

Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Dewasa Awal Overweight

Amalia Diajeng Belinda¹
[amaliadiajengbelinda@gmail.com¹](mailto:amaliadiajengbelinda@gmail.com)

Yayah Khisbiyah²

Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstract

Low self-esteem can trigger disturbances in psychological well-being due to feelings of dissatisfaction with one's appearance. The aim of the research was to determine the relationship between body image and self-esteem on the psychological well-being of overweight early adult women. The population of this study were women aged 18 years to 25 years who were overweight and lived in the Jakarta and Surakarta areas. A sample of 100 respondents was determined using simple random sampling. The data collection method uses a body image scale, self-esteem scale, and psychological well-being scale which are shared online via Google form. The data analysis technique uses multiple linear regression. The results of the analysis show that there is a significant influence between body image and self-esteem and the psychological well-being of overweight early adult women with the results of calculating the correlation coefficient ($R=0.850$) and ($F_{count}=126.669 > F_{table}=0.000$) with a level of ($Sig\ 0.00$). The effective contribution of the body image and self-esteem variables to the psychological well-being variable was obtained by $R\ square = 0.723$. Based on the multicollinearity test, the beta results show that the body image variable has an effective contribution of 30.2% and self-esteem of 70.1%. Meanwhile, body image and self-esteem contributed 72.3% to the influence of variations in the psychological well-being scores of overweight early adult women (Y), while the remaining 27.7% came from other factors outside the model.

Keywords: Body Image, Self-Esteem, Psychological Well-Being.

Abstrak

Harga diri yang rendah dapat memicu gangguan pada kesejahteraan psikologis akibat perasaan tidak puas terhadap penampilan dirinya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal overweight. Populasi penelitian ini adalah wanita berusia 18 tahun hingga 25 tahun yang mengalami overweight dan tinggal di wilayah Jakarta dan Surakarta. Sampel sebanyak 100 responden ditentukan secara simple random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala citra tubuh, skala harga diri, dan skala kesejahteraan psikologis yang dibagikan secara online melalui google form. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara citra tubuh dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal overweight dengan hasil hitung koefisien korelasi ($R=0,850$) dan ($F_{hitung}= 126,669 > F_{tabel} = 0,000$) dengan taraf ($Sig\ 0,00$). Sumbangan efektif variabel citra tubuh dan harga diri kepada variabel kesejahteraan psikologis diperoleh $R\ square = 0,723$. Berdasarkan uji multikolinearitas dari hasil beta menunjukkan jika variabel citra tubuh memiliki sumbangan efektif sebesar 30,2% dan harga diri sebanyak 70,1%. Sedangkan, citra tubuh dan harga diri memiliki kontribusi sebesar 72,3% terhadap pengaruh variasi nilai kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal overweight (Y), sedangkan sisanya 27,7% dari faktor lain di luar model.

Kata Kunci : Citra tubuh, Harga diri, Kesejahteraan psikologis.

PENDAHULUAN

Era dewasa awal merupakan era yang berisikan masa pencarian jati diri, problematika kehidupan dan tekanan emosional, isolasi sosial, fase komitmen dan ketergantungan, masa perubahan makna dalam hidup, masa berkreasi dan adaptasi dengan gaya hidup yang baru (Putri, 2019). Oleh sebab itu, banyak terjadi perubahan pada diri seseorang yang bersumber dari dalam dan luar diri. Perubahan makna hidup dan penyesuaian diri dengan gaya hidup yang baru dapat terjadi dari segi penampilan fisik. Penampilan fisik pada seorang perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan merupakan hal yang penting saat menampilkan jati dirinya secara visual. Menurut (Jones & Pittman, 1982) dalam (Sarwono & Meinarno, 2018) terdapat 5 strategis dalam mempresentasikan diri yaitu *ingratiation*, *self-promotion*, *intimidation*, *supplication*, dan *exemplification*. *Ingratiation* merupakan mempresentasikan diri dengan cara membuat orang lain senang. *Self-promotion* mempresentasikan diri dengan menunjukkan kelebihan, kekuatan, dan keahlian yang dimiliki agar dianggap kompeten. *Intimidation* mempresentasikan diri sebagai seseorang yang berbahaya dan menakutkan agar disegani. *Supplication* mempresentasikan diri sebagai orang yang lemah dan tergantung dengan tujuan agar orang lain iba. *Exemplification* mempresentasikan diri sebagai orang yang rela berkorban dengan tujuan agar dianggap memiliki integritas moral tinggi. Dengan begitu, harapannya citra tubuh dapat terbentuk secara positif. Namun, pada kenyataannya tidak semudah itu dalam membentuk citra tubuh yang positif karena adanya standar kecantikan di kalangan masyarakat.

