

## Hubungan antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal Korban *Body Shaming*

### *Relationship between Forgiveness and Psychological Well-Being in Early Adult Female Victims of Body Shaming*

**Ervira Febriati**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [ervira.20101@mhs.unesa.ac.id](mailto:ervira.20101@mhs.unesa.ac.id)

**Diana Rahmasari**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Konten terkait standar kecantikan di sosial media menyebabkan standar tersebut mengakar kuat dalam masyarakat. Perempuan yang tidak dapat mencapai standar tersebut menerima *body shaming* yang mana akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Salah satu cara mencapai kesejahteraan psikologis adalah pemaafan. Peneliti menguji apakah terdapat hubungan pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini 91 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswi psikologi UNESA, berusia 18-25 tahun, pernah mengalami *body shaming*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Instrumen yang digunakan adalah skala *Transgression Related Interpersonal Motivations* (TRIM-18) dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan analisis pearson *product moment correlation* dengan bantuan SPSS 26 *for windows*. Hasil analisis menunjukkan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi 0,591 ( $r=0,591$ ) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis dan hubungannya termasuk sedang. Hasil yang diperoleh menunjukkan hipotesis diterima yakni terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*.

**Kata kunci :** Pemaafan, kesejahteraan psikologis, *body shaming*

#### Abstract

Content related to beauty standards on social media causes these standards to become deeply rooted in society. Women who cannot reach these standards receive *body shaming* which will affect their psychological well-being. One way to achieve psychological well-being is forgiveness. Researchers tested whether there was a relationship between forgiveness and psychological well-being in early adult women who were victims of *body shaming*. This research uses quantitative correlational methods. The sample in this study was 91 respondents selected using *purposive sampling* with the criteria of UNESA psychology students, aged 18-25 years, having experienced *body shaming*. Data collection uses questionnaires. The instruments used were the *Transgression Related Interpersonal Motivations* (TRIM-18) scale and the psychological well-being scale. Data analysis uses *Pearson product moment correlation analysis* with the help of *SPSS 26 for Windows*. The results of the analysis show a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient value of 0.591 ( $r=0.591$ ), which means there is a significant positive relationship between forgiveness and psychological well-being and the relationship is moderate. The results obtained show that the hypothesis is accepted, namely that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being in early adult women who are victims of *body shaming*.

**Key word :** *Forgiveness, psychological well-being, body shaming*

#### Article History

*Submitted : 2024-07-01*

*Final Revised : 2024-07-08*

*Accepted : 2024-07-08*



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Penayangan standar kecantikan yang banyak ditayangkan di berbagai linimasa terlebih di sosial media menyebabkan standar kecantikan semakin terinternalisasi serta mengakar kuat dalam pemikiran masyarakat (Kusrini & Satningsih, 2023). Standarisasi tersebut pada akhirnya akan menimbulkan adanya kategori berupa ketentuan perempuan disebut cantik. Perempuan memiliki kecenderungan lebih kritis dan peduli terhadap penampilan fisiknya dibandingkan dengan laki-laki (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Perempuan akan cenderung khawatir jika dirinya tidak mampu mencapai standar kecantikan ideal masyarakat karena perempuan merupakan objek kecantikan yang mana akan selalu menjadi pusat perhatian orang-orang terutama penampilan fisik ketika berada di ruang publik (Kesuma, 2020). Namun pada realitanya tidak semua perempuan mempunyai penampilan berdasarkan standar ideal yang ditetapkan masyarakat, akibatnya perempuan yang tidak memiliki tubuh berdasarkan standar ideal tersebut akan menerima ejekan dalam bentuk komentar negatif mengenai tubuhnya, atau disebut dengan *body shaming* (Sunesti & Sari, 2021).

Berdasarkan data kepolisian dari wilayah-wilayah di Indonesia, terdapat 966 kasus *body shaming* pada 2018 yang telah ditangani (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Hasil survei dilaksanakan ZAP Clinic Index dan MarkPlus (2020), memperoleh hasil 62,2% perempuan di Indonesia mengatakan jika pernah menjadi mengalami perlakuan *body shaming*. Bentuk dari perlakuannya bermacam-macam misalnya tentang kebulatan wajah, warna kulit, serta bentuk tubuh. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Yahoo! Health (survey Body Peace Recolution), memperlihatkan kecenderungan wanita mendapatkan *body shaming* lebih banyak dibanding pria. Sebanyak 2.000 subjek yang mengikuti survey ini yang mana usianya berkisar antara 13 sampai 64 tahun. Hasil dari survey ini adalah subjek berjenis kelamin wanita lebih banyak mendapat perlakuan *body shaming* daripada pria (Miller, 2016). Ejekan yang menasar pada tubuh atau yang disebut dengan *body shaming* terutama menjadi lebih umum di kalangan usia dewasa awal, karena banyaknya selebritas yang mempromosikan diet, kebugaran, dan siapa pun yang tidak sesuai dengan tren ini akan diejek atau dipermalukan. Memasuki masa dewasa awal, sebagian besar perempuan memprioritaskan penampilan fisik untuk menarik perhatian laki-laki (Maulani, 2019). Perempuan pada dasarnya cenderung untuk berpenampilan menarik dan cantik (Maulani, 2019). Pada masa ini perempuan mulai memikirkan hubungan yang lebih serius dengan lawan jenis dengan mencari pasangan yang ideal berdasarkan kriterianya, sehingga penampilan fisik menjadi sesuatu yang krusial (Rohmah & Satwika, 2023).

