

Hubungan antara *Body Image* dan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Putri

Tesi Saktiva Alwis

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra

Jimmy Ellya Kurniawan¹

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra

Abstract. *The assessment of body shape or often called the body image is very common among female adolescents. Previous studies showed the body image greatly affected the psychological well-being of adolescents. Young women who considered themselves people with worse body tended to undergo depression. This perception is likely to inhibit their subjective well-beings. In reality, the body image did not affect subjective well-being of the individual. This research aims to investigate the relations between body image and subjective well-being in adolescent girls. This research is a correlational quantitative study. The subjects consisted of 175 Faculty of Fashion and Design Business of "X" University in Surabaya, aged 18-24 years. The data collection technique was Total Population Study. Having used SPSS, this study found the statistical calculation where $\rho = 0.432$ and $p\text{-value} = 0.000$ in the body image and subjective well-being satisfaction dimensions. Meanwhile, the body image and subjective well-being subjective dimensions were $r = 0.474$ and $p\text{-value} = 0.000$.*

Keywords: *Body Image, Subjective Well-Being, Young Women*

¹ **Korespondensi:** Jimmy Ellya Kurniawan. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Surabaya, 60219. Email: jimmy.ellya@ciputra.ac.id.

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Masa transisi pada remaja mulai memasuki ruang lingkup kehidupan yang lebih luas dan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja mengalami proses pematangan diri. Keadaan ini menyebabkan banyaknya konflik yang terjadinya pada remaja (Sarwono, 2003). Pada kalangan remaja putri munculnya berbagai isu permasalahan, salah satunya adalah penilaian terhadap bentuk tubuh yang ideal yang harus dicapai untuk mendukung penampilan fisiknya (Ratnawati & Sofiah, 2012). Apabila hal tersebut dapat terpenuhi maka akan timbulnya rasa puas dan kebahagiaan didalam diri. Karena dengan kebahagiaan yang didapat akan membuat mereka lebih bermakna dan terhindar dari perasaan-perasaan yang negatif (Herawaty, 2015).

Kebahagiaan adalah perasaan yang bisa dimiliki setiap orang tidak memandang umur maupun jenis kelamin, namun untuk mendapatkan kebahagiaan pada individu bisa diperoleh dari berbagai cara, tergantung bagaimana setiap individu mempersepsikan kebahagiaan tersebut. Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda tentang menilai dan mengindikasikan kebahagiaannya masing-masing (Harmaini & Yulianti, 2014). Setiap perjalanan hidup individu tentunya mengalami beragam peristiwa. Peristiwa-peristiwa yang dialami oleh seseorang, menyenangkan atau tidaknya tergantung cara menyikapi dan cara menilai dari masing-masing individu. Kebahagiaan terbentuk dari evaluasi kehidupan individu melalui reaksi emosional, suasana hati, dan penilaian terhadap kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, 2013).

Tujuan hidup dari individu adalah untuk mencapai kesejahteraan, kesenangan, mendapat kenikmatan serta terhindar dari

rasa sakit. Hal tersebut biasa disebut dengan *subjective well-being* yang menyangkut 2 aspek yaitu aspek kognitif dan aspek afeksi. Aspek kognitif terdiri dari kepuasan hidup secara keseluruhan dan kepuasan hidup pada domain tertentu, sedangkan aspek afeksi terdiri dari afek positif seperti dorongan yang berupa hal-hal menyenangkan (*pleasantness*), dan adanya emosi-emosi positif seperti kesenangan, rasa bangga, kasih sayang, lalu pada afek negatif seperti kemarahan, kecemasan ketakutan, rasa bersalah, iri, malu, stress, dan depresi (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Terbentuknya *subjective well-being* dari pengalaman individu dengan beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu, faktor demografis, genetik, kepribadian, dukungan sosial, pengaruh budaya, dan proses kognitif (Diener, 1984). Untuk itu bila individu mengalami gangguan di dalam pengalamannya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Hal tersebut dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hidup, adanya ketidakbahagiaan individu dan bisa membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain (Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004).