Menurut WHO (2021), angka kejadian kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita sebesar 15% lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu setara dengan 11%. Seseorang dengan kelebihan berat badan seringkali memiliki pola pikir, penilaian, dan kesan negatif terhadap seluruh anggota badannya, sehingga bisa menimbulkan masalah yang berhubungan dengan psikologis misalnya gangguan makan, krisis kepercayaan (*trust issue*), harga diri (*self esteem*) rendah, kecemasan, bahkan depresi (Rosa, Tomai, Lauriola, & Martino, 2019). Hal itu dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologisnya terganggu karena adanya rasa ketidakpuasan dengan penampilan fisiknya.

Citra tubuh dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal *overweight*. Penelitian yang telah dikerjakan Syabana dan Ansyah (2022), variabel citra tubuh memiliki 6,1 % yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dan sisanya 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Selain citra tubuh, harga diri seseorang memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis. Hal ini telah ditemukan pada penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja tergolong relatif rendah. Hasil perhitungan koefisien korelasi yang dihasilkan yaitu 0.207 dan signifikansinya sebanyak 0.021 artinya menunjukkan sifat yang positif atau searah (Santoso & Satwika, 2019). Dengan begitu, dapat dikatakan apabila seseorang memiliki citra tubuh dan harga diri positif maka kesejahteraan psikologis positif pula dan sebaliknya. Apabila seseorang memiliki citra tubuh dan harga diri yang tergolong negatif maka pada kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* akan bersifat negatif juga.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditentukan pokok permasalahan ke dalam perumusan pada riset ini ialah “apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan harga diri

terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal *overweight*?”

Tujuan riset ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal *overweight*. Implikasi teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan kajian teori dalam bidang psikologi mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita bertubuh besar. Dalam hal praktis hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam memberi refleksi dan masukan bagi para wanita bertubuh besar serta untuk membantu dalam memberikan konseling pada perempuan dengan kelebihan berat badan yang mengalami perundungan dan permasalahan pada harga dirinya. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya riset ini dapat membantu meningkatkan kreativitas, keterampilan dan potensi lainnya sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan harga diri dalam mencapai kesejahteraan secara psikologis yang baik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini memiliki 3 variabel yaitu citra diri dan harga diri sebagai variabel bebas, sedangkan kesejahteraan psikologis adalah variabel tergantung. Jumlah subjek yang dibutuhkan 100 orang. Dengan kriteria subjek wanita dewasa awal usia 18-25 tahun tinggal di area Jakarta dan Surakarta. Wanita yang mengalami kenaikan berat badan yang signifikan atau tidak sesuai berat badan normal.

Skala *Body Image Questionnaire* yang digunakan untuk mengukur citra tubuh yang di adaptasi dari (Zakaria, Amor, Baali, & Elkhoudri, 2021). Adapun aspek-aspek citra tubuh menurut Grogan (2008), citra tubuh memiliki tiga aspek yaitu aspek persepsi, aspek perasaan, dan aspek penilaian. Pada skala ini akan berisikan 18 aitem yang akan terbagi ke dalam empat aspek tersebut. Aitem pada skala ini memiliki nilai koefisien validitas berkisar 0.60 - 0.85. Kemudian, Reliabilitas *Alpha Cronbach's* skala citra tubuh mendapatkan nilai koefisien sebesar 0.525 sehingga dalam kategori sedang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini telah melibatkan sebanyak 100 responden yang merupakan wanita berusia 18-25 tahun dengan kelebihan berat badan yang berada di Jakarta dan Surakarta. Jumlah responden wanita paling sedikit berusia 19 tahun yaitu 2 orang dengan berat badan 90 kg tinggi badan 164 cm. Wanita dengan usia 20 tahun sebanyak 19 orang dengan berat badan paling berat 102 kg tinggi badan 165 cm. Pada wanita usia 21 tahun sebanyak 11 orang dengan berat badan paling berat 169 kg tinggi badan 160 cm. Kemudian, sebagian besar responden wanita berusia 22 tahun berjumlah 26 orang dengan berat badan paling berat 110 kg tinggi badan 155 cm. Lalu, sebanyak 23 wanita berusia 23 tahun dengan berat badan paling berat 97 kg tinggi badan 152 cm. Partisipan yang berkontribusi dalam penelitian ini mengalami berat badan tidak ideal atau berlebih.

