

Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja

The Relationship Between Body Image and Life Satisfaction in Adolescents

Salma Nabila Rurky

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: salma.20121@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Tanpa disadari kepuasan hidup adalah tingkat perilaku yang memiliki arti dan tujuan hidup seseorang. *Body image* menjadi salah satu faktor penyebab yang mendominasi bagi masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan SMK X di Kota Surabaya sebagai tempat penelitian. Sampel penelitian ini melibatkan rentan umur 14-17 tahun pada siswi remaja tengah perempuan kelas XI kuliner dengan jumlah sampel 120 orang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan menggunakan kuesioner. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala kepuasan hidup (*The Riverside Life Satisfaction*) Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,243 ($r=0,243$) dan taraf signifikan 0,008 ($p<0,05$) artinya menunjukkan hubungan *body image* dengan kepuasan hidup termasuk kedalam kategori rendah. Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup. peneliti selanjutnya dapat memakai sasaran lain seperti remaja awal, remaja akhir, dewasa awal bahkan dapat ditinjau dari jenis kelamin, media sosial dan lain sebagainya.

Kata kunci : *Body image*, kepuasan hidup, remaja

Abstract

Without realizing it, life satisfaction is the level of behavior that has meaning and purpose in one's life. *Body image* is one of the factors that dominate society. This research aims to determine the relationship between *body image* and life satisfaction in adolescents. This research uses a correlational quantitative method with SMK X in Surabaya City as the research location. The sample for this research involved those aged 14-17 years, middle teenage female students in class XI culinary arts with a sample size of 120 people. The data collection technique used was a questionnaire. The instruments in this study used a *body image* scale and a life satisfaction scale (*The Riverside Life Satisfaction*). The data analysis technique used was the Pearson correlation test. The results of the hypothesis test show a correlation coefficient value of 0.243 ($r=0.243$) and a significance level of 0.008 ($p<0.05$), meaning that the relationship between *body image* and life satisfaction is in the low category. The results of the data analysis obtained show that the hypothesis is accepted, namely that there is a relationship between *body image* and life satisfaction. Future researchers can use other targets such as early adolescents, late adolescents, early adults and can even be viewed from gender, social media and so on.

Keyword : *Body image*, life satisfaction, adolescents

Article History	  <i>This is an open access article under the CC-BY license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>
Submitted : 07-01-2024	
Final Revised : 08-07-2024	
Accepted : 09-07-2024	

Tanpa disadari, suatu tingkatan pada perilaku individu dapat dikatakan sebagai kepuasan hidup yang memiliki arti penting dalam hidup serta sebuah keberhasilan untuk bisa dicapai sebagai tujuan. Sama halnya kepuasan hidup digambarkan saat individu sudah merasa memiliki kehidupan yang sejahtera baik secara psikologis, serta individu dapat menunjukkan kepuasan hati pada keinginan yang sudah tercapai dalam hidupnya. Meski disisi lain, standar terkait kepuasan hidup tiap orang akan berbeda-beda (Permatasari & Mulyanana, 2023). Individu dengan kepuasan hidup tinggi akan merasakan bahwa hidupnya menjadi bermakna serta memiliki tujuan penting bagi individu yang bersangkutan. Kepuasan hidup dapat diartikan sebagai perlakuan individual mengenai kualitas hidupnya yang dapat disamakan pada kebahagiaan (Pavot & Diener dalam Syaiful & Bahar, 2016). Kepuasan hidup sendiri merupakan suatu penilaian yang berdasarkan kriteria subjektif seseorang yang berkaitan dengan berbagai hal hingga membuat individu merasakan daripada harus mencerminkan kondisi luar (Margolis *et.al*, 2018).

Diener dan Biswas-Diener (2008) menjelaskan salah satu contoh penilaian kognitif tentang seberapa baik dan puas seseorang dengan apa yang individu lakukan dalam hidupnya saat ini adalah kepuasan hidup. Terdapat 5 aspek kepuasan hidup diantaranya ialah: (1) Keinginan untuk mengubah hidup merupakan suatu dorongan pada individu untuk melakukan perubahan aspek kehidupan dan meningkatkan kepuasan hidup individu secara positif; (2) Kepuasan terhadap hidup saat ini merupakan memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik berarti merasakan kepuasan pada kehidupan yang sedang dijalani sekarang; (3) Kepuasan hidup dimasa lalu merupakan ketidak adanya penyesalan pada kepuasan hidup ditandai dengan apapun yang ditimpa dimasa lalu, dikarenakan mudah untuk dilupakan meskipun sebagai salah satu pengalaman dalam penilaian diri di masa sekarang; (4) Kepuasan terhadap hidup dimasa depan merupakan masa depan dengan kehidupan yang misterius; (5) Penilaian orang lain terhadap kehidupan orang merupakan penilaian individu yang disebabkan adanya tanggapan orang lain yang amat diperlukan dalam mengingat keterbatasan secara manusiawi (Diener & Biswas dalam Sari *et al.*, 2023). Selain itu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup yakni: (1) Pendapatan; (2) Usia; (3) Jenis kelamin; (4) Pendidikan; (5) Spiritual; (6) Kepribadian; (7) Biologis (Diener dalam Pratama, 2018).