Individu dewasa awal memiliki ciri-ciri khusus yang mana salah satunya yaitu terfokus awal pada diri sendiri (*self-focused*) yang artinya individu dewasa awal kurang dapat mengerjakan tugas, terlibat dalam kewajiban sosial, menjalin komitmen dengan individu lain, dan mempunyai otonomi yang besar dalam mengatur hidupnya sendiri (Santrock, 2013). Individu pada masa ini juga mulai mengalami perubahan minat, misalnya minat pribadi yang berkaitan dengan penampilan fisik (Hurlock, 2013). Hampir semua individu saat ini sadar bahwa penampilan fisik memiliki peran yang krusial dalam sosial, karir, serta keluarga (Rengga & Soetjningsih, 2022). Individu yang memiliki fisik yang cantik dan menarik memiliki keuntungan tersendiri dan hal ini digunakan untuk mendapatkan hal yang menyenangkan misalnya dianggap lebih positif, diterima secara sosial, dianggap mudah menyesuaikan diri, dianggap lebih bahagia, serta disukai banyak orang (Hurlock, 2013). Namun, jika tidak memiliki tubuh menarik akan berpotensi menerima ejekan dalam bentuk komentar negatif mengenai tubuhnya, atau disebut dengan *body shaming* (Sunesti & Sari, 2021). *Body shaming* adalah suatu wujud pelecehan yang menyangkut komentar yang menyakitkan, menghina, vulgar, serta tidak menyenangkan tentang penampilan fisik atau bentuk tubuh seseorang (Chakraborty, 2021). Hal ini terjadi saat penampilan fisik atau bentuk tubuh tidak sesuai standar ideal yang diterima oleh masyarakat (Dewi & Arsyi, 2022).

Kasus pelecehan yang menyangkut komentar yang menyakitkan, menghina, vulgar, serta tidak menyenangkan tentang penampilan fisik atau bentuk tubuh seseorang sering terjadi pada era ini. *Body shaming* memiliki berbagai bentuk, yaitu *skinny* (komentar negatif badan kurus), *fat shaming* (komentar negatif badan gemuk), rambut atau bulu yang terlalu banyak, kulit yang terlalu cokelat atau putih (Vargas, 2015). Perlakuan *body shaming* dapat dilihat dari beberapa hal seperti mengkritik fisik orang lain di depan orang tersebut, mengkritik fisik sendiri berdasarkan penilaian atau membandingkan fisik dengan orang lain, serta mengkritik fisik orang lain tanpa diketahui orang tersebut (Vargas, 2015). *Body shaming* dapat menyebabkan individu melakukan perilaku konsumtif untuk mendapatkan tubuh sesuai dengan standar tubuh ideal dan pada akhirnya penampilannya memperoleh pengakuan dari masyarakat (Muhajir, 2019). *Body shaming* juga mempengaruhi *psychological well-being* individu (Wulansari, 2021). Individu yang mengalami *body shaming* cenderung mempunyai *psychological well-being* yang rendah seperti merasa tidak bahagia (Sartika, Yustiana, & Saripah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan Lestari (2019) dijelaskan *body shaming* bisa membuat korbannya melakukan perilaku obsesif kompulsif (sering menimbang berat badan dan memeriksa penampilan), diet ketat, memicu *mental illness* (gangguan dismorfik tubuh dan gangguan makan), menarik diri dari lingkungan sosial, serta memunculkan emosi (malu, takut, marah, benci). Dalam penelitian Wulansari (2021) juga dijelaskan bahwa saat individu menjadi korban *body shaming*, individu tersebut akan merasa dendam, marah, cemas, depresi, bahkan ingin bunuh diri. Kesejahteraan psikologis adalah situasi dimana individu dapat melihat pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga dan dapat mengembngkn potensinya (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebuah situasi dimana fungsi psikologis seseorang berfungsi secara optimal serta tidak mempunyai kelainan mental (Pachana, 2017). Kesejahteraan psikologis merupakan situasi dimana individu mempunyai kemampuan mengatur lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh, serta mempunyai sikap yang positif pada diri sendiri (Cut & Amna, 2016). Kesejahteraan psikologis mempunyai enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Seseorang yang psikologisnya sejahtera cenderung lebih bisa mengontrol diri, mampu menghadapi masalah, terhindar dari stres dan depresi, serta mampu berinteraksi sosial dengan baik (Bordbar & Fariba, 2012). Menurut Wulansari (2021) terdapat salah satu cara guna meningkatkan kesejahteraan psikologis, yakni *forgiveness*. Sejalan dengan penelitian Angela, Felicia, dan Cipta (2021), dimana penelitian itu memperoleh hasil yakni *forgiveness* bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis.

