

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KELEBIHAN BERAT BADAN

**Kusuma Purbaningtyas**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [kusuma.170106664111@mhs.unesa.ac.id](mailto:kusuma.170106664111@mhs.unesa.ac.id)

**Yohana Wuri Satwika**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [yohanasatwika@unesa.ac.id](mailto:yohanasatwika@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan usia dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek pada penelitian ini sebanyak 100 orang perempuan berusia 20-30 tahun yang memiliki berat badan berlebih dengan indeks massa tubuh  $\geq 23$  serta berdomisili di kota Surabaya, Jawa Timur. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *non-probability purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *body image* dan skala *subjective well-being* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari masing-masing variabel. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.757 ( $r = 0.757$ ) dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.005$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan.

**Kata Kunci:** *Berat Badan Berlebih, Obesitas, Citra Tubuh, Kesejahteraan Subjektif.*

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between body image and subjective well-being of overweight women in early adulthood. This study uses a quantitative method with a correlational research design. Subjects in this study are 100 overweight women aged 20-30 years with a body mass index of  $\geq 23$  and live in the Surabaya, East Java, Indonesia. The sampling technique is non-probability purposive sampling. The measuring instrument in this study made by researchers based on the aspects of body image and subjective well-being. Furthermore, the data were analyzed using Pearson Product Moment correlation with the help of SPSS 25.0 for windows. The result of analysis data showed correlation coefficient score 0.757 ( $r = 0.757$ ) and significance score 0.000 ( $p < 0.05$ ). It can be conclude that there is a relationship between body image and subjective well-being of overweight women.*

**Keywords:** *Overweight, Obesity, Body Image, Subjective Well-Being.*

### PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan dunia atau yang dikenal dengan WHO menyatakan bahwa *overweight* atau berat badan berlebih, termasuk obesitas menjadi salah satu epidemi global dan merupakan permasalahan yang harus diatasi (World Health Organization, 2020). Berat badan berlebih merupakan kondisi dimana seseorang memiliki berat badan diatas normal atau memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar atau sama dengan 23 ( $\geq 23$ ) (Kurniati, 2018). Kelebihan berat badan diakibatkan oleh penumpukan lemak yang berlebih karena ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan

energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kelebihan berat badan dan obesitas lebih banyak dialami oleh individu usia 18 tahun keatas dibandingkan anak-anak (World Health Organization, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, Santrock (2012) menyatakan bahwa memasuki usia dewasa awal, individu rentan mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan berat badan. Pada masa remaja akhir dan di masa dewasa awal, individu seringkali tidak memperhatikan gaya hidup, termasuk pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik seperti olahraga yang dapat mempengaruhi kesehatannya di kemudian hari (Santrock, 2012). Berdasarkan data dari WHO (2020), sebanyak 1,9 miliar orang dengan usia 18 tahun keatas mengalami berat

badan berlebih termasuk didalamnya sebanyak 650 juta orang mengalami obesitas. Perempuan memiliki prevalensi berat badan berlebih dan obesitas lebih banyak yaitu sebesar 15% dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 11% (World Health Organization, 2020). Di Indonesia sendiri, prevalensi berat badan berlebih pada individu dengan usia lebih dari 18 tahun mengalami peningkatan dari 28,7% menjadi 33,5% dan prevalensi obesitas meningkat dari 15,4% menjadi 20,7% dalam kurun waktu tiga tahun, dari 2013 hingga 2016 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kelebihan berat badan dapat mengakibatkan berbagai permasalahan, baik permasalahan kesehatan dan psikologis (Zeng & Yu, 2019; Weinberger et al., 2017). Individu yang memiliki berat badan berlebih mempunyai peningkatan risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, kanker, jantung, dan beberapa penyakit lainnya di usia dewasa (World Health Organization, 2020). Selain itu individu dengan berat badan berlebih cenderung memiliki persepsi, pemikiran dan penilaian negatif terhadap tubuhnya yang dapat memunculkan permasalahan psikologis seperti gangguan makan, kepercayaan dan harga diri yang rendah, kecemasan, bahkan depresi (Rosa et al., 2019; Yazdani et al., 2018; Weinberger et al., 2017).

Persepsi, gambaran, dan sikap individu terhadap tubuhnya disebut dengan *body image* atau citra tubuh (Cash & Smolak, 2011). Menurut Cash (dalam Cash & Smolak, 2011), terdapat lima dimensi yang membentuk *body image*, yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan pada area bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). *Body image* membentuk penilaian subjektif individu mengenai tubuhnya yaitu berupa penilaian positif atau negatif (Ifdil et al., 2017). Individu yang memiliki citra tubuh positif akan mampu menerima dan menghargai tubuhnya, sedangkan seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung tidak menerima perubahan pada tubuhnya. Tingkat *body image* yang dimiliki individu dilihat dari seberapa jauh ia merasa puas dan menerima tubuh serta penampilan fisiknya secara keseluruhan (Cash & Smolak, 2011).