Kepuasan hidup masuk kedalam salah satu komponen yakni *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) yang mana menyangkut dua aspek yakni aspek kognitif yang terdiri dari kepuasan hidup secara menyeluruh serta kepuasan domain tertentu (Diener *et al.* dalam Alwis & Kurniawan, 2018). Kepuasan hidup dibangun melalui cara seseorang dalam memandang kehidupan dengan dua aspek yakni positif dan negatif. Kebahagiaan berhubungan dengan adanya afeksi dari sebuah afek positif dengan adanya dorongan berupa hal menyenangkan, serta emosi positif diantaranya kesenangan, penuh kasih sayang, kecemasan, takut, iri, serta depresi (Borges *et al.*, 2013). Karena hal tersebut dapat memberikan dampak ketidakpuasan hidup bahkan ketidakbahagiaan individual nantinya. Dampak dari kepuasan hidup sendiri dapat berpengaruh baik secara langsung maupun tidak terhadap area penting dalam kehidupan individual. Selain itu, jika individu sudah merasa puas dengan hidup maka dirinya akan dapat berevaluasi dan menilai domain penting pada

kehidupannya, sehingga individu dapat menjalani kehidupan dengan penuh tanpa adanya penyesalan (Permatasari & Mulyanana, 2023)

Kebahagiaan terbentuk dari evaluasi kehidupan yang mana dimiliki oleh individual dalam melewati tahap reaksi emosional, suasana hati serta evaluasi diri mengenai kepuasan hidup (Diener *et al.*, 2013). Faktor-faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup ialah pekerjaan, pribadi, lingkungan serta masyarakat. Namun satu faktor penting yang seringkali mendominasi pikiran ialah pada *body image* (citra tubuh) yang selalu menjadi fitur penting bagi masyarakat. Obsesi dalam mengupayakan untuk mencapai suatu kecantikan tubuh stereotip berdampak negatif pada segmen penting masyarakat yakni generasi muda (Borges *et al.*, 2013) yang mana sering sekali hal tersebut terpacu pada masalah para remaja. Tugas perkembangan yang sangat dibutuhkan ialah kemampuan dalam menerima keadaan fisik, sehingga tercapainya suatu perkembangan ialah dengan menerima fisik atau citra tubuh yang menjadi salah satu hal penting bagi tugas perkembangan (Ramanda *et al.*, 2019).

Masdudi (2015) Pada masa ini, remaja biasanya dimulai dengan pubertas, yang merupakan kematangan seksual atau kemampuan bereproduksi. Sehingga timbul adanya perasaan perubahan baik fisik ataupun psikis. Perubahan tersebut nantinya akan terlihat jelas pada bagian fisik, yang mana tubuh dapat berkembang pesat sehingga dapat membentuk gaya tubuh orang dewasa. Remaja yang berupa untuk memperoleh suatu kepuasan fisik mereka yakni dengan menimbulkan perasaan serba tidak puas yang menyebabkan ketidakbahagiaan, yang kemudian muncul perasaan tidak nyaman saat mencoba memahami posisi orang lain (Nahdiyah, 2015). kondisi tersebut nantinya yang akan membuat terganggunya kenikmatan hidup ataupun hambatan produktifitas diri dalam lingkungan.