*Forgiveness* merupakan motivasi berbuat baik (*benevolence motivations*) yaitu meningkatnya keinginan dalam melakukan perbuatan baik dari kesalahan yang sudah dilakukan dengan tidak adanya keinginan untuk menghindari dan tidak adanya keinginan untuk balas dendam (McCullough, Fincham, & Tsang 2003). *Forgiveness* memiliki arti sebagai suatu motivasi guna mengurangi hasrat untuk membalaskan dendam menjauh dari pelaku serta untuk memunculkan hasrat melakukan kebaikan pada pelaku (Pareek, Mathur, & Mangnani, 2016). Pemaafan atau *forgiveness* adalah suatu hal krusial yang berkaitan dengan berbagai manfaat untuk kesehatan mental, misalnya menurunkan tingkat kemarahan, stres, cemas, depresi, serta meningkatkan kualitas hubungan, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis individu (Toussaint, Worthington, & Williams, 2015). Pemaafan mempunyai tiga aspek yaitu motivasi menghindari, motivasi balas dendam, motivasi berbuat baik (McCullough et al., 2003). Memaafkan terbukti bermanfaat untuk fisik dan psikis (Pareek et al., 2016). Memaafkan dapat membuat individu mengatasi rasa sedih, bersalah, dan ketidakadilan. Individu bisa mendapatkan kesejahteraan psikologis tinggi saat individu dapat memaafkan

pelaku (Astuti & Maretih, 2018). Memaafkan dapat mengurangi tekanan-tekanan psikologis yang dirasakan sebelumnya, sehingga kesejahteraan psikologis individu meningkat. Memaafkan juga dapat membuat korban tidak dendam dan menghindar dari pelaku serta meningkatkan keinginan untuk damai dengan pelaku (McCullough, Bono, & Root, 2007).

*Forgiveness* mempunyai hubungan kuat terhadap kesejahteraan psikologis subjeknya, yaitu emosi menjadi lebih positif, pertumbuhan spiritual, dapat menjalin relasi lebih baik dengan individu lain, perasaan negatif menjadi berkurang, serta mempunyai tujuan dan makna hidup (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2016). Memaafkan dapat membuat korban menjadi lebih positif dan tidak terlalu negatif pada pelaku *body shaming*. Memaafkan memiliki peran yang cukup krusial untuk mendapatkan kesehatan psikologis, karena hal itu memaafkan dapat membantu korban *body shaming* mengatasi dampak-dampak negatif yang ditimbulkan oleh pelaku *body shaming* sehingga korban dapat mencapai *psychological well-being*. Riset yang dijalankan oleh Tacasily dan Soetjningsih (2021) mengenai hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* dengan menggunakan subjek mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta menjelaskan terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Handayani (2021) memperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,313 dengan taraf signifikansi 0,002 ( $p < 0.005$ ). Selain itu, penelitian lain yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Angela et al. (2021) mengenai hubungan *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada korban kekerasan dalam rumah tangga. Berdasarkan dari uraian di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu terletak pada subjek dalam penelitian, subjek dalam penelitian ini yaitu perempuan dewasa awal korban *body shaming*, sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan pada korban kekerasan dalam rumah tangga, pada perempuan yang bekerja, pada korban perundungan, pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta, pada narapidana perempuan. Belum terdapat penelitian mengenai pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*, maka menurut peneliti, penelitian dengan membahas topik mengenai hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming* sangat penting untuk dilakukan.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dimana kumpulan datanya berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan analisis statistik untuk menjawab hipotesis penelitian (Jannah, 2018). Peneliti dalam penelitian ini memakai kuantitatif korelasional.

### *Sampel/populasi*

Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswi psikologi UNESA angkatan 2020-2023. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 971 mahasiswi fakultas psikologi. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* yakni *purposive sampling*. Pengambilan *purposive sampling* melibatkan pemilihan sampel dengan sengaja dan diyakini mempunyai kriteria khusus yang diperlukan untuk menjadi subjek penelitian (Jannah, 2018). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi psikologi UNESA, berusia 18 - 25 tahun, pernah mengalami *body shaming*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yakni 91 sampel

yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan yang dipakai yaitu 10% sehingga sampel yang diperoleh memiliki taraaf kepercayaan sebesar 90%.

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan yang ditoleransi 10%

Berdasarkan rumus tersebut, apabila jumlah populasi sebanyak 971 orang dan menggunakan batas toleransi 10% maka diperoleh sampel sebesar 91 sampel.