Terdapat beberapa faktor yang membentuk *body image* individu, diantaranya yaitu jenis kelamin, berat badan, media, budaya, serta hubungan interpersonal (Cash & Smolak, 2011). Banyak penelitian sebelumnya melaporkan bahwa perempuan cenderung merasa tidak puas dan memiliki *body image* negatif dibandingkan laki-laki (Ryding & Kuss, 2020). Hal ini dikarenakan para perempuan lebih banyak membicarakan mengenai penampilan termasuk pakaian, berat badan, diet, serta

membandingkan diri mereka satu sama lain (Ryding & Kuss, 2020). Selain itu perempuan cenderung lebih kritis terhadap tubuh dan penampilannya sehingga lebih banyak perempuan memandang tubuhnya secara negatif dibandingkan laki-laki (Cash & Smolak, 2011).

*Body image* juga dipengaruhi oleh berkembangnya standar kecantikan ideal di masyarakat yang identik dengan perempuan. Perempuan dianggap memiliki penampilan yang menarik jika memiliki tubuh yang langsing, proporsional, berkulit putih, dan memiliki wajah yang simetris, cerah, serta mulus (Putri & Indryawati, 2019). Selain itu, model dalam produk fashion seringkali digambarkan dengan perempuan yang memiliki proporsi tubuh yang cenderung kurus. Pada beberapa acara televisi, drama atau film seringkali menunjukkan bahwa seseorang dengan tubuh yang tidak proporsional atau memiliki berat badan berlebih sering menjadi bahan lelucon, menjadi korban bullying, dan hal-hal negatif lainnya (Ryding & Kuss, 2020).

Akibat presentasi negatif mengenai orang dengan berat badan berlebih membuat perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dari berat badannya saat ini (Neumark-Sztainer, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Radwan et al. (2019), menunjukkan bahwa 105 dari 120 (59.3%) perempuan yang mengalami kelebihan berat badan, merasa tidak puas dengan tubuhnya dan berkeinginan untuk memiliki tubuh yang kurus. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Pop (2018), menunjukkan 87.7% perempuan merasa kelebihan berat badan dan tidak puas terhadap tubuhnya meskipun memiliki indeks massa tubuh yang normal.

Tidak sedikit perempuan yang berpikir bahwa menjadi lebih kurus akan membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih cantik (Ryding & Kuss, 2020) sehingga bagi sebagian orang, peningkatan berat badan dapat menyebabkan penurunan kepuasan terhadap tubuhnya dan mempengaruhi *body image* secara negatif (Grogan, 2011). Seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa khawatir jika mengalami perubahan pada tubuhnya, merasa cemas jika mendapat penilaian dari orang lain, dan takut tidak diterima dalam suatu kelompok karena tubuh atau penampilannya (Grogan, 2011). Oleh karena itu mereka rentan merasakan afek atau emosi negatif seperti perasaan sedih, cemas, stress, dan jika emosi negatif tersebut dirasakan secara berkelanjutan dapat memicu munculnya depresi yang mempengaruhi *subjective well-being* individu (Pop, 2017).

*Subjective well-being* (SWB) merupakan evaluasi subjektif terkait kepuasan dalam hidup dan keadaan emosional yang dirasakan (Diener, 2012). Menurut Diener (2012) terdapat dua aspek umum yang membangun *subjective well-being* yaitu aspek kognitif, yang mencakup

kepuasan hidup, dan aspek afektif, yang mencakup afek positif dan aspek negatif. *Subjective well-being* bergantung pada perasaan senang dan puas individu yang mana hal ini merupakan hasil evaluasi subjektif dari pengalaman, baik secara kognitif, yang mewakili penilaian reflektif individu, berupa kepuasan dan ketidakpuasan, dan secara afektif yang mencakup afek positif dan afek negatif yang berkaitan dengan perasaan. (Maddux, 2017). Afek positif mencakup berbagai emosi positif seperti kebahagiaan, sedangkan afek negatif meliputi emosi seperti marah dan sedih (Diener, 2012).

Compton (dalam Diener, 2012) mengidentifikasi bahwa indeks *subjective well-being* pada individu terdiri dari dua variabel utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki *subjective well-being* tinggi akan merasa puas, bahagia, lebih sering merasakan emosi positif dan sangat jarang merasakan emosi negatif, seperti kemarahan atau kesedihan, sedangkan seseorang dengan *subjective well-being* rendah akan mudah merasakan emosi negatif dan cenderung tidak merasa bahagia serta puas terkait pengalaman dalam hidupnya (Maddux, 2017). Individu yang merasakan emosi negatif yang bertahan lama memicu depresi (Diener dalam Maddux, 2017).