Menurut Reski *et al.* (2017) terkait konsep diri adalah suatu pendapat yang dimiliki individu terkait dirinya serta bagaimana individu mempersepsikan pandangan orang lain terhadap dirinya. Menurut Fitts dalam Wulandari & Susilawati (2016) terkait konsep diri ialah aspek yang sangat penting pada diri sendiri, dikarenakan konsep diri ialah suatu kerangka patokan (*frame of reference*) dalam interaksi pada lingkungan. Hal tersebut akan cenderung tidak membuat remaja mudah depresi, bersedih, kecewa, amarah, cemas, ataupun merasa agresif. Hal ini menunjukkan bahwa remaja masih mengalami proses kematangan diri. Bagi remaja, tubuh dan penampilan dijadikan sebagai representasi dari diri sendiri serta perbedaan individu yang diamati berdasarkan jenis kelamin dan usia. Penilaian terhadap citra tubuh remaja antara laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda. Biasanya dalam memperbaiki dirinya, harga diri, kesejahteraan serta lebih puas saat menambah berat badan (Bergeron & Tylka dalam Borges *et al.*, 2013). Faktor-faktor tersebut merupakan prediktor kesejahteraan remaja yang menjadikan sebagai jembatan penting dalam mempengaruhi kebahagiaan subjektif (Shang *et al.*, 2021)

Menurut Cash (dalam Annisa *et al.*, 2023) menyatakan bahwa *body image* yaitu terdiri dari pandangan, keyakinan, pikiran, perasaan, dan tindakan yang dimiliki seseorang, termasuk pandangan yang berkaitan dengan fisik dan perilaku seseorang. Persepsi seseorang terhadap tubuh yang dapat terdistorsi, dengan kata lain mempersepsikan diri lebih besar ataupun lebih kecil dari sebenarnya atau hanya memperhatikan bagian tertentu dari tubuh melalui persepsi. Cash dan Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa *body image* ialah suatu evaluasi individu berkaitan dengan tubuhnya serta penilaian tersebut dapat mencakup evaluasi fisik tubuhnya baik positif maupun negatif. Terdapat 5 aspek pada *body image* diantaranya yakni: (1) Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*) merupakan suatu pemberian penilaian pada penampilan tubuh secara keseluruhan, baik menarik ataupun tidak menariknya tubuh; (2) Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*) merupakan fokus pada penampilan atau perhatian individu mengenai penampilan yang ada pada dirinya; (3) Kepuasan bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*) merupakan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terkait postur tubuhnya secara keseluruhan; (4) Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)

merupakan kekhawatiran yang dimiliki terhadap individu akan berat badan; (5) Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-Classified Weight*) merupakan pengukuran pada badan kekurusan hingga menjadi kegemukan. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yakni: (1) Jenis kelamin; (2) Usia; (3) Media massa; (4) Hubungan interpersonal; (5) Keluarga (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Nariswati (2023) Ketidakpuasan tubuh terjadi saat seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya dikarenakan persepsi atau pikiran mereka yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. *Body image* memiliki 2 pandangan yakni *body image* positif, yang mana seseorang akan mempunyai penilaian ataupun pandangan yang baik pada ukuran serta tubuh individu dan individu sendiri akan merasa nyaman dengan keadaan fisiknya yang diwujudkan dalam konsep percaya diri serta konsep diri. Sedangkan pada *body image* negatif, individu akan memiliki pandangan secara negatif terhadap bentuk di ukuran tubuhnya atau orang disekitarnya yang masih sebaya serta perasaan minder pada kekhawatiran tentang tubuh individu tersebut sehingga menjadikan individu tidak memiliki rasa puas pada dirinya, hingga menjadikan dirinya semakin sulit untuk bisa peka terhadap kritikan, tidak dapat merespon pujian berdasarkan keadaan dirinya (Alidia, 2018).

Kegagalan yang biasanya terjadi pada kepuasan hidup yaitu pada ketidakpuasan tubuh individu. Yang dimana Katek-sis-tubuh menjadi salah satu faktor terjadinya suatu kegagalan yang mengakibatkan munculnya rasa konsep diri yang buruk dan harga diri saat remaja (Hurlock, 1999). Harga diri mencerminkan adanya kepercayaan diri terhadap diri sendiri, kemampuan, kepentingan, rasa nilai, serta evaluasi seseorang yang dapat memprediksi kebaikan pada kesejahteraan subjektif. Karena tingkat kepuasan bahkan penerimaan diri merupakan salah satu bentuk terjadinya kepuasan citra tubuh (Hafizah, 2021).