### *Pengumpulan data*

Pengumpulan data menggunakan kuisisioner melalui *google form* yang disebarakan secara langsung. Pemakaian skala pada penelitian ini adalah skala *likert*. Variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis akan diberi skala yang berisi pernyataan terkait masing-masing variabel dengan pilihan jawaban yang bisa dipilih responden yakni: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen yang digunakan adalah skala pemaafan yaitu *Transgression Related Interpersonal Motivations* (TRIM 18) oleh (McCullough et al., 2007) yang diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Amajidah, Yassar, dan Hanifah (2023) dan skala kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Yulistyowati dan Savira (2023) berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff, 1995).

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum melakukan pengambilan data penelitian. Uji validitas digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai sejauh mana ketepatan atau kesahihan yang dipunyai sebuah instrumen penelitian ketika melaksanakan perannya dalam memperoleh data penelitian (Jannah, 2018). Uji validitas menggunakan validitas dengan menggunakan *pearson product moment correlation*. Pengujian validitas untuk skala pemaafan memperhatikan r hitung  $\geq 0,316$  muncul 15 item pertanyaan yang mempunyai korelasi  $>0,316$  yang artinya adalah 15 item pertanyaan tersebut bisa dipakai pada penelitian. Tiga item lain mempunyai r hitung  $<0,316$  yang artinya tiga item tersebut disebut tidak valid serta tidak bisa dipakai dalam penelitian. Pengujian validitas untuk skala kesejahteraan psikologis dengan memperhatikan r hitung  $\geq 0,316$  muncul hasil yaitu semua item yaitu 28 butir pertanyaan mempunyai korelasi  $>0,316$  hal ini memiliki arti jika 28 item tersebut bisa dipakai untuk penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan untuk membantu mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran instrumen bisa dipercayai (Azwar, 2020). Pengujian reliabilitas memakai teknik statistik *Alpha Cronbach* dengan dibantu aplikasi IBM SPSS versi 26 *for windows* Dari uji reliabilitas didapatkan nilai variabel pemaafan yaitu 0,894 sedangkan variabel kesejahteraan psikologis memperoleh angka 0,947, ini menunjukkan jika kedua variabel tersebut reliabel dikarenakan hasilnya masuk dalam kategori sangat reliabel.

### *Analisis data*

Dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data tersebut apakah distribusinya sudah normal atau tidak normal. Pengujian ini menggunakan uji memakai rumus *kolmogrov-Smirnov* yang mana rumus ini mempunyai ketentuan data dapat disebut mempunyai distribusi data normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ( $p>0,05$ ) (Sugiyono, 2019). Uji linearitas

digunakan guna melihat linearitas yang pada sebaran data antara variabel X dan Y pada sebuah distribusi data penelitian. Data dapat disebut linier jika mempunyai nilai signifikansi  $<0,05$  (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini uji linearitas akan dikerjakan dengan memakai rumus *test for linearity*. Uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Uji hipotesis akan dikerjakan dengan menggunakan teknik korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu *pearson product moment correlation*. Hipotesis ( $H_0$ ) diterima jika mempunyai nilai signifikansi  $<0,05$ , dan ( $H_0$ ) ditolak jika nilai signifikannya lebih dari 0,05 (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data menggunakan *software SPSS 26 for windows*.

## Hasil

Berdasarkan data yang sudah diolah dengan SPSS versi 26, didapatkan hasil yaitu:

Tabel 1. Deskripsi Penelitian

|                          | <i>N</i> | <i>Min.</i> | <i>Max.</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
|--------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| Pemaafan                 | 91       | 22,0<br>0   | 55,00       | 35,62<br>6  | 6,812                 |
| Kesejahteraan Psikologis | 91       | 70,0<br>0   | 105,0<br>0  | 88          | 9,189                 |
| <i>Valid N</i>           | 91       |             |             |             |                       |

Berdasarkan tabel tersebut, variabel pemaafan mempunyai nilai minimum 22,00 serta nilai maksimumnya senilai 55,00 lalu mempunyai *mean* sebesar 35,626 dan *std. Deviation* 6,812. Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis mempunyai nilai minimum 70,00 sedangkan maksimumnya sebesar 105,00 lalu mempunyai nilai *mean* 88 serta *std. deviation* senilai 9,189.

Tabel 2. Kategori Skor Pemaafan

| Kategori | Nilai                    | Jumlah | Persentase |
|----------|--------------------------|--------|------------|
| Rendah   | $X < 28,878$             | 14     | 15%        |
| Sedang   | $28,813 \leq X < 42,439$ | 63     | 70%        |
| Tinggi   | $X > 42,439$             | 14     | 15%        |
|          |                          | 91     | 100%       |

Dapat diketahui bahwa 14 subjek (15%) memiliki tingkat pemaafan rendah, 63 subjek (70%) mempunyai pemaafan yang sedang serta 14 subjek (15%) mempunyai pemaafan tinggi.