Di Indonesia, berdasarkan laporan kepolisian tahun 2012 terdapat 981 kasus kematian karena bunuh diri dan 921 kasus pada tahun 2013. Angka tersebut belum termasuk kasus yang tidak dilaporkan. Berdasarkan data estimasi WHO tahun 2012, angka bunuh diri di Indonesia mencapai 4,3 per 100.000 populasi (Maharani, 2015). Berdasarkan data yang diungkapkan oleh Direktur Bina Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan, Diah Setia Utami mengatakan bahwa bunuh diri sangat berkaitan dengan depresi yang dialami individu. Beberapa kasus depresi yang dikabarkan dari data *Health and Social Care Information Centre* (HSCIC), menunjukkan jumlah panggilan psikiater darurat sebanyak 17.000-an ditahun 2014. Pada tahun 2010 adanya

kenaikan sebanyak dua kali lipat dari angka sebelumnya. Dari data tersebut dilaporkan hampir 16.000 remaja perempuan melukai dirinya akibat depresi yang dialami. Angka ini melonjak naik dari tahun 2004 yang berjumlah 9.000-an (Bohang, 2015). Dari pernyataan diatas dapat dikatakan masa remaja sangat rentan dengan kondisi gangguan kesehatan jiwa dengan kecenderungan untuk mengalami depresi.

Ketika seseorang mengalami depresi yang berkepanjangan maka adanya niat untuk melakukan bunuh diri (Nabil, 2012). Menurut data dari WHO pada tahun 2015 kejadian bunuh diri tertinggi berada pada kelompok usia remaja (Maharani, 2015). Hal ini dapat dikatakan perlunya perhatian khusus pada masalah yang dialami oleh remaja.

Salah satu masalah remaja adalah maraknya *bullying* yang terjadi dilingkungan sekolah. Di Amerika Serikat 10% remaja mengalami korban *bullying*. Penelitian terbaru menjelaskan bahwa 80% sampai 90% anak remaja menjadi korban *bullying* mempunyai resiko lebih besar untuk mengalami gangguan psikologis dan pelecehan fisik berkelanjutan (Judarwanto, 2015). Hal ini dapat mengganggu pertumbuhan kognitif pada remaja dalam penilaian terhadap bentuk tubuh yang ideal yang harus dicapai untuk mendukung penampilan fisiknya (Ratnawati & Sofiah, 2012). Dengan demikian jika tidak tercapainya bentuk tubuh yang ideal maka akan timbul rasa depresi yang berkepanjangan yang menjadi salah satu faktor utama untuk kecenderungan melakukan tindakan bunuh diri pada remaja.

Menurut Hurlock (1980) menerima perubahan fisik dan bisa memanfaatkannya secara efektif adalah salah satu tugas perkembangan pada remaja. Adaptasi yang diterima pada perubahan fisik tersebut adalah tantangan besar bagi remaja yang dapat menimbulkan masalah. Tidak hanya itu adanya *Public figure* melalui media massa menjadi target perbandingan remaja

putri karena mereka menganggap representasi figur yang ideal. Setiap remaja memiliki kriteria gambaran bentuk tubuh yang ideal yang diinginkannya. Cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya dikenal dengan citra tubuh ataupun yang dinamakan *body image*. Menurut Cash (2000) *body image* adalah sikap yang dimiliki individu untuk memandang tubuhnya bisa bernilai positif maupun negatif. *National Eating Disorders Association* (dalam Sari, 2012), menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki pandangan terhadap bentuk tubuhnya secara positif maka terbentuknya *body image* positif, dan apabila seseorang memandang bentuk tubuhnya secara negatif maka akan terbentuknya *body image* negatif. Dengan pernyataan diatas menurut Krowchuk (dalam Hanum, Nurhayati, & Riani, 2014) hal tersebut lebih sering ditemui pada remaja putri yang lebih mementingkan penampilannya daripada laki-laki.