Fenomena yang terjadi terkait kepuasan hidup yang dipengaruhi faktor *body image* dapat dilihat dari ketidakpuasan tubuh sangat dirasakan oleh para remaja perempuan. Permasalahan yang dialami oleh para remaja perempuan ini berdampak pada citra tubuh yang dirinya miliki. Daya tarik penampilan dijadikan sebagai penentu kecerdasan hingga kepribadian seseorang. Menurut Maggie Brennan, psikolog dari Kanada menemukan atas ketidakpuasan citra tubuh lebih umum terjadi pada suatu kelompok perempuan dibanding laki-laki (*The International Honor Society in Psychology*, 2010). Remaja perempuan serta remaja putri di Indonesia melaporkan bahwa dirinya memiliki rasa tekanan dari penampilan di sehubungan dengan adanya berat badan dan warna kulit mereka yang mengakibatkan perubahan sikap serta pola makan. Demikian dengan sering kali perempuan menginginkan warna kulit putih yang terang dengan memproduktifitasnya penggunaan produk pencerah kulit di seluruh Indonesia. Bahkan Indonesia sendiri memiliki lebih dari seperempat perempuan muda yang ingin melakukan operasi plastik untuk mengubah aspek minus terkait penampilannya (Garbett *et al.*, 2023).

Pada penelitian ini memiliki artian bahwa kepuasan hidup berkorelasi dengan *body image* yang mana tingkatan kepuasan atas kepuasan citra tubuhnya, yang dapat membuat *body image* berpengaruh besar terhadap seseorang mengenai dirinya serta menjalankan kehidupannya sehari-hari. Hal tersebut mendorong banyaknya para perempuan untuk berusaha tampil menarik di hadapan masyarakat, dengan anggapan bahwa masyarakat dapat bisa menerima dengan cara tubuh idealnya sesuai dengan pandangan masyarakat. Dikarenakan perempuan dianggap memiliki penampilan menarik jika dirinya memiliki tubuh yang langsing, proposional, berkulit putih, serta memiliki wajah simetris, cerah, dan mulus (Putri & Indryawati dalam Purbaningtyas & Satwika (2021). Sehingga tuntutan yang ada pada masyarakat sangatlah mempengaruhi dikarenakan jika kepuasan hidup tidak terpenuhi, yang mana remaja akan merasa kesulitan menjalani kehidupan selanjutnya. Ketidakpuasan inilah yang dapat berpengaruh pada kepuasan hidup saat ini, masa kehidupan masa lampau,

kehidupan masa mendatang, keinginn untuk bisa mengubah hidup serta penilaian orang lain terkait kehidupan seseorang (Hafizah, 2021).

Berkaitan adanya dukungan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada 3 siswi remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di salah satu Sekolah Menengah Kejurusan di kota X mengenai fenomena yang berkaitan yakni masih banyak dari beberapa siswi remaja disana mengeluh memiliki masalah pada *body image* nya, yang mana membuat dirinya merasa kurang tercukupi bahkan belum merasakan kepuasan hidup yang dialaminya. Hal tersebut membuat dari remaja siswi merasa terganggu hingga membuatnya menjadi sulit percaya diri dan sulit menerima keadaannya. Hingga tidak adanya kesejahteraan subjektif yang menjadikan jaminan atas menujunya kebahagiaan pada setiap individu. Karena terdapat kesenjangan pada kepuasan secara kognisi maupun afeksi dalam tercapainya kesejahteraan subjektif. Hal tersebut didukung dengan penelitian (Borges *et al.*, 2013) mengenai subjektivitas kepuasan hidup berkaitan dengan penilaian individu terhadap tubuh ataupun fisiknya sendiri mengenai tampilan yang terintegrasi.

Selain itu, dilanjut berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti dengan melalui survei kuesioner *google form* terkait perubahan bentuk terhadap citra tubuhnya dan kepuasan hidup selama menjadi siswi kuliner. Diketahui bahwa masih banyak siswi perempuan yang memiliki perasaan negatif terhadap kepuasan citra tubuhnya daripada perasaan positifnya, yang mana sebagian besar siswi perempuan 73,3% merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya. Hal tersebut dibuktikan karena sebagian besar beberapa siswi perempuan kuliner terdapat perubahan bentuk badan dalam penampilan fisik yakni dengan terjadi perubahan berat badan dikarenakan memang bidang kuliner sangat dominan dengan makanan hingga banyak siswi perempuan selalu mencoba hasil makanannya setiap melakukan eksperimen hingga mengakibatkan kurangnya percaya diri serta berat badan yang bertambah, selain itu tumbuhnya jerawat karena selalu mengkonsumsi makanan berminyak saat melakukan praktek bahkan wajah menjadi kusam. Sehingga masalah tersebut menjadikan kekhawatiran terkait citra tubuhnya. Namun, masih juga terdapat sebanyak 71,4% siswi perempuan kuliner yang sering berpikir untuk berhenti mencicipi makanannya dengan menjaga tubuhnya dengan alasan akan sulit jika mengembalikan badan ideal karena ingin tetap memiliki badan kurus seperti membatasi porsi makan bahkan mengimbangi dengan berolahraga yang membuat dirinya akan merasa puas dengan mengatur pola hidupnya. Oleh karena itu, citra tubuh tampaknya sangat mempengaruhi kepuasan hidup secara keseluruhan bagi para siswi remaja tengah perempuan kelas XI kuliner.