Peneliti melakukan studi pendahuluan mengenai fenomena *body image* dan *subjective well-being* dengan melakukan wawancara kepada lima perempuan dengan IMT  $\geq 23$  yang berdomisili di kota Surabaya. Dari hasil studi pendahuluan, didapatkan data bahwa tiga dari lima perempuan mengatakan bahwa bentuk tubuh atau penampilan mereka tidak ideal dan membuat mereka sedih, stress, serta merasa tidak nyaman ketika seseorang membicarakan mengenai bentuk tubuh. Sedangkan kedua perempuan lainnya mengatakan bahwa mereka menerima perubahan bentuk tubuhnya meskipun bentuk tubuhnya tidak ideal. Selain itu bentuk tubuh atau penampilannya tidak menghalangi dirinya untuk merasa bahagia. Berikut adalah penuturan dari beberapa responden:

J (24 tahun), dengan IMT  $\pm 28$  menyatakan bahwa dirinya merasa tidak puas dengan tubuhnya dan merasa sedih serta stress akibat bentuk tubuhnya  
 "...aku sadar berat badanku berlebih, kalau dibilang puas, ya engga juga, aku pengen kurusan. Jujur ini bikin aku sedih, stress, kepikiran, 'apa aku seburuk itu?'. Sempat beberapa kali aku nangis gara-gara bentuk tubuhku apalagi kalau ada yang *body shaming-in* aku. Di depan orangnya aja aku ikut ketawa, tapi aslinya mau nangis."

Hal serupa juga dirasakan oleh D (21 tahun) dengan IMT  $\pm 25$ ,  
 "...ya tubuhku sih jauh dari kata ideal mbak, udah pendek, gendut juga. Kalau puas engganya, ya jujur aku kurang puas sih, mbak. Aku pengen lebih kurus, lebih tinggi juga.

*Kadang iri liat orang yang badannya proporsional, kayak mereka cocok pakai baju apa aja, enjoy mau ngapain aja. Kadang gitu aku benci liat pantulan tubuhku di cermin, beberapa kali aku juga nangis gara-gara mikirin tubuhku yang gendut ini. Sepertinya aku juga belum puas sama kehidupanku sekarang karena berat badanku saat ini juga agak mengganggu aktivitasku. Aku takut susah dapat kerjaan, takut gak dapat pasangan. Aku juga udah coba diet mbak tapi gak betah dan malah makin gendut, stress banget rasanya."*

Berbeda dengan J dan D, responden Y (25 tahun), dengan IMT  $\pm 25$  mengatakan bahwa dirinya merasa puas dan dapat menerima keadaan tubuhnya  
 "...iya memang aku gendut, dan kalau berdasarkan persepsi masyarakat ya tubuhku gak ideal tapi aku tetep puas dan bersyukur dengan keadaan tubuhku, sih. Selama ini berat badanku juga gak menghalangi aktivitasku, aku tetep bisa happy dan enjoy. Aku juga merasa bangga dan puas sama hidupku sekarang. Ya ada kalanya aku dapet cemoohan orang karena berat badanku, tapi aku lebih milih gak peduli, mending fokus buat bahagiain diri daripada buang-buang waktu ladenin mereka."

Dari hasil wawancara dengan Y, diperoleh data bahwa Y memiliki *body image* yang positif. Lebih lanjut Y mengatakan bahwa berat badannya tidak menghalanginya untuk menjalani aktivitas dan merasakan kebahagiaan dalam hidup. Ia mengaku bangga dan puas dengan kehidupannya meskipun memiliki berat badan yang berlebih. Perasaan bahagia dan kepuasan dalam hidup tersebut merupakan bentuk dari aspek *subjective well-being* yaitu afek positif dan kepuasan hidup. Berdasarkan fenomena dan hasil studi pendahuluan yang telah dipaparkan, peneliti bersumsi bahwa bagaimana seseorang mempersepsi serta menilai tubuhnya dapat mempengaruhi kepuasan hidup dan afek positif atau negatif yang merupakan komponen dari *subjective well-being*.

Hubungan mengenai *body image* dengan *subjective well-being* telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan Alwis dan Kurniawan (2018); Sholeha dan Ayriza (2019) pada remaja perempuan menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being*. Serupa dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Nisa dan Rahmasari (2019) juga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan yang menjalani perawatan di klinik kecantikan. Nisa dan Rahmasari (2019), menyatakan bahwa faktor karakteristik fisik dapat mempengaruhi hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being*. Oleh karenanya hubungan antara *body image* dan *subjective well-being* perlu dikaji lebih lanjut dengan mempertimbangkan karakteristik fisik yang dimiliki oleh

perempuan yang mengalami kelebihan berat badan, seperti pipi yang tembab, dan bagian-bagian tubuh yang berukuran besar, beserta besaran dan kategori indeks massa tubuh diatas kategori normal. Selain itu, penelitian ini menggunakan subjek perempuan dewasa awal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan subjek usia remaja.