Menurut Rombe (2014) remaja putri yang memiliki *body image positive* akan terbentuknya rasa percaya diri yang tinggi, memiliki kecenderungan untuk menerima diri, dan merasa puas terhadap citra diri ataupun puas dengan bentuk tubuhnya, sebaliknya ketika memiliki *body image* negatif maka akan terbentuknya rasa percaya diri yang rendah, memiliki kecenderungan untuk tidak menerima diri, dan merasa tidak puas terhadap citra diri ataupun tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Hasil survey menyatakan bahwa 68,4% dari remaja putri merasa bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan atau gemuk dan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Padahal dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan bahwa 2,56 % orang yang merasa gemuk tersebut memang memiliki berat badan yang berlebihan, sedangkan 11,5% termasuk orang yang memiliki berat badan yang dibawah normal dan 85,5 % berada pada taraf yang normal (Safarina & Rahayu,

2015). Hal tersebut dapat disimpulkan pada remaja putri lebih banyak beranggapan memiliki persepsi tentang tubuhnya negatif ataupun memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh, dan tidak bergantung pada tubuh yang dimilikinya.

Temuan penelitian dari Ozmen dkk (2007) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja lebih terkait dengan kepuasan tubuh. Pada penelitian Kim (2001) juga mengungkapkan bahwa remaja putri yang menganggap bahwa dirinya memiliki *body image* yang semakin buruk kecenderungan mengalami depresi. Hal tersebut didukung dengan pendapat dari Cash dan Pruzinsky (2002) yang menjelaskan bahwa memiliki citra tubuh negatif meningkatkan risiko kedua untuk mengalami depresi berikutnya dan berkelanjutan pada remaja putri.

Kondisi depresi yang dialami pada remaja putri akan menghalangi untuk tercapainya *subjective well-being* (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa depresi termasuk salah satu tipe kepribadian *neurotisme* yang memiliki korelasi dengan *body image negative*. Individu yang memiliki *body image negative* sangat erat kaitannya terhadap afeksi negatif. Diener (2000) mengatakan bahwa afek negatif akan selalu berhubungan emosi-emosi yang negatif pula, dimana untuk menuju *subjective well-being* sangatlah susah. Dengan kata lain, adanya hubungan positif antara *body image* dengan *subjective well-being*, yang dimana semakin buruk penilaian terhadap citra diri (*body image*) maka akan semakin tidak tercapainya *subjective well-being* dan sebaliknya semakin baik penilaian terhadap citra tubuh (*body image*) maka akan semakin tercapainya *subjective well-being* pada remaja putri.

Seperti wawancara yang dilakukan kepada AF remaja putri yang berumur 21 tahun seorang mahasiswi disalah satu Universitas di Surabaya yang memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya atau *body image* negatif, ia merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya

karena ia pernah memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dan sering menghantuinya tentang bentuk tubuhnya yang harus ideal. Hal ini terlihat dari hasil wawancara berikut ini:

“Saya masih tidak puas dengan bentuk tubuh saya sekarang, terus sering kepikiran perkataan orang yang bilang saya gemuk, saya merasa cemas dan takut banget dengan perkataan itu soalnya dulu saya pernah trauma banget dengan berat badan yang berlebihan, dan saya tidak bahagia dengan hal itu” (Komunikasi personal, 12 Agustus 2016)

Hasil wawancara diatas oleh AF mendukung pernyataan Kim (2001), yang menyatakan bahwa remaja putri yang menganggap bahwa dirinya memiliki *body image* negatif kecenderungan mengalami depresi yang lebih tinggi dan tidak tercapainya *subjective well-being* pada individu. Namun faktanya, bentuk tubuh yang ideal belum tentu menjadi jaminan untuk menuju kebahagiaan pada setiap individu. Seperti wawancara dibawah ini yang menyatakan *body image* pada mereka bukan satu-satunya penentu kebahagiaan seseorang seperti yang tergambar pada wawancara RL 21 tahun pada berikut ini:

“Saya merasa bentuk tubuh saya tidak ideal.. tetapi saya masih merasakan senang dan enjoy aja kok, menurut saya hal tersebut masih bisa diatasi, dan juga tidak menghambat aktivitas saya dengan bentuk tubuh yang seperti ini... yah saya merasa puas sih... karena saya bersyukur dengan tubuh seperti ini.. dan saya bahagia walaupun bentuk tubuh saya tidak ideal, karena masih banyak orang disana memiliki keterbatasan fisik.” (Komunikasi personal, 12 Agustus 2016)

Hal serupa juga dirasakan oleh MS yang berumur 18 tahun yang merupakan mahasiswi di salah satu kampus di Surabaya dan terlihat pada wawancara berikut ini:

“iya.. saya merasa bentuk tubuh saya jauh dari kategori ideal, tetapi menurut saya

bukan satu-satunya menentukan kebahagiaan, saya merasa saya memang memiliki tubuh yang tidak ideal tetapi saya masih merasa bahagia aja karena masih banyak teman saya yang dukung saya, dan masih banyak orang yang mau menerima saya dengan kondisi seperti ini. Sehingga saya puas dan tidak malu dengan keadaan tubuh yang saya miliki.” (Komunikasi personal, 12 Agustus 2016)

Berdasarkan kedua hasil wawancara diatas pada remaja putri menunjukkan bahwa memiliki *body image* negatif tidak menjadi jaminan untuk tidak bisa merasakan kepuasan secara kognisi maupun afeksi. Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, maka dapat diasumsikan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* negatif belum tentu tidak merasakan kepuasan secara kognisi maupun afeksi atau tidak tercapainya *subjective well-being* dan sebaliknya pada remaja putri yang memiliki *body image* positif juga belum tentu akan merasakan kepuasan secara kognisi maupun afeksi atau tercapainya *subjective well-being*. Oleh karena itu, adanya kesenjangan dari hasil penelitian sebelumnya dengan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri. berdasarkan dari permasalahan tersebut maka penulis ingin menguji lebih lanjut mengenai “Apakah ada hubungan positif antara *body image* dan dimensi kepuasan *subjective well-being* dan apakah ada hubungan positif antara *body image* dan dimensi afeksi *subjective well-being* pada remaja putri.

Hipotesis

H1: Ada hubungan positif antara *body image* dan dimensi kepuasan *subjective well-being*.

H2 : Ada hubungan positif antara *body image* dan dimensi Afeksi *subjective well-being*

METODE

Variabel tergantung: *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi terhadap individu mengenai hidupnya yang terbagi dalam 2 kategori yaitu evaluasi secara kognitif dan evaluasi secara afeksi (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Evaluasi kognitif meliputi kepuasan hidup secara keseluruhan maupun kepuasan pada domain-domain tertentu. Sedangkan evaluasi afeksi meliputi suasana hati individu, yang terbagi menjadi dua yaitu afek positif dan afek negatif. Untuk mengukur aspek dari SWB akan digunakan alat ukur yang dimodifikasi dari alat ukur milik Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) yaitu SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan alat ukur dari Diener, Wirtz, Biswas-Diener, dkk (2009) yaitu SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*). SWLS digunakan untuk mengukur seberapa puas individu terhadap kehidupannya sedangkan SPANE digunakan untuk mengukur sejauh mana dinamika suasana hati dari individu.

Variabel bebas : *body image*. *Body image* dapat didefinisikan sebagai sikap yang dimiliki seseorang untuk memandang atau mempersepsikan tubuhnya yang dapat menghasilkan penilaian positif maupun negatif (Cash, 2000). *Body image* dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dijelaskan oleh Cash (2000).

