*

Fikriyahhakim09@gmail.com

ranni@mercubuana-yogya.ac.id

nadya@mercubuana-yogya.ac.id

***ABSTRACK***

*This research aims to determine the relationship between body dissatisfaction and psychological well-being in adolescents. The hypothesis is that there is a negative relationship between body dissatisfaction and psychological well-being in adolescents. The subjects of this study were 60 people who had characteristics middle teens aged 15-18 years. This research uses quantitative research methods with measuring instruments in the form of scale of body dissatisfaction and scale of psychological well-being. The data analysis technique used in this study is the Pearson Product Moment correlation with the SPSS program. Based on the results of the analysis obtained the correlation coefficient (rxy) = -0,108 with p = 0,206 (p > 0,05) which means there is no relationship between body dissatisfaction with psychological well-being in adolescents. This shows that the hypothesis in this research was rejected. This research shows the coefficient of determination (*$R^{2}$*) of 0,012, which means that the contribution of the variable body dissatisfaction with psychological welfare of 1,2% and 98,8% is influenced by other factors.*

***Keywords:*** *Body Dissatisfaction, Psychological Well-being, Adolesent*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan secara psikologis dan fisiologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisiologis mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Hurlock, 2006).

Menurut Erickson, masa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*, yaitu tahap di mana remaja mencari identitas dan jati diri mereka. Tahap ini sering disebut dengan tahapan *psychological moratorium*, yaitu tahapan krusial antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja yang berhasil melewati tahap ini dengan baik akan mampu menemukan jati diri mereka, sebaliknya remaja yang gagal pada tahap ini akan mengalami fase kehilangan identitas (Santrock, 2002). Willis (2015) mengatakan bahwa pada masa remaja, individu juga akan berhadapan dengan berbagai masalah dan tekanan sosial setiap harinya. Remaja rentan menghadapi permasalahan, baik permasalahan di sekolah/kampus, di rumah, permasalahan dengan teman, dan tekanan-tekanan dari media sosial. Berbagai permasalahan yang dihadapi remaja akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja itu sendiri.

Kesejahteraan psikologismerupakan suatu keadaan dimana individu mampu memerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff, 1995). Menurut Ryff dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian.

Diener (dalam Argyle, 2000) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh remaja. Hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki kesejahteraan psikologisyang tinggidapat menanggulangi berbagai permasalahan dan tekanan yang dialami dan akan mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Menurut Ryff (1995) terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu; usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Pertambahan usia mampu merubah bentuk tubuh, hal tersebut yang dialami ketika individu memasuki usia remaja dimana remaja mengalami perubahan fisik yang membuat remaja menjadi amat memperhatikan dan mempermasalahkan tubuh mereka (Hamburg, 1974 dalam Santrock, 2002).

Permasalahan fisik pada remaja awal biasanya berhubungan dengan masa pubertas, di mana terjadi perubahan fisik, biologis, dan hormon yang signifikan. Permasalahan fisik pada masa remaja tengah dan akhir berhubungan dengan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya (Rini, 2004). Remaja akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya dan menjadi gelisah akan tubuhnya yang berubah. Sering kali para remaja merasa tidak puas dengan penampilan dirinya dan sulit untuk menerima dirinya sendiri. Pada masa ini remaja sering mengalami gangguan psikologis yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (Mighwar, 2006).

Ogden (2010) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhadalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Grogan (1999) mendefinisikan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhsebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya

Menurut Rosen dan Reiter (1996) aspek-aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh antara lain: (1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.; (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.; (3) *Body checking*; (4) Kamuflase tubuh.; (5) Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisiologis dengan orang lain.

Perubahan fisiologis yang dialami oleh seseorang bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian orang ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu. Semua perubahan ini seringkali membuat seseorang merasa tidak yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. Individu juga akan merasa malu, seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnaanya (Dariyo, 2004). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat membuat hubungan individu dengan orang lain menjadi terganggu. Remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi tertekan, merasa rendah diri, kurang percaya diri saat berhubungan dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri yang ada pada dimensi kesejahteraan psikologis (Tylka, 2011). Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-18 tahun yang merupakan siswa SMA N 1 Ciasem yng berjumlah 60 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala *Likert.* Skala yang digunkan dalam penelitian ini adalah Skala Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh dan Skala Kesejahteraan Psikologis, dengan aitem-aitem skala yang dibagi dalam dua kelompok yaitu *favourable* dan *unfavourable.* Skala Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh terdiri dari 20 aitem dengan koefisien aitem-total (Rxx) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,208 sampai dengan 0,469. Skala Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 26 aitem dengan koefisien aitem-tota (Rxx) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,273 sampai dengan 0,548. Berdasarkan hasil perhitungan dari Skala Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) 0,720. Skala KesejahteraanPsikologis diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) 0,827. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment.* Keseluruhan data dianalisis menggunakan pogram analisis data.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = -0.108 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,206 (p > 0,05) yang berarti tidak ada korelasi antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan Kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini menemukan bahwa tidak adanya hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan Kesejahteraan psikologis pada remaja. Pada penelitian ini ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 1,2% terhadap Kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian ini seuai dengan penelitian sebelumnya yaitu tidak ada korelasi signifikan antara ketidakpusan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja (Abdillah, 2016).