Peneliti melakukan pre-test dan hasilnya menunjukkan bahwa dari hasil uji normalitas dengan menggunakan indikator formal *Kolmogorov Smirnov* menurut metode *asymptotic* diperoleh statistik jumlah variabel sebesar 0,084. Ini memiliki nilai $p(0,076) > \alpha(0,05)$. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha 5\%$) terdapat cukup bukti bahwa data telah berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Linearitas

| No. | Variabel | Linearity | | Deviation from Linearity | | Keterangan |
|-----|---|-----------|-------|-----------------------------|-------|------------|
| | | F | Sig. | F | Sig. | |
| 1. | Citra tubuh dengan kesejahteraan psikologis | 46,722 | 0,000 | 1,581 | 0,60 | Linier |
| 2. | Harga diri dengan kesejahteraan psikologis | 310,299 | 0,000 | 3,270 | 0,000 | Linier |

Dari hasil pengujian linieritas antara kedua variabel (Citra tubuh dan kesejahteraan psikologis) didapatkan statistik hitung *linearity* variabel sebesar 46,722. Nilai ini memiliki p-value 0,000 yang mana lebih kecil dari taraf uji 0,05 sehingga dapat dikatakan variabel citra tubuh dan kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* memiliki hubungan linier. Kemudian, untuk variabel (Harga diri dan kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*) didapatkan statistik hitung *linearity* variabel sebesar 310,299. Nilai ini memiliki p-value 0,000 yang mana lebih kecil dari taraf uji 0,05. Dengan, kata lain dapat dikatakan bahwa variabel harga diri dan kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* memiliki hubungan linier.

Pada hasil uji multikolinearitas, beberapa indikator dapat digunakan untuk menarik kesimpulan apakah terjadi multikolinearitas pada model regresi atau tidak. Pada pembahasan kali ini, metrik yang digunakan adalah nilai *tolerance* dan VIF (*Variance inflation factor*). Model tidak menunjukkan gejala multikolinearitas jika nilai *tolerance* > 0,1 dan nilai VIF antar variabel bebas <10.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | Collinearity Statistics | |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|-------------------------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | Tolerance | VIF |
| 1 (Constant) | 16.759 | 6.029 | | 2.780 | .007 | | |
| Citra tubuh | .447 | .084 | .302 | 5.326 | .000 | .888 | 1.126 |
| Harga diri | .823 | .067 | .701 | 12.359 | .000 | .888 | 1.126 |

Pada pengujian dengan data empiris ditemukan nilai indikator multikolinearitas pada model khususnya nilai *tolerance* mewakili nilai >0,1 dan nilai VIF mewakili nilai < 10 untuk setiap variabel bebas. Hasil tersebut dapat memberikan kesimpulan bahwa model tidak menunjukkan tanda-tanda multikolinearitas antar variabel bebas, sehingga dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Untuk memperoleh hasil uji heteroskedastisitas, peneliti menggunakan *scatter plot* dengan mengamati pola penyebaran yang terbentuk. Hasilnya tidak menunjukkan ada pola tertentu karena titik-titiknya tersebar tidak merata di atas dan di bawah sumbu nol pada

sumbu Y. Dengan demikian, diperoleh kesimpulan tidak ada tanda-tanda heteroskedastisitas dalam model yang telah terbentuk.

Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi linier sederhana dengan satu variabel bebas. Hasil analisisnya dapat dituliskan dalam persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = \alpha + B_1X_1 + B_2X_2 + \varepsilon$$

$$\hat{Y} = 16,759 + 0,447 X_1 + 0,823 X_2$$

Keterangan:

- Y = Kesejahteraan Psikologis
- α = Konstanta
- X1 = Citra Tubuh
- X2 = Harga Diri
- ε = *Residual Error*

Dari persamaan regresi di atas dapat dijelaskan bahwa:

1. Nilai konstanta sebesar 16,759 menunjukkan bahwa jika semua variabel bebas dalam model yang telah terbentuk memiliki nilai nol, maka nilai kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* akan tetap bernilai sebesar 16,759 poin, dengan asumsi faktor lain diluar model dianggap konstan.
2. Koefisien citra tubuh sebesar 0,447 berarti setiap peningkatan 1 poin pada citra tubuh maka nilai kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* akan meningkat sebesar 0,447 poin dengan asumsi faktor lain di luar bentuk tersebut dianggap konstan.
3. Koefisien harga diri sebesar 0,823 artinya setiap kenaikan 1 poin harga diri maka nilai kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* meningkat sebesar 0,823 poin dengan asumsi faktor lain di luar model dianggap konstan.