Beberapa penelitian terkait lainnya, Hafizah (2021) mengenai bahwa terdapat hubungan korelasi positif antara *body image* dengan *life satisfaction* yang dimiliki oleh Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang menyatakan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki, maka semakin tinggi *life satisfaction* nya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nahdiyah (2015) yang mana hasil korelasinya memiliki hubungan signifikansi yakni terdapat hubungan positif antara *body image* dengan *kepuasan hidup* pada remaja pada subjek yang mengalami obesitas, yang menyatakan semakin positif *body image* maka semakin tinggi kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Borges *et al.*, (2013) menunjukkan bahwa berkontribusi signifikan terhadap *body image* dengan kesejahteraan subjektif dan penelitian Alwis dan Kurniawan (2018) mendapatkan hasil terdapat korelasi positif antara dimensi kepuasan *subjective well-being* dengan *body image* pada remaja putri.

Pentingnya penelitian ini dilakukan dikarenakan jika remaja tidak mengalami kepuasan hidup maka mengakibatkan akan harga diri ataupun konsep diri pada *body image* yang negatif dan membuat remaja tidak mampu mengaktualisasikan dirinya dalam melampaikan ketidakpuasan hidupnya dengan adanya kesejahteraan subjektif, melainkan remaja diharapkan mampu mempertahankan dalam menjaga pola makan ataupun penampilan fisiknya. Dikarenakan *body image* dapat membentuk persepsi yang mencakup perasaan serta

sikap yang ditujukan pada tubuh. Sehingga dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang menjadikan sebagai kebaruan dan membuat peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu suatu metode yang mana data penelitian dikumpulkan dan kemudian dianalisis menjadi angka. Pengumpulan data memakai instrumen penelitian data yang mana setelah terkumpul, data akan dievaluasi dengan memakai perhitungan statistik khusus. Kemudian hasilnya akan dipergunakan sebagai jawaban hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya (Jannah, 2018). Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mencari tahu apakah ada hubungan signifikan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja.

Sampel/populasi

Subjek penelitian sebagai populasi penelitian, yang terdiri dari kelompok orang-orang yang memiliki ciri-ciri yang sama (Jannah, 2018). Penelitian ini melibatkan remaja perempuan berusia antara 14-17 tahun yang berada di usia remaja tengah. Populasi penelitian ini akan melibatkan 150 siswi remaja perempuan dari SMK X kelas XI jurusan Kuliner di kota Surabaya. Adapun mengambil sampel dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yakni teknik sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan suatu teknik dalam menentukan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai jumlah sampel (Sugiyono, 2013). Maka, teknik pengambilan sampel yang akan diteliti pada penelitian ini merujuk pada kriteria yang dibutuhkan yakni siswi perempuan kelas XI Kuliner di SMK X yang berjumlah 5 kelas dengan masing-masing kelas berisikan 30 siswi perempuan. Sampel yang akan digunakan ialah dengan mengambil 4 kelas dan sisa 1 kelas dipakai sebagai uji coba. Sehingga, dilakukan uji *try out* terlebih dahulu dengan percobaan 30 responden serta dilanjut dengan 120 responden sebagai penelitian lanjutan.

Pengumpulan data

Pengumpulan data akan dikumpulkan dengan terjun ke lapangan dan menggunakan kuesioner (angket) dengan *google formulir*. Kuesioner ialah metode pengumpulan data yang memberikan jawaban kepada responden melalui seperangkat pertanyaan tertulis. (Sugiyono, 2013). Penyebaran kuesioner (angket) nantinya akan menggunakan skala yang telah disusun sesuai dengan data yaitu skala variabel *body image* berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002) dan skala kepuasan hidup berdasarkan teori Diener dan Biswas dalam Sari *et al.* (2023) yang dikembangkan oleh Margolis dan telah diadaptasi dari peneliti sebelumnya terkait 2 skala tersebut. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas akan menggunakan bantuan SPSS 22 *for windows*. Berdasarkan uji yang telah dilakukan, instrumen *body image* menghasilkan 23 item valid dari 30 item yang diujikan dengan nilai koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0,928. Lalu instrumen kepuasan hidup menghasilkan 21 item valid dari 30 item yang diujikan dengan nilai koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0,966.

Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini akan dilanjut dengan uji normalitas *Kolmogorov-smirov* tes, uji linearitas *Anova*, dan uji hipotesis *pearson product moment correlational* dengan menggunakan bantuan SPSS 22 *for windows*.

Hasil

Uji Statistik Deskriptif

Hasil data penelitian ini merupakan data kuantitatif dari kedua variabel. Berikut hasil statistik deskriptif pada variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup :

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif *Body Image* dan Kepuasan Hidup

	<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.Deviation</i>
<i>Body Image</i>	120	35	84	62,57	7,953
Kepuasan Hidup	120	47	70	57,15	3,526
Valid <i>N</i>	120				

Berdasarkan pada tabel hasil statistik diatas menunjukkan bahwa hasil analisis pada variabel *body image* memiliki skor minimum 35 dan maksimum 84, kemudian nilai rata-rata (*mean*) 62,57 dan standar deviasi 7,953. Sebaliknya, variabel kepuasan hidup menerima skor minimum 47 dan maksimum 70 dengan rerata (*mean*) 57,15 serta standar deviasi sebesar 3,526.

Kemudian, penelitian ini dilakukan kategorisasi berdasarkan tiap-tiap variabel. Kategorisasi tersebut dilakukan untuk dapat memposisikan individual berdasarkan skor yang diterimanya. Berikut hasil kategorisasi variabel *body image* :

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Body Image*

Kategori	Nilai	Jumlah	Prasentase
Tinggi	$X > 70.53$	17	14,1%
Sedang	$54.63 \leq X < 70.53$	88	73,3%
Rendah	$X < 54.63$	15	12,5%
		120	100%

Dari hasil tabel kategorisasi diatas, maka siswi remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X Kota Surabaya mendapati kategori tinggi (14,1%) sebanyak 17 orang, kategori sedang (73,3%) sebanyak 88 orang, dan kategori rendah (12,5%) sebanyak 15 orang.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kepuasan Hidup

Kategori	Nilai	Jumlah	Prasentase
Tinggi	$X > 60.67$	19	15,8%
Sedang	$53.63 \leq X < 60.67$	86	71,6%
Rendah	$X < 53.63$	15	12,5%
		120	100%

Dari hasil kategori diatas pada siswi remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X Kota Surabaya dapat dinyatakan perolehan pada kategori tingkat tinggi (15,8%)

sebanyak 19 orang, kategori sedang (71,6%) sebanyak 86 orang dan kategori rendah (12,5%) sebanyak 15 orang.

Uji Normalitas

Kolomogorov-sminov digunakan pada penelitian sebagai uji normalitas. Pengolahan data ini menggunakan bantuan SPSS versi 22 *for windows one sample k-s*, yang mana salah satu teknik analisis ini digunakan dalam menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Data dianggap normal jika signifikansi $p > 0,05$ dan tidak normal jika signifikansi $p < 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Hasil Sig.	Keterangan
<i>Body Image</i>	0,074	Berdistribusi normal
Kepuasan Hidup		

Hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa variabel *body image* dan kepuasan hidup masing-masing memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal, karena masing-masing memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($0,074 > 0,05$).

Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linieritas yakni untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya suatu hubungan linear dari keterikatan dua variabel dengan bantuan SPSS versi 22 *for windows test for linierity*. Data dapat dikatakan linear apabila kedua data tersebut memiliki hasil linieritasnya kurang dari $p < 0,05$ (Sugiyono, 2013). Pengujian linearitas berdasarkan hasil signifikansi $> 0,05$ pada *Deviantion from Liniearity* menunjukkan bahwa dua variabel dikatakan memiliki hubungan apabila nilai signifikansi nya lebih besar dari 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

		Sig.	Ket
Kepuasan hidup * <i>Body Image</i>	<i>Combined</i>	,157	Linear
	<i>Linearity</i>	,007	
	<i>Deviation from Liniearity</i>	,337	

Berdasarkan hasil tabel di atas, bahwa uji linieritas telah terpenuhi dengan hasil signifikansi *Liniearity* sebesar 0