Tabel 3. Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis

| Kategori | Nilai                    | Jumlah | Persentase |
|----------|--------------------------|--------|------------|
| Rendah   | $X < 78,810$             | 20     | 22%        |
| Sedang   | $78,810 \leq X < 97,189$ | 56     | 62%        |
| Tinggi   | $X > 97,189$             | 15     | 16%        |
|          |                          | 91     | 100%       |

Berdasarkan tabel di atas, maka bisa terlihat bahwa 20 subjek (22%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, 56 subjek (62%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang dan 15 subjek (16%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi.

Uji normalitas pada penelitian ini memakai *kolmogorov-sminov* dengan SPSS versi 26 *for windows one sample k-s*. Teknik analisis ini dipakai untuk melihat apakah data yang disebarkan berdistribusi normal atau tidak. Data disebut berdistribusi normal jika nilai  $p$  lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dan jika nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka data bisa disebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data dengan uji *kolmogrov-sminov* terhadap variabel pemaafan dan kesejahteraan psikologis dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

| Variabel                 | Sig.  | Keterangan             |
|--------------------------|-------|------------------------|
| Pemaafan                 | 0,200 | Distribusi data normal |
| Kesejahteraan Psikologis | 0,200 | Distribusi data normal |

Dapat dilihat bahwa signifikansi variabel pemaafan dan kesejahteraan psikologis senilai 0,200 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan arti bahwa distribusi data tersebut normal.

Melihat ada atau tidaknya hubungan linier antar variabel dibutuhkan sebuah uji yang disebut uji linieritas. Menurut Sugiyono (2019) data dapat disebut linier jika mempunyai nilai linieritas kurang dari 0,05. Uji ini menggunakan *test for linierity* dengan bantuan SPSS versi 26 *for windows*.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

|                          | Sig. | Keterangan  |
|--------------------------|------|-------------|
| Pemaafan                 | .000 | Data linier |
| Kesejahteraan Psikologis | .000 | Data linier |

Dapat diketahui jika signifikansi *linearity* antar variabel senilai 0,000 yang mana hal ini berarti antar variabel mempunyai hubungan linier karena signifikansinya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Uji hipotesis penelitian ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta memberikan bukti kebenaran dari hipotesis pada penelitian. Uji hipotesis penelitian ini memakai korelasi *pearson-product moment* dengan SPSS versi 26 *for windows*. Hipotesis yang akan diuji yaitu “terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*” Hipotesis ini memberikan interpretasi adanya hubungan yang kuat antar variabel yang dinyatakan dalam besaran nilai korelasi ( $r$ ) yang mempunyai rentang nilai 0 sampai 1 (Sugiyono, 2019). Berikut adalah tabel interpretasi koefisien korelasi:

Tabel 6. Skor Hasil Uji Hipotesis

| Interpretasi koefisien | Tingkat hubungan |
|------------------------|------------------|
| 0,00-0,199             | Sangat rendah    |
| 0,20-0,399             | Rendah           |
| 0,40-0,599             | Sedang           |
| 0,60-0,799             | Kuat             |
| 0,80-1,000             | Sangat kuat      |

Menurut Sugiyono (2019) Hubungan antara variabel akan dikatakan signifikan jika mempunyai nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan jika  $p$  lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hubungan antar variabel dikatakan tidak signifikan. Berikut hasil uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti memakai *pearson-product moment* dengan SPSS versi 26 *for windows*:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

|                          |                     | Pemaafan | Kesejahteraan Psikologis |
|--------------------------|---------------------|----------|--------------------------|
| Pemaafan                 | Pearson Correlation | 1        | ,591**                   |
|                          | Sig. (2-tailed)     |          | ,000                     |
|                          | N                   | 91       | 91                       |
| Kesejahteraan Psikologis | Pearson Correlation | ,591**   | 1                        |
|                          | Sig. (2-tailed)     | ,000     |                          |
|                          | N                   | 91       | 91                       |

Hasil uji analisis korelasi dengan memakai *pearson product moment*, variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis mempunyai nilai korelasi sebesar 0,591 ( $r=0,591$ ). Angka korelasi tersebut bisa diartikan bahwa antara variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis mempunyai nilai korelasi yang sedang sesuai dengan tabel skor hasil uji hipotesis ( $r=0,591$ ). Perolehan skor yang mempunyai tanda positif dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis adalah searah atau berbanding lurus. Hasil hubungan antar variabel yang berbanding lurus atau searah ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi pemaafan subjek, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjek. Sebaliknya, jika pemaafan subjek rendah, maka kesejahteraan subjek juga semakin rendah.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | ,591 <sup>a</sup> | ,350     | ,342              | 7,452                      |

Koefisien determinasi merupakan variasi variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat. Berdasarkan hasil koefisien determinasi, diperoleh bahwa hasil koefisien determinasi variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan sebesar 0,350. Hasil ini dapat diartikan bahwa variabel pemaafan mempengaruhi variabel kesejahteraan sebesar 35% dan sebesar 65% dipengaruhi oleh faktor lain

## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*. Dalam penelitian ini, terdapat hipotesis penelitian yang berbunyi “terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*” yang kemudian diuji memakai SPSS versi 26 *for windows* korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 91 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Surabaya dengan memakai uji hipotesis korelasi *pearson-product moment* memperoleh hasil signifikansi korelasi senilai 0,000 ( $\text{sig}<0,05$ ) antara variabel pemaafan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Hasil korelasi ini memperlihatkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan sehingga hipotesis yang diajukan peneliti “terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*” diterima.