Pada hasil perhitungan analisis regresi berganda dapat disimpulkan bahwa hipotesis dengan variabel citra tubuh dan harga diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*.

Table 3. Hasil Uji-F (Simultan)

| Model | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|------------|----------------|----|-------------|---------|-------------------|
| Regression | 11626.647 | 2 | 5813.324 | 126.669 | .000 ^a |

a. Predictors: (Constant), Citra tubuh, Harga Diri

b. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

Hasil uji simultan F didapatkan nilai F hitung sebesar 126,669 dengan nilai p value sebesar 0,000. Menurut Syabana dan Ansyah (2022) menjelaskan hubungan antara citra tubuh dan kesejahteraan psikologis berpengaruh secara positif. Pada hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan sifat yang positif juga (Santoso & Satwika, 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat WHO (2021), prevalensi wanita yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas 15% lebih tinggi dibandingkan pria yaitu sebesar 11%.

Table 4. Hasil Uji-T (Parsial)

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 (Constant) | 16.759 | 6.029 | | 2.780 | .007 |
| Citra tubuh | .447 | .084 | .302 | 5.326 | .000 |
| Harga diri | .823 | .067 | .701 | 12.359 | .000 |

a. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

Pada penelitian ini ditentukan bahwa hipotesis pertama H0 adalah variabel citra tubuh secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*. Sedangkan, untuk H1 yaitu variabel citra tubuh secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*. Kemudian, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pada nilai T-hitung variabel bebas sebesar 5,326 dengan nilai p value sebesar 0,000. Jika nilai p-value < alpha (5%) maka kesimpulan uji hipotesis yang diambil adalah tolak H0.

Pada hipotesis kedua H0 yaitu variabel harga diri secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*. Sedangkan, untuk H1 adalah variabel harga diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*. Pada data hasil lapangan didapatkan bahwa pada nilai T-hitung variabel bebas sebesar 12,359 dengan nilai p value sebesar 0,000. Jika nilai p-value < alpha (5%) maka kesimpulan uji hipotesis yang diambil adalah tolak H0.

Tabel 5. Koefisien Determinasi Model

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .850 ^a | .723 | .717 | 6.775 |

a. Predictors: (Constant), Citra tubuh, Harga Diri

b. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

Dari tabel diatas terlihat koefisien determinasi model adalah sebesar 0,723. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan harga diri memberikan kontribusi sebesar 72,3% terhadap terbentuknya variasi nilai kesejahteraan psikologis (Y), sedangkan sisanya sebesar 27,7% dapat dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

Koefisien korelasi dikatakan sangat kuat jika mendekati nilai 1 atau -1, sedangkan korelasi lemah jika nilai koefisiennya mendekati 0. Skor koefisien korelasi antar variabel bebas terhadap variabel terikat secara umum bernilai 0,334-0,801 artinya koefisien korelasi antar variabel memiliki hubungan bervariasi mulai dari cukup hingga kuat. Mayoritas hubungan antar variabel memiliki arah hubungan positif.

Tabel 6. Koefisien Korelasi Antar Variabel

| | Variabel | Kesejahteraan Psikologis |
|-----------------------------|-------------|--------------------------|
| <i>Pearson Correlations</i> | Citra Tubuh | .536 |
| | Harga Diri | .801 |

Hasil analisis data dapat diketahui melalui perolehan nilai *Pearson Correlation* (r) 0,536 dan *Sig.* 0,000 ($p < 0,01$). Dengan begitu, hasil penelitian ini terdapat pengaruh positif yang terjadi pada citra tubuh yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* terbukti. Hal ini sesuai dengan penelitian Lilishanty dan Maryatmi (2019), bahwa hasil koefisien korelasi hubungan antara variabel citra tubuh dengan kesejahteraan psikologis berpengaruh secara signifikan. Dengan begitu, dapat juga diartikan bahwa ada hubungan yang positif antar variabel.

Hasil analisis data dapat diketahui melalui perolehan nilai *Pearson Correlation* (r) 0,801 dan *Sig.* 0,000 ($p < 0,01$). Dengan begitu, hasil penelitian ini terdapat pengaruh positif pada harga diri yang berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis wanita dewasa awal *overweight* terbukti. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewijayanti dan Wahyudi (2018) yang menunjukkan bahwa hasil hitung nilai korelasi antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan hubungan yang kuat dan menuju ke arah yang positif.