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa tidak diterimanya hipotesis dalam penelitian ini bukan dikarenakan oleh metode penelitian, karena secara metode penelitian sudah memenuhi aturan yang jelas seperti dilakukannya uji coba skala sebelum digunakan untuk penelitian, kemudian subjek mengisi dengan jawaban yang akurat dilihat dari hasil kategorisasi data mengikuti distribusi normal dengan begitu dapat diartikan bahwa tidak adanya *faking good* dalam pengisian skala.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa tidak adanya hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti pemaafan dan dukungan sosial. Hasil penelitian dari Juwita & Kustanti (2018) menunjukkan hubungan pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,469 dengan nilai signifikansi p = 0.000 (p<0,05). Dalam penelitian lain ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja (Dinova, 2016).

Penyebab lain tidak diterimanya hipotesis penelitian ini yaitu dalam pemilihan subjek. Menurut Rumini & Sundari (2004) masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa, dimana sepanjang masa remaja masih akan terjadi perubahan-perubahan serta perbedaan pada tiap fasenya. Sejalan dengan penelitian Hurlock (1999) tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan terhadap remaja perempuan dan remaja laki-laki mengenai hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji korelasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -,262 dengan p = 0,081 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis. Begitu pula dengan hasil korelasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,298 dengan p = 0,055 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pula antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan dan remaja laki-laki.

Selanjutnya analisis tambahan lainnya yang lakukan oleh peneliti yaitu menggunakan Uji t (Independent Sample t-Test) yang bertujuan untuk menguji perbedaan di antara dua kelompok data yang tidak berhubungan atau berasal dari subjek yang berbeda (Sugiyono, 2016). Alasan menggunakan analasis ini untuk mengetahui perbedaan antara kesejahteraan psikologis remaja berjenis kelamin laki-laki dan berjenis kelamin perempuan. Kaidah untuk Independent Sample t-Test adalah apabila p < 0,050 berarti ada perbedaan yang signifikan di antara dua kelompok yang dibandingkan, apabila p > 0,050 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan di antara kelompok yang dibandingkan. Dari data analisis kesejahteraan psikologis menggunakan Independent Sample t-Test maka diperoleh t = -1,971 dengan p = 0,054. Berdasarkan kaidah tersebut berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis remaja laki-laki dengan kesejahteraan psikologis remaja perempuan. Nilai mean dari kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki adalah 77,066 dan nilai mean dari kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan adalah 73,433.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang negatif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja rxy = -0.108 dan p = 0.206 (p > 0.05) dengan sumbangan efektif sebesar 1,2% dan 98,8% disebabkan oleh faktor lain.
2. Subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang dengan jumlah 38 orang (63,3%). Sisanya, 21 orang (35%) dalam kategori tinggi dan 1 orang (1,7%) dalam kategori rendah.
3. Berdasarkan kategorisasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh diketahui bahwa terdapat 53 orang (88,3%) memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang sedang, 7 orang (11,7%) rendah dan tidak ada satupun yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kategori tinggi.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki laki-laki dengan perempuan t = -1.971 dengan p = 0.054.

**DAFTAR PUSTAKA**

Argyle, S. (2000). *Psychology and Religion: An Introduction*. California: Taylor & Francis Routledge Press

Azwar, S. 2016. *Dasar-dasar Psikometri.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial. Jilid I. edisi kesepuluh*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga.

Bradburn, N. (1996). *Structure of Kesejahteraan psikologis.* Chicago:

Brehm, B. A. (1999). *Body dissatisfaction: Cause and consequences.* http://www.fitnessmanagement.com. (Diakses pada tanggal 22 April 2016).

Dariyo, Agus. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja.*  Jakarta: Ghalia Indonesia

Dittmar, H., & Kapur, P. (2011). *Consumerism and well-being in India and the UK: Identity projection and emotion regulation as underlying psychological processes. Psychology Study,* 26(1), 71-85. doi: 10.1007/s12646-011- 0065-2

Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children.* United States: Routledge.

Huppert, F. A. (2009). *Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137–164.

Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. *Suatu pendekatan dalam rentang kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Kartikasari, N.Y. (2013). *Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh* Terhadap *Kesejahteraan psikologis* pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* 5, (2), 304-323

Matthews, D.Wayne.(1993). *Acceptance of Self and Others.*North Carolina : Cooperative Extension Service

Ogden, J. (2010). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing. Available FTP: <http://books,google.com>

Prabowo, A. (2017). *Gratitude* dan *Psycological Well-Being* pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5, (2), 260-270

Ramadhani, T., Djunaedi, Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) Siswa yang Orantuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling.* 5, (1), 108-114

Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). *Development of the body dismorphic disorder examination. Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755-766.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations onthe meaning of Kesejahteraan psikologis*. Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.

Ryff, D.C., & Keyes, M.L.C. (1995). The structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719-727.

Ryff, D.C., & Singer, H.B. (2008). Know thyself and become what you are a eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies, 9,* 13-39.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), *35 – 55*. doi: 10.1177/016502548901200102

Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Remaja*. Erlangga: Jakarta.

Sarafino, E. P. (1990). Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. New York: John Wiley & Sons.

Sarwono, S. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Schmutte, P.S. and Ryff, C.D. (1997) Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.

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

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Tylka, T. L. (2011). *Positive Psychology Perspectives on Body Image*. Body Image: A handbook of science, practice and prevention (2nd ed).

Willis, S. S. 2014*. Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

.