Hasil dari uji hipotesis korelasi *pearson-product moment* juga memperoleh nilai dari koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,591 ( $r=0,591$ ). Hasil koefisien korelasi yang diperoleh dapat dikatakan bahwa tingkat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming* masuk pada kategori sedang. Perolehan tingkat hubungan yang sedang dalam penelitian ini kemungkinan dikarenakan tidak adanya penentuan batasan terkait jenis atau bentuk *body shaming* yang dialami korban sehingga siapapun yang sesuai kriteria penelitian dan mengalami sekecil apapun bentuk *body shaming* dapat menjadi subjek penelitian sehingga kemungkinan subjek yang mengalami bentuk *body shaming* yang kecil cenderung memilih yang sedang-sedang saja karena *body shaming* tersebut tidak terlalu berarti untuknya. Tanda positif pada koefisien korelasi variabel memperlihatkan arah hubungan pada variabel yang mana terdapat hubungan yang searah atau

positif antara variabel pemaafan dengan variabel kesejahteraan psikologis yang bisa diartikan bahwa semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dialami oleh perempuan dewasa awal korban *body shaming*.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif hasil data penelitian, dapat dilihat bahwa 14 subjek (15%) memiliki tingkat pemaafan rendah, 63 subjek (70%) mempunyai pemaafan yang sedang dan 14 subjek (15%) mempunyai pemaafan yang tinggi. Dengan jumlah dominan pada kategori sedang menunjukkan tingkat pemaafan pada subjek termasuk sedang. Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis 20 subjek (22%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, 56 subjek (62%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang dan 15 subjek (16%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Dengan jumlah dominan pada kategori sedang menunjukkan tingkat kesejahteraan pada subjek termasuk sedang. Hasil dari analisis statistik deskriptif ini dapat disimpulkan bahwa kategori sedang pada kedua variabel tergolong besar, sedangkan sebagian kecil yang lain masuk pada kategori tinggi dan rendah.

Ryff (2014) mengartikan kesejahteraan psikologis sebagai situasi yang mana seseorang dapat melihat pengalaman dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga dan dapat mengembangkan potensinya. Individu yang sejahtera secara psikologis cenderung bisa mengontrol diri, mampu menghadapi masalah, terhindar dari stres dan depresi, serta mampu berinteraksi sosial dengan baik (Bordbar & Fariba, 2012). Ryff (2014) membagi beberapa aspek kesejahteraan psikologis menjadi beberapa aspek yaitu relasi positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri. Kesejahteraan psikologis mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah pemaafan (Wulansari, 2021). Pemaafan merupakan motivasi berbuat baik (*benevolence motivations*) yaitu meningkatnya keinginan dalam melakukan perbuatan baik dari kesalahan yang sudah dilakukan dengan tidak adanya keinginan untuk menghindari dan tidak adanya keinginan untuk balas dendam (McCullough, 2003). Memaafkan dapat membuat individu mengatasi rasa sedih, bersalah, dan ketidakadilan. Individu bisa memperoleh *psychological well-being* tinggi saat individu tersebut dapat memaafkan pelaku (Astuti & Maretih, 2018).

Individu akan mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi apabila ia mempunyai pemaafan yang tinggi. Subjek mempunyai penerimaan diri yang tinggi ketika dapat memberi maaf atas kesalahan yang diperbuat orang lain ini memiliki arti subjek tersebut sadar akan kekurangan yang dipunyai dalam dirinya ataupun kekurangan orang dan melakukan usaha secara terus-menerus untuk melakukan perbaikan diri. Individu disebut mempunyai *positive relation with other* saat individu tersebut bisa memberikan maaf orang yang menyakiti serta masih bisa menjaga relasi baik serta tidak melakukan penghindaran terhadap orang yang menyakitinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shourie dan Kaur (2016) bahwa pemaafan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, membantu dalam penguatan hubungan dengan orang lain. Subjek mempunyai pertumbuhan pribadi tinggi ketika subjek bisa memberi maaf atas perbuatan salah orang yang menyakitinya atau perbuatan salah yang dilakukan oleh diri sehingga subjek bisa mengembangkan diri menjadi lebih baik. Subjek yang mempunyai tujuan hidup yang tinggi cenderung bisa memberi maaf kepada orang yang menyakitinya serta masih mempunyai usaha dalam meraih tujuan hidupnya. Individu mempunyai tingkat penguasaan terhadap lingkungan yang tinggi (*environmental mastery*) jika dapat memaafkan orang lain hal ini dikarenakan dengan melakukan pemaafan maka ia bisa mengelola lingkungan sekitar serta perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakannya. Subjek yang dapat memaafkan orang berdasarkan keinginannya sendiri memperlihatkan bahwa ia mempunyai tingkat kemandirian

(*autonomi*) yang baik hal ini dikarenakan dirinya bisa menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan sendiri.