Monks et al., (2019) menyatakan bahwa di usia remaja, terjadi perubahan fisik yang berlangsung cepat sehingga dapat membentuk *body image* negatif dan ketidakpuasan tubuh. Individu akan mampu menerima perubahan tubuhnya ketika memasuki masa dewasa awal (Monks et al., 2019). Akan tetapi penelitian-penelitian sebelumnya melaporkan bahwa perempuan di usia dewasa awal, terutama yang mengalami kelebihan berat badan masih belum mampu menerima kondisi fisiknya dan memiliki *body image* yang negatif (Weinberger et al., 2017; Brdarić et al., 2015; Neumark-Sztainer, 2011). Hal ini dikarenakan individu di masa dewasa awal akan terlibat pada lingkup interaksi sosial yang lebih luas, seperti pekerjaan, dan mulai memikirkan untuk menjalin hubungan yang serius pada tahap pernikahan, sehingga penampilan menjadi suatu hal yang penting (Grogan, 2011). Selain itu, adanya persepsi negatif media dan masyarakat mengenai perempuan yang mengalami kelebihan berat badan mempengaruhi *body image* individu secara negatif (Neumark-Sztainer, 2011).

Sebagaimana fenomena dan permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kolerasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2019). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *body image* sebagai variabel bebas (X) dan *subjective well-being* sebagai variabel terikat (Y). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non-probability purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini merupakan 100 perempuan usia dewasa awal, 20-30 tahun, yang mengalami kelebihan berat badan dengan indeks massa tubuh sebesar  $\geq 23$  dan berdomisili di wilayah Surabaya, Jawa Timur.

Penentuan ukuran sample dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Wibisono (dalam Riduwan & Akdon, 2013) karena jumlah populasi perempuan yang mengalami kelebihan berat badan di Surabaya tidak diketahui dengan pasti.

Rumus:

$$n = \left( \frac{Z_{\alpha/2} \sigma}{e} \right)^2$$

$$n = \left( \frac{(1.96) \cdot (0.25)}{0.05} \right)^2 = 96.04 \approx 97$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

$Z_{\alpha/2}$  = skor Z pada kepercayaan 95% (1,96)

$\sigma$  = standar deviasi (0.25)

e = sampling error 5% (0.05)

Dari rumus tersebut maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan sebanyak 97 responden dan dibulatkan oleh peneliti menjadi 100 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari masing-masing variabel. Instrumen *body image* disusun berdasarkan teori dari Cash (2011) dan instrument *subjective well-being* disusun berdasarkan teori dari Diener (2012). Pengambilan data dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner berbentuk skala Likert melalui *google-form* yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Instrumen alat ukur yang telah disusun kemudian diuji cobakan kepada 32 responden yang selanjutnya dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Uji reliabilitas pada penelitian ini menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.944 pada instrument alat ukur *body image* dan 0.959 pada intrumen alat ukur *subjective well-being*.

Data yang diperoleh dari penyebaran alat ukur yang teruji validitas serta reliabilitasnya selanjutnya dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui besarnya derajat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu variabel *body image* dan variabel terikat yaitu *subjective well-being*. Hasil analisis data ini digunakan sebagai penentu diterima atau ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan”

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 perempuan usia dewasa awal di Kota Surabaya yang memiliki Indeks

Massa Tubuh (IMT) lebih dari atau sama dengan 23 (IMT  $\geq 23$ ). Data karakteristik responden penelitian disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Deskripsi data subjek penelitian**

	Min	Max	Rata-rata
Usia	20	30	22.4
Indeks Massa Tubuh	23.04 kg	36.3 kg	27.05

Berdasarkan tabel diatas, diketahui rata-rata usia subjek berada pada 22.4 tahun, dengan nilai rata-rata indeks massa tubuh subjek berada pada angka 27.05 kg.

**Tabel 2. Kategorisasi IMT Subjek Penelitian**

Kategori Indeks Massa Tubuh	Frequency	Percent
Overweight 23.0 – 24.9	36	36%
Obese I 25.0 – 29.9	44	44%
Obese II $\geq 30$	20	20%
<b>Total</b>	100	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kategori indeks massa tubuh subjek terbanyak pada kategori obesitas tingkat I dengan total 44 (44%), selanjutnya kategori overweight dengan total 36 subjek (36%), dan subjek dengan kategori obesitas tingkat II dengan sebanyak 20 subjek (20%).

Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS 25.0 for windows. Berikut merupakan tabel data statistic deskriptif:

**Tabel 3. Descriptive Statistic**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Body image</i>	100	41	88	63.03	11.548
<i>Subjective well-being</i>	100	39	79	56.77	10.104

Berdasarkan hasil statistic deskriptif diketahui nilai rata-rata (mean) variabel *body image* ialah sebesar 63.03, dengan nilai maksimum sebesar 88, nilai minimum sebesar 41 dan standart deviasi sebesar 11.548. Pada variabel *subjective well-being*, nilai rata-rata diketahui sebesar 56.77, nilai maksimum sebesar 79, nilai minimum sebesar 39, dan standar deviasi sebesar 10.104. Setelah diketahui statistic deskriptif data penelitian, selanjutnya

adalah melakukan kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian.

**Tabel 4. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Skala Variabel X dan Y**

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
<i>Body image</i>	Rendah	33	33%
	Sedang	61	61%
	Tinggi	6	6%
<i>Subjective well-being</i>	Rendah	17	17%
	Sedang	54	54%
	Tinggi	29	29%

Berdasarkan data diatas, diketahui terdapat 33% (33 dari 100) subjek memiliki *body image* pada kategori rendah, 61% (61 dari 100) subjek memiliki *body image* pada kategori sedang, dan 6% (6 dari 100) subjek memiliki *body image* pada kategori tinggi. Pada kategori *subjective well-being*, diketahui 17% (17 dari 100) subjek memiliki *subjective well-being* pada kategori rendah, 54% (54 dari 100) subjek berada pada kategori sedang, dan 29% (29 dari 100) berada pada kategori *subjective well-being* tinggi.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari atau sama dengan 0.05 ( $p \geq 0.05$ ), sebaliknya data dikatakan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ). Berikut merupakan hasil perhitungan uji normalitas variabel *body image* dengan *subjective well-being*:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Body image</i> <i>Subjective well-being</i>	0.200	Data berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel statistik hasil perhitungan uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi kedua variabel adalah lebih dari 0.05, yang mana pada variabel *body image* sebesar  $0.200 > 0.05$  dan variabel *subjective well-being* sebesar  $0.200 > 0.05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan bantuan SPSS 25 for windows. Data dikatakan linear jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), sebaliknya data bersifat non-linear jika nilai

signifikansi lebih dari 0.05 ( $p > 0.05$ ). Berikut merupakan tabel hasil uji linearitas:

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Body image</i>		
<i>Subjective well-being</i>	0.000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  ( $p < 0.05$ ), yang artinya variabel *body image* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan yang linear. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 25.0 for windows, untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel. Pembagian interval koefisien korelasi dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.000 – 0.199	Sangat Rendah
0.200 – 0.399	Rendah
0.400 – 0.599	Cukup Kuat
0.600 – 0.799	Kuat
0.800 – 1.000	Sangat Kuat

Hasil uji korelasional disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

		<i>Body image</i>	<i>Subjective well-being</i>
<i>Body image</i>	Pearson Correlation	1	0.757
	Sig.		0.000
	N	100	100
<i>Subjective well-being</i>	Pearson Correlation	0.757	1
	Sig.	.000	
	N	100	100

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel diatas diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0.757 ( $r = 0.757$ ) dengan rentang koefisien korelasi antara 0.60 – 0.79 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi kuat antara variabel *body image* dengan *subjective well-being*. Nilai signifikansi hasil uji korelasi ialah 0.000 atau kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), sehingga hipotesis H1 diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara

variabel *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan usia dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. Penelitian yang dilakukan pada 100 responden diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi uji korelasi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan nilai signifikansi tersebut artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan. Nilai koefisien pada hasil uji korelasi ialah sebesar 0.757 ( $p > 0.000$ ) yang berada dalam rentang koefisien 0.60 – 0.79, artinya variabel *body image* memiliki hubungan yang kuat dengan variabel *subjective well-being* perempuan yang kelebihan berat badan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terkait yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya mengenai hubungan *body image* dengan *subjective well-being* yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* positif, dengan *subjective well-being* (Alwis & Kurniawan, 2018; Sholeha & Ayriza, 2019). Sholeha dan Ayriza (2019), mengemukakan bahwa individu yang memiliki *body image* positif memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan mampu menerima serta menghargai tubuhnya sehingga meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki. Serupa dengan hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Swami et al. (2018), menunjukkan bahwa individu yang mampu menghargai, menerima, dan bangga terhadap tubuhnya, memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Hasil kategorisasi *subjective well-being* pada penelitian ini, diketahui paling banyak berada pada kategori *subjective well-being* sedang, dengan prosentase sebesar 54% (54 dari 100 subjek). *Subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya secara keseluruhan. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap sebuah peristiwa dalam hidup serta penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup. Dengan demikian, *subjective well-being* merupakan konsep yang mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya emosi yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi.

Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi akan cenderung merasa bahagia dan tidak mudah merasakah afek negatif, sebaliknya seseorang yang memiliki *subjective well-being* rendah akan cenderung tidak merasa puas pada kehidupannya dan rentan

merasakan emosi negatif. Tinggi rendahnya nilai kategorisasi *subjective well-being* individu dipengaruhi oleh tingkat *body image*, sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *body image* dengan *subjective well-being*.

*Body image* merupakan persepsi dan evaluasi individu terhadap tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Hasil kategorisasi *body image* pada penelitian ini, diketahui *body image* subjek paling banyak berada pada kategori sedang, dengan prosentase sebesar 61% (61 dari 100 subjek). Perempuan yang mengalami kelebihan berat badan dengan *body image* negatif memiliki persepsi dan penilaian yang buruk terhadap tubuhnya, sehingga individu cenderung tidak merasa puas dengan tubuhnya dan seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh atau penampilan yang ideal (Cash & Smolak, 2011). Sebaliknya individu yang memiliki *body image* positif memiliki pandangan dan penilaian yang baik terhadap tubuhnya, sehingga individu merasa puas dan mampu menerima kekurangan terkait tubuhnya (Cash & Smolak, 2011).

Hasil korelasi yang positif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berbanding lurus antara *body image* dengan *subjective well-being*. Dengan kata lain, semakin positif *body image* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki perempuan dengan kelebihan berat badan, begitu pula sebaliknya, semakin negatif *body image* maka semakin rendah *subjective well-being* yang dimiliki perempuan dengan kelebihan berat badan. Hubungan antar kedua variabel tersebut dapat dijelaskan melalui aspek-aspek yang berhubungan antara *body image* dengan *subjective well-being*.

Aspek pertama dari *subjective well-being* adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan sejauh mana individu secara positif menilai kehidupannya secara keseluruhan maupun pada domain-domain tertentu seperti peristiwa penting dalam hidupnya (Maddux, 2017). Terbentuknya kepuasan hidup membantu individu lebih menikmati kehidupannya, menerima segala sesuatu apa adanya, tidak meragukan keberhagaan dirinya, serta mampu memandang dan menilai diri sendiri, termasuk bentuk tubuh atau penampilannya dengan baik (Davis et al., 2020)

Individu yang memiliki *body image* positif akan membentuk konsep diri yang positif, kesejahteraan psikologis yang baik dan hubungan sosial yang baik, yang mana hal tersebut merupakan faktor-faktor yang mencerminkan kualitas hidup yang baik, termasuk kepuasan hidup (Lemes et al., 2018). Sesuai dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Davis et al., (2020), menunjukkan bahwa individu yang mampu mengapresiasi tubuhnya dengan baik, memiliki

tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Sebaliknya individu yang memiliki *body image* negatif cenderung berfokus pada kekurangan yang dimilikinya sehingga mengakibatkan individu merasa tidak puas terhadap hidupnya (Davis et al., 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Sumanty et al. (2018), yang menunjukkan bahwa individu dengan *body image* negatif tidak dapat menjalankan kehidupan dengan baik sehingga dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup.

Selain aspek kepuasan hidup, *body image* juga berperan dalam aspek afektif, yang terdiri dari afek positif dan afek negatif. Afek positif dan afek negatif merupakan bagian dari aspek *subjective well-being* yang saling berkaitan. Afek positif meliputi perasaan senang, gembira, nikmat, dan lain-lain, sedangkan afek negatif meliputi perasaan sedih, cemas, frustrasi, marah, dan lain-lain (Diener, 2012).

Persepsi dan penilaian buruk terhadap tubuh, mengakibatkan individu akan cenderung fokus pada kekurangan yang dimiliki dan merasa tidak nyaman dengan penampilannya sehingga membuat mereka rentan merasakan emosi-emosi negatif (Kurnia & Lestari, 2020). Hal ini disebabkan karena perempuan kelebihan berat badan dianggap memiliki tubuh atau penampilan yang tidak menarik dan menyimpang dari persepsi tubuh ideal yang berkembang di masyarakat, sehingga mereka seringkali mendapatkan stigma negatif serta perlakuan diskriminasi akibat bentuk tubuhnya (Hayward et al., 2018). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa stigma negatif yang didapatkan perempuan kelebihan berat badan menjadi penyebab terbentuknya *body image* negatif, harga diri yang rendah, dan rentan mengalami afek-afek negatif (Meadows & Calogero, 2018; Hayward et al., 2018; Essayli et al., 2017)