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswi *Fashion and Design Bussines* Universitas “X” di Surabaya. Penelitian ini memakai *Total Population Study* yang menggunakan seluruh Mahasiswi Fakultas *Fashion and Design Bussines* Universitas “X” di Surabaya yang berusia antara 18 – 24 tahun. Sebelum

dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas sebaran dan linearitas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Keseluruhan teknik analisis data akan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*.

HASIL DAN DISKUSI

Hubungan antara *Body Image* dan Dimensi Kepuasan *Subjective Well-Being* pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil yang sudah dijelaskan bahwa uji korelasi antara *body image* dan dimensi kepuasan *subjective well-being* dengan menggunakan *spearman rank* menunjukkan bahwa H1 diterima ($\rho = 0.432$ dan $p = 0.000$; $\rho > 0.3$ dan $p < 0.05$). Hal ini berarti menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dan dimensi kepuasan *subjective well-being* pada remaja putri. Semakin baik *body image* seseorang maka semakin tinggi tingkat kepuasan *subjective well-being* pada individu. Dan sebaliknya, semakin buruk *body image* seseorang maka semakin rendah tingkat kepuasan *subjective well-being* pada individu.

Menurut Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) evaluasi kognitif dalam *subjective well-being* dapat diartikan sebagai evaluasi yang meliputi kepuasan hidup, yang terdiri dari evaluasi terhadap pengalaman individu baik secara keseluruhan maupun pada domain-domain tertentu dalam kehidupan (Diener, 2000). Sementara *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang untuk memandang atau mempersepsikan tubuhnya yang dapat menghasilkan penilaian positif maupun negatif (Cash, 2000). Apabila seseorang memandang tubuhnya secara positif maka yang akan terbentuk *body image* positif, jika sebaliknya individu memandang tubuhnya secara negatif maka akan terbentuk *body image* negatif (Sari, 2012). Menurut Rombe (2014) remaja putri yang memiliki *body image* positif

kecenderungan untuk lebih menerima keadaan diri dan merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sebaliknya ketika memiliki *body image* negatif maka kecenderungan untuk tidak menerima keadaan diri dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Seseorang yang memiliki pemahaman yang negatif terhadap tubuhnya maka kecenderungan untuk selalu memikirkan kekurangan yang ada pada dirinya dan tidak merasa memiliki kelebihan, sehingga akan terbentuknya rasa percaya diri yang rendah. Dan sebaliknya jika seseorang memiliki pemahaman yang positif terhadap tubuhnya maka akan terbentuknya rasa percaya diri yang tinggi sehingga seseorang tidak akan merasa malu dengan tubuhnya bahkan akan mudah untuk bergaul dengan lingkungan disekitarnya (Hakim dalam Rombe, 2014). Dari pengalaman yang memiliki evaluasi yang baik terhadap tubuhnya. Hal tersebut didukung dengan pendapat dari Cash dan Pruzinsky (2002) yang menjelaskan bahwa memiliki citra tubuh negatif meningkatkan risiko kedua untuk mengalami depresi berikutnya dan berkelanjutan pada remaja putri. Sehingga apabila individu mengalami depresi yang berkepanjangan maka akan tidak tercapainya *subjective well-being* pada individu tersebut. Hal ini didukung pendapat dari Diener, Suh, dan Oishi (1997) tercapainya *subjective well-being* pada individu ditandai dengan tingkat depresi dan kecemasan yang rendah. Menurut Park (dalam Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004) *subjective well-being* adalah faktor pelindung dalam menghadapi depresi dan keinginan untuk melakukan bunuh diri. Tidak hanya itu dalam menghadapi keadaan *stressful* individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik cenderung menghadapinya dengan cara yang positif dan mengarahkan untuk menunjukkan respon emosional yang positif serta memiliki kemampuan coping yang efektif. Sehingga dapat dikatakan adanya korelasi antara *body image* dengan dimensi kepuasan

subjective well-being pada remaja putri.