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*. Hal ini dikarenakan dengan berusaha memaafkan, maka akan membuat korban lebih terbantu untuk meredakan stress, perasaan marah, serta depresi yang dirasakan dimana hal ini berpengaruh positif untuk memperoleh mental yang sehat. Sejalan dengan penelitian Rahmah (2018) yang menyatakan bahwa pada saat korban sanggup memaafkan, maka akan terbentuk mental yang sejahtera yakni berbentuk kedamaian dan dapat menciptakan relasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Memaafkan dapat membuat korban menjadi lebih tulus dalam memutuskan untuk tidak membalaskan dendam sehingga pada akhirnya korban merasa hidupnya lebih tentram dan kesejahteraan psikologisnya tercapai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safaria et al. (2016) yang mengatakan bahwa individu yang melakukan pemaafan akan memperlihatkan tingkat kemarahan yang rendah dan kecil kemungkinannya untuk membalaskan dendam kepada orang yang menyakitinya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Angela et al., (2021) yang memperoleh hasil korelasi pearson sebesar  $r = 0.524$  dan signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban. Hasil dari penelitian ini juga memperlihatkan bahwa *forgiveness* mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 27.4 persen. Penelitian lain yang mendukung hasil dari penelitian ini adalah milik Juwita dan Kustanti (2018) yang memperoleh hasil analisis statistika menunjukkan nilai  $r_{xy} = 0,469$ ;  $\rho = 0,000$  ( $\rho < 0,05$ ). Hasil analisis data memaparkan bahwa terdapat korelasi positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggiarli et al, (2022) mengenai hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau yang menunjukkan hasil terdapat hubungan positif antar variabel. Kontribusi pemaafannya sebesar 1,9% terhadap kesejahteraan psikologis dimana diperlihatkan dengan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,463 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan pemaparan tersebut bisa dilihat jika pemaafan mempunyai peran penting untuk mendapatkan kesehatan psikologis, oleh sebab itu memaafkan dapat membantu korban *body shaming* mengatasi dampak-dampak negatif yang ditimbulkan oleh pelaku *body shaming* sehingga korban dapat mencapai *psychological well-being*. Menerapkan pemaafan juga berguna untuk membuat korban sadar bahwa terdapat aspek- aspek pada kesejahteraan psikologis yang dimiliki dan tetap memiliki usaha untuk meningkatka aspek-aspek tersebut contohnya yaitu berelasi baik dengan orang sekitar dan dukungan sosial oleh lingkungan sekitar. Hasil koefisien determinasi yang didapat dalam penelitian ini senilai 0,350 yang mana menunjukkan pemaafan mempengaruhi kesejahteraan psikologis senilai 35% kemudian 65% yang lain dipengaruhi oleh factor lain dimana faktor tersebut tidak diungkap dalam penelitian ini.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang sudah dilakukan peneliti, maka bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis. Hasil ini dapat diartikan bahwa hipotesis peneliti yang berbunyi “terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming* ” dapat diterima. Hasil nilai koefisien korelasi ( $r$ )

memperlihatkan nilai sebesar 0,591 ( $r=0,591$ ) dengan signifikansi 0,000 ( $\text{sig}<0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa hubungan antara variabel pemaafan dengan variabel kesejahteraan psikologis mempunyai hubungan yang searah, artinya variabel pemaafan memang mempunyai hubungan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi skor pemaafan korban, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis korban. Begitu sebaliknya, jika semakin rendah skor pemaafan korban, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis korban.

## Saran

Perempuan dewasa awal korban *body shaming* diharapkan untuk lebih meningkatkan pemaafan dengan cara tidak menghindar atau menarik diri dari pelaku, tidak membalas dendam dengan pelaku, serta berbuat baik pada pelaku. Berusaha menerapkan pemaafan, maka akan membantu korban untuk mengurangi emosi-emosi negatif seperti malu, dendam, marah, stress, sedih yang dirasakan sehingga akan memberi pengaruh yang positif untuk kesehatan mental dan dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Selain itu, Penelitian hanya terbatas pada rentang usia dewasa awal. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji topik serupa dalam populasi yang lebih luas dan tidak terbatas pada usia dewasa awal, melainkan pada usia remaja dan dewasa tengah. Karakteristik subjek dalam penelitian ini tidak dibatasi pada bentuk atau jenis *body shaming* tertentu, oleh karena itu diharapkan peneliti selanjutnya menentukan karakteristik subjek berdasarkan bentuk *body shaming* tertentu misalnya pernah mengalami *body shaming* karena berat badan.