Afek atau emosi negatif yang dirasakan secara terus menerus dapat memicu gangguan psikologis, seperti psychological distress, kecemasan, dan depresi (Deiner, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Luqman & Dixit (2017), diperoleh hasil bahwa individu yang memiliki *body image* negatif menunjukkan tingkat kecemasan dan psychological distress yang tinggi dibandingkan individu yang memiliki *body image* positif. Kecemasan, psychological distress, dan kecemasan yang dirasakan secara berkelanjutan dapat mempengaruhi kesehatan sehingga menurunkan tingkat *subjective well-being* (Diener et al., 2017; Malone & Wachholtz, 2018)

Hasil analisis lain yang diperoleh dari penelitian ini adalah perhitungan nilai R square yang berfungsi untuk mengetahui kontribusi efektif variabel *body image* terhadap variabel *subjective well-being*. Hasil perhitungan R square menunjukkan nilai prosentase kontribusi *body image* terhadap *subjective well-being* yaitu sebesar 57.30% dan 42.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan diantaranya yaitu hubungan interpersonal dan tipe kepribadian (Diener et al., 2012)

Diener et al. (2012), menyatakan bahwa individu yang memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang terdekat, seperti keluarga, pasangan, sahabat, dapat meningkatkan kepuasan hidup dan afek positif, sedangkan kualitas hubungan yang buruk, yang ditandai dengan konflik, akan menurunkan tingkat *subjective well-being*. Berkaitan dengan faktor kepribadian, Lucas, (2018) menyatakan tipe kepribadian *extraversion* dan *neuroticism*, memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *subjective well-being*. Kepribadian *extraversion* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup dan afek positif, sedangkan *neuroticism* memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta berkorelasi positif terhadap afek negatif (Davis et al., 2020). Selain itu, individu dengan *conscientiousness* dan *openness* yang tinggi, memiliki *body image* yang positif, sedangkan individu dengan *neuroticism* tinggi, dilaporkan memiliki *body image* yang negatif (MacNeill dalam Davis et al., 2020).

Penelitian ini memiliki kelemahan. Kelemahan pertama dalam penelitian ini terkait dengan karakteristik fisik subjek penelitian. Peneliti tidak dapat mengontrol karakteristik fisik subjek secara keseluruhan, karena kuesioner alat ukur penelitian yang juga disebarluaskan secara online melalui media sosial, sehingga beberapa data subjek pada penelitian ini hanya berdasarkan pada indeks massa tubuh tanpa mengetahui karakteristik fisik subjek sesungguhnya. Selain itu, kelemahan penelitian ini terkait dengan faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi *subjective well-being* perempuan kelebihan berat badan, diantaranya yaitu pendapatan atau finansial, tingkat pendidikan, status perkawinan, serta faktor-faktor lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being*. Hasil analisis data diperoleh hubungan yang positif atau berbanding lurus, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.757 ( $r = 757$ ) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil penelitian ini bermakna bahwa semakin positif *body image* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki perempuan kelebihan berat badan, begitu pun sebaliknya, semakin negatif *body image*, maka semakin rendah tingkat

*subjective well-being* yang dimiliki perempuan kelebihan berat badan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

#### 1. Bagi partisipan penelitian

Bagi perempuan yang mengalami kelebihan berat badan diharapkan untuk mengembangkan *body image* yang positif, sehingga dapat membantu individu untuk lebih menghargai dan mengapresiasi tubuhnya. Selain itu, perempuan yang mengalami kelebihan berat badan diharapkan tidak hanya terfokus pada kekurangan yang dimiliki dan mengembangkan potensi-potensi lain yang ada pada dirinya, sehingga hal ini dapat meningkatkan afek positif serta kepuasan individu terhadap kehidupannya.

#### 2. Bagi penelitian selanjutnya

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait hubungan *body image* dengan *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan penyebaran kuesioner penelitian untuk memperoleh data yang lebih akurat
- 3) Penelitian selanjutnya diharapkan mengukur faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan, seperti faktor finansial, pendidikan, status perkawinan, dan faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2018). Hubungan Antara *Body image* dengan *Subjective well-being* pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52–60. <https://journal.uc.ac.id/index.php/psy/article/view/867>
- Brdarić, D., Jovanović, V., & Gavrilov Jerković, V. (2015). the Relationship Between Body Mass Index and *Subjective well-being* - the Moderating Role of Body Dissatisfaction. *Medicinski Pregled*, 68(9–10), 316–323. <https://doi.org/10.2298/MPNS1510316B>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image*. A Handbook of Science, Practice and Prevention. In *Body image : A Handbook of Science, Practice and Prevention*. [https://doi.org/10.1007/SpringerReference\\_223404](https://doi.org/10.1007/SpringerReference_223404)
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The Role of *Body image* in the Prediction of

- Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505–524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
- Diener, E. (2009). *Assesing Subjective well-being: Progress and Opportunities*. (E Diener (ed.)). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. D. (2012). *Subjective well-being*. In A. C. Micalos, E. D. Diener, W. Glatzer, T. Moum, M. A. G. Sprangers, J. Vogel, & R. Veenhoven (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 1–562). Springer. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001>
- Diener, E. D., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2012). *Subjective well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.) (pp. 63–74). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.01.0001>
- Diener, Ed, Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, Why, and When *Subjective well-being* Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Essayli, J. H., Murakami, J. M., Wilson, R. E., & Latner, J. D. (2017). The impact of weight labels on *body image*, internalized weight stigma, affect, perceived health, and intended weight loss behaviors in normal-weight and overweight college women. *American Journal of Health Promotion*, 31(6), 484–490.
- Grogan, S. (2011). *Body image* Development in Adulthood. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (2nd ed., pp. 93–100). The Guilford Press.
- Hayward, L. E., Vartanian, L. R., & Pinkus, R. T. (2018). Weight Stigma Predicts Poorer Psychological Well-Being Through Internalized Weight Bias and Maladaptive Coping Responses. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 26(4), 755–761. <https://doi.org/10.1002/oby.22126>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *Body image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). FactSheet Obesitas Kit Informasi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8).
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan *Subjective well-being* pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *Mediapsi*, 6(2), 86–93. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>
- Kurniati, N. (2018). Obesity and central obesity. *Medical Journal of Indonesia*, 27(2), 1–2. <https://doi.org/10.13181/mji.v27i2.3014>
- Lemes, D. C. M., Câmara, S. G., Alves, G. G., & Aerts, D. (2018). *Body image* satisfaction and subjective wellbeing among ninth-grade students attending state schools in canoas, Brazil. *Ciencia e Saude Coletiva*, 23(12), 4289–4298. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.14742016>
- Lucas, B. R. E. (2018). *Exploring the Associations Between Personality and Subjective well-being Abstract: The Stability of SWB*. 1–15.
- Luqman, N., & Dixit, S. (2017). *Body image, Social Anxiety and Psychological Distress among Young Adults*. 5(June), 567–571.
- Maddux, J. E. (2017). *Subjective well-being* and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In *Subjective well-being and Life Satisfaction*. <https://doi.org/10.4324/9781351231879>
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The Relationship of Anxiety and Depression to *Subjective well-being* in a Mainland Chinese Sample. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 266–278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>
- Meadows, A., & Calogero, R. (2018). *Studies on Weight Stigma and Body image in Higher-Weight Individuals: A Guide to Assessment, Treatment, and Prevention* (pp. 381–400). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-90817-5\\_28](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90817-5_28)
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Gajah Mada University Press.
- Neumark-Sztainer, D. (2011). Obesity and *Body image* in Youth. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (2nd ed., pp. 180–188). The Guilford Press.
- Nisa, B. R. F., & Rahmasari, D. (2019). Hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh pada perempuan yang melakukan perawatan di klinik kecantikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(4), 1–8. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29679>
- Pop, C. L. (2017). Physical Activity, *Body image*, and Subjective Well-Being. *Well-Being and Quality of Life - Medical Perspective*, 1–20. <https://doi.org/10.5772/intechopen.68333>
- Pop, C. L. (2018). Body Mass Index and *Body image*

- Anxiety in a Sample of Undergraduate Students. *Physical Education of Students*, 22(2), 77. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0204>
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019). Body mass index perception, *body image* dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>
- Riduwan, & Akdon. (2013). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Alfabeta.
- Rosa, V., Tomai, M., Lauriola, M., Martino, G., & di Trani, M. (2019). Body mass index, personality traits, and *body image* in Italian pre-adolescents: An opportunity for overweight prevention. *Psihologija*, 52(4), 379–393. <https://doi.org/10.2298/PSI181121009R>
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, *body image* dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412–435. <https://doi.org/10.1037/ppm0000264>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development*. McGraw-Hill.
- Sholeha, E. P. D. R., & Ayriza, Y. (2019). The Effect of *Body images* and Self-Esteem on *Subjective well-being* in Adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 635–645.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. 10.15575/jpib.v1i1.2076
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive *body image* is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, 158(5), 541–552. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>
- Weinberger, N. A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2017). Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Facts*, 9(6), 424–441. <https://doi.org/10.1159/000454837>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yazdani, N., Hosseini, S. V., Amini, M., Sobhani, Z., Sharif, F., & Khazraei, H. (2018). Relationship between *body image* and psychological well-being in patients with morbid obesity. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), 175–184. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2018.40825>
- Zeng, Q., & Yu, X. (2019). Overweight and obesity standards and *subjective well-being*: Evidence from China. *Economics and Human Biology*, 33(2019), 144–148. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2019.02.006>