Hubungan antara *Body Image* dan Dimensi Afeksi *Subjective Well-Being* pada Remaja Putri

Uji korelasi antara *body image* dan dimensi afeksi *subjective well-being* dengan menggunakan *pearson product moment* menunjukkan bahwa H2 diterima ($r = 0.474$ dan $p = 0.000$; $r > 0.3$ dan $p < 0.05$). Hal ini berarti bahwa ada hubungan positif antara *body image* dan dimensi afeksi *subjective well-being* pada remaja putri. Semakin baik *body image* seseorang maka semakin tinggi tingkat afeksi *subjective well-being* pada individu. Dan sebaliknya, semakin buruk *body image* seseorang maka semakin rendah tingkat afeksi *subjective well-being* pada individu.

Menurut Diener, Scollon, dan Lucas (dalam Nisfiannor dkk, 2004) afeksi *subjective well-being* yaitu evaluasi individu terhadap kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya berupa afeksi positif maupun afeksi negatif. Afeksi positif dan afeksi negatif mencerminkan pengalaman yang terjadi pada kehidupan individu. Evaluasi terhadap afeksi yaitu gambaran emosi dan suasana hati pada individu. Afeksi positif adalah kombinasi dari dorongan yang berupa hal-hal menyenangkan (*pleasantness*), dan adanya emosi-emosi positif. Pada afeksi negatif merupakan perpaduan dari dorongan yang berupa hal-hal tidak menyenangkan terhadap individu (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Sementara menurut Rombe (2014) *body image* merupakan suatu sikap atau perasaan positif maupun negatif yang dimiliki suatu individu dengan bentuk tubuh yang mereka miliki. Hal ini dapat dikatakan adanya korelasi yang signifikan antara *body image* dan dimensi afeksi *subjective well-being*. Hal ini didukung oleh pendapat Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa apabila seseorang memiliki *body image* negatif maka kecenderungan untuk berkorelasi dengan tipe kepribadian *neurotisme* yang berkaitan

erat dengan perasaan-perasaan atau emosi yang negatif, sedangkan *body image* positif kecenderungan untuk berkorelasi dengan tipe kepribadian *extraversion* yang memiliki perasaan-perasaan atau emosi yang positif.

Menurut Diener (2000) menjelaskan bahwa individu yang memiliki emosi yang positif kecenderungan untuk lebih produktif dan ramah dalam bergaul. Untuk itu *subjective well-being* yang tinggi pada individu kecenderungan untuk menguntungkan masyarakat sekitar dan tidak membahayakan orang lain. Hal ini juga didukung beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa pengalaman emosi yang bersifat positif dapat menimbulkan kecenderungan karakteristik tingkah laku seperti kemampuan bersosialisasi, rasa percaya diri, memiliki keterikatan dengan aktifitas yang dilakukan, energik, altruisme, memiliki kreatifitas, dan kemungkinan memiliki daya tahan tubuh yang baik (Diener, 2000). Dengan demikian tidak heran individu yang lebih sering untuk merasakan emosi positif lebih berhasil dan merasa puas dalam domain tertentu dikehidupannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan paparan hasil dari penelitian yang telah dijelaskan pada bab pembahasan, mendapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ada hubungan positif antara *body image* dengan dimensi kepuasan *subjective well-being* pada remaja putri.
- b. Ada hubungan positif antara *body image* dengan dimensi afeksi *subjective well-being* pada remaja putri.
- c. Pada saat melakukan penelitian sebaiknya lokasi penelitian lebih diperluas, agar hasil dari penelitian dapat digeneralisasi bagi populasi yang lebih besar.