Pada hasil analisis perhitungan statistik menunjukkan variabel citra tubuh $RE > RH$, dengan RE sebesar 71,10 sedangkan RH 63. Dengan begitu, diperoleh simpulan jika citra tubuh tergolong tinggi. Sedangkan, pada analisis perhitungan statistik variabel harga diri $RE > RH$, dengan RE sebesar 60,77 sedangkan RH 50. Dapat ditarik kesimpulan jika harga diri tergolong sedang. Kemudian, pada analisis perhitungan statistik menunjukkan variabel kesejahteraan psikologis $RE > RH$, dengan RE sebesar 98,58 sedangkan RH 82,5. Sehingga, diperoleh simpulan jika kesejahteraan psikologis tergolong tinggi.

Sumbangan efektif diperlukan untuk mengetahui tingkat pengaruh dari variabel *independent* kepada variabel *dependent*. Pada tabel koefisien determinasi model diperoleh $R\ square = 0,723$. Dari nilai ini dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan harga diri memiliki kontribusi sebesar 72,3% terhadap pengaruh variasi nilai kesejahteraan psikologis (Y), sedangkan sisanya 27,7% dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

Kelemahan pada penelitian ini adalah peneliti tidak memantau responden secara langsung apakah responden saat mengisi sesuai dengan kondisi yang dialaminya atau tidak. Pengumpulan data berlangsung secara lama dan kurang efektif karena pengisian kuesioner melalui *google form* yang disebarkan melalui media sosial. Keterbatasan dalam jumlah responden yang hanya 100 orang dengan pengambilan data di dua wilayah dan wilayah Surakarta tidak mencapai 50% responden.

KESIMPULAN

Data yang didapatkan dari penelitian memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan pada citra tubuh dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*. Kemudian, hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif juga pada citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight*. Artinya, jika citra tubuh tinggi maka kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal *overweight* tinggi juga. Sebaliknya, apabila citra tubuh rendah maka kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal

overweight ikut rendah. Data menunjukkan adanya pengaruh positif juga pada harga diri terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal overweight. Dapat disimpulkan bahwa jika harga diri tinggi maka kesejahteraan tinggi, berlaku sebaliknya.

Saran yang dapat diberikan oleh penulis untuk riset selanjutnya yaitu memperhatikan jumlah dan kriteria responden agar tidak hanya dari sudut pandang wanita tapi bisa juga laki-laki. Selanjutnya bagi peneliti sebaiknya mencari lokasi penelitian yang lebih fleksibel dalam hal prosedur dan jangka waktu pelaksanaan penelitian serta mempunyai kemampuan pengambilan data secara langsung. Kemudian, saran untuk wanita yang mengalami kelebihan berat badan dapat memperhatikan citra tubuh dan harga diri sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, mengenali tingkat emosi, dan meningkatkan nilai dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Burn, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, H. (2018). Hubungan antara Self Esteem dengan Psychological Well-Being pada Pasien Thalassemia Beta Mayor Usia Dewasa Awal di RS. X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 1030-1037.
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 1-8.
- Grogan, Sarah. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Woman, Men, and Children Second Edition*. London: Routledg.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem. *Journal Personality and Social Psychology*, 895-910.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 404-412.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 35-40.
- Rosa, V., Tomai, M., Lauriola, M., & Martino, G. (2019). Body mass index, personality traits, and body image in Italian pre-adolescents: An opportunity for overweight prevention. *Psihologija*, 379-393.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Santoso, O. R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Menikah Yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-11.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2018). *Psikologi Sosial Edisi 2*. Salemba Humanika.
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Psychological Well Being Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Academia Open*, 1-11.
- Thompson, J., & Smolak, L. (2002). *Body Image: Eating Disorder and Obesity in Youth*. Washington DC: APA.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Journal Emotion*, 765-780.
- WHO. (2021). *Obesity and overweight*. Retrieved from World Health Organization

diterima 9 Juni 2021 dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Yoon, J., & Hur, E. (2021). An Exploratory Study of Factors That Affect Psychological Well-Being of 4-Year College Freshmen in South Korea. *Sustainability*, 13(9), 5230. MDPI AG.

Zakaria, R., Amor, H., Baali, A., & Elkhoudri, N. (2021). Body Image Avoidance Questionnaire And Associated Factors: A Study Of A Group Of Moroccan Adolescents. *Anthropological Researches And Studies*, 129–138.