## Daftar Pustaka

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2016). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: a qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450–463. <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:c7e65889-ae85-464f-b6b3-2bde20c17260>
- Amajidah, D., Yassar, M. N. E., & Hanifah. (2023). Adaptasi skala transgression related interpersonal motivations (TRIM 18) terhadap hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 242–256. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7923>
- Angela, M., Felicia, & Cipta, F. (2021). Hubungan antara forgiveness dan psychological well-being pada korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 61–67. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.93>
- Anggiarli, C. (2022). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di universitas islam riau. *Jurnal ISLAMIKA*, 5(1), 1–8. <https://repository.uir.ac.id/16980/>
- Astuti, W., & Maretih. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(141–53). <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>
- Azwar. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. (Anggota IKAPI) Pustaka Pelajar.
- Bordbar, T., & Fariba. (2012). Academic performance of virtual students based on their personality traits, learning styles and psychological well being. *Social and Behavior Sciences*, 84, 112–116. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.519>
- Chakraborty, G. (2021). “Body shaming”: soft offence, softer target, and softest law.

- GLS KALP – Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 1–7.  
<https://glskalp.in/index.php/glskalp/article/view/6>
- Cut, K. M., & Amna, Z. (2016). Perbedaan psychological well-being pada remaja obesitas dengan remaja yang memiliki berat badan normal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 52–61.  
[http://103.107.101.35/index.php?p=show\\_detail&id=26315](http://103.107.101.35/index.php?p=show_detail&id=26315)
- Dewi, E., & Arsyi. (2022). The phenomenon of body shaming and speech ethics shifts among societies and social media users. *ISLAH: Journal of Islamic Literature and History*, 3(2), 169–184. <https://doi.org/10.18326/islah.v3i2.169-184>
- Fauzia, F. T., & Rahmiaji, R. L. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Handayani, N. D. P. (2021). Hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. *Proceedings of the Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 5*.  
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/viewFile/17605/5849>
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kesuma, M. S. (2020). *Penerimaan diri perempuan dewasa awal yang mengalami body shaming karena memiliki kulit gelap*. Skripsi, Universitas Bosowa Makassar.  
<https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/3523>
- Kusrini I, & Satiningsih. (2023). Proses penerimaan diri pada individu yang mengalami body shaming. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 506–521. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53876>
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? young women in patient body dysmorphic disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74.  
<http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377.  
<https://doi.org/10.22219/COGNICIA.VOL7.NO3.369-377>
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(3), 490–505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & J A Tsang. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- Miller, K. (2016, Januari 4<sup>th</sup>). The Shocking Results of Yahoo Health’s Body-Positivity Survey [Unggahan Blog]. Yahoo.  
<https://www.yahoo.com/news/the-shocking-results-of-yahoo-1332510105509942.html>
- Muhajir, M. A. (2019). Body shaming, citra tubuh, dan perilaku konsumtif (kajian budaya populer). *MIMIKRI*, 5(1), 77–90.  
<https://blamakassar.e-journal.id/mimikri/article/view/247>

- Pachana, N. A. (2017). *Encyclopedia of geropsychology*. Singapore: Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-20287-082-7>
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 125–128. <https://iahrw.org/product/subjective-and-psychological-well-being-as-related-to-dispositional-and-motivational-forgiveness-among-adolescents/>
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara body image dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 242–250. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Rahmah, H. (2018). No Title. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 11(24), 107–122. <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v0i0.13>
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Rohmah, F., & Satwika, Y. W. (2023). Kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 874–888. <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v0i0.13>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatic*, 83, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbullying, cybervictim, and forgiveness among Indonesian high school students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15, 40–48. <https://eprints.uad.ac.id/41829/>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development (Jilid 2)*. Erlangga.
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan psikologis remaja korban body shaming. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206–217. <https://doi.org/10.26539/pcr.32721>
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Journal Of Health And Wellbeing*, 7(8), 827–833. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/120031>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Sunesti, Y., & Sari, D. Y. (2021). Body shaming, citra tubuh ideal dan kaum muda kampus: studi fenomenologi terhadap mahasiswa UNS. *Journal of Development and Social Change*, 4(2), 2614–5766. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/88416/>
- Tacasily, Y. O. M., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan forgiveness dan psychological well-being pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2015). Forgiveness and

- health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health. *Springer Science+Business Media*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5>
- Vargas, E. (2015). Body shaming: what is it & why do we do it?. *Walden Eating Disorders*.  
<https://www.waldeneatingdisorders.com/blog/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>
- Wulansari, D. (2021). *Hubungan antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang mengalami body shaming*. (Skripsi sarjana, Universitas Gunadarma).  
<https://library.gunadarma.ac.id/repository/hubungan-antara-forgiveness-dengan-psychological-well-being-pada-wanita-yang-mengalami-body-shaming-ssm>
- Yulistyowati, N., & Savira, S. (2023). Hubungan antara mindfulness dengan psychological well-being pada perempuan dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 496–510.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54469>
- ZAP Clinic & MarkPlus. (2020). Zap beauty index 2020. *ZapClinic*  
<https://zapclinic.com/zapbeautyindex>