- d. Lebih memperdalam fenomena tentang *body image* terhadap dimensi *subjective well-being* pada remaja putri.
- e. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan *body image* atau citra tubuh dikalangan remaja.
- f. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji kriteria subjek yang berbeda.
- g. Disarankan para remaja lebih menanamkan sikap untuk memandang positif pada bentuk tubuhnya, karena pada masa remaja adanya pertumbuhan dan perkembangan keadaan fisik yang dialami. Tidak hanya itu remaja juga disarankan untuk lebih menerima keadaan fisiknya dan mengetahui apa saja dampak yang akan terjadi, karena pada persepsi-presepsi yang negatif terhadap tubuhnya dapat menimbulkan dampak yang negatif yang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

REFERENSI

Bohang, F. K. (2015). Internet tingkatan jumlah remaja depresi. Diunduh di <http://tekno.kompas.com/read/2015/05/13/06215277/Internet.Tingkatkan.Jumlah.Remaja.Depresi>. pada tanggal 02 Mei 2017.

Cash, T. F. (2000). *Manual for The Multidimensional Body-self Relations Questionnaire*. Available from the author at www.body-images.com.

Cash, T. F. (2000). *MBSRQ users' manual*. (3rd ed.) Norfolk, VA : Old Dominion Univer. Press.

Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex roles*, 36(7/8), 433-477.

Cash T. F., & Pruzinsky T. (2002). *Body*

image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000). *Findings on subjective well-being and their implications for empowerment*. Diunduh di <http://siteresources.worldbank.org/INTEMPowerment/Resource/486312-1095970750368/529763-1095970803335/diener.pdf> pada tanggal 04 Mei 2017.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychology*, 55(1), 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2013). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997) . *Recent findings on subjective well-being*. Diunduh di http://www.newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Recent%20Findings%20on%20Subjective%20Well-Being.pdf pada tanggal 18 Agustus 2016.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). *New measures of well-being*. The Netherlands: Springer.

Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani S., N. (2014). Pengaruh *body image* dissatisfaction dan self esteem dengan perilaku diet Mahasiswa Universitas "X"

serta tinjauan dalam Islam. *Jurnal psikogenesis*, 2(2), 180-190.

Harmaini & Yulianti, A. (2014). Peristiwa-peristiwa yang membuat bahagia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 109-119.

Herawaty, Y. (2015). Hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan kebahagiaan pada remaja. *An – Nafs*, 9(3), 15-25.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemah: Istiwidayanti dan Soejarwo). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Judarwanto, W. (2011, Agustus 05). Bullying perilaku yang berdampak buruk pada anak. Diunduh di <https://klinikanakonline.com/2011/08/05/bullying-makin-marak-danmakin-berat/> pada tanggal 19 November 2016.\

Kim, O., & Kim, K. (2001). Body weight, self-esteem, and depression in Korean female adolescents. *Adolescence*, 36(142), 315-322.

Nabil, A. (2012, Oktober 06). 150 orang bunuh diri setiap hari di Indonesia. *Tempo.co* Diunduh di <http://nasional.news.viva.co.id/news/read/110420-kasus-bunuh-di-ri-di-indonesia> pada tanggal 10 Agustus 2016.

Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 74-93.

Maharani, D. (2015, September 11). Bunuh diri salah satu penyebab kematian tertinggi usia produktif. *Kompas.com* Diunduh di <http://health.kompas.com/read/2>

[015/09/11/160000723/Bunuh.Dir](https://doi.org/10.11567/psikologi.v2i1.160000723)
[i.Salah.Satu.Penyebab.Kematian.](https://doi.org/10.11567/psikologi.v2i1.160000723)
[Tertinggi.Usia.Produktif](https://doi.org/10.11567/psikologi.v2i1.160000723) pada tanggal 10 Agustus 2016.

Ozmen, D., Ozmen, E., Ergin, D., Cetinkaya, A. C., Sen, N., Dundar, P.E., & Taskin, E. O. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*, 7(1), 7-80.

Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130-142.

Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *E-journal Psikologi*, 2(1), 76-91.

Safarina, R., & Rahayu, M. S. (2015). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 2 (1), 535-542.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (6th ed.)*. Jakarta: Erlangga.

Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara body image dan self-esteem. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-9.

Sarwono, S. W. (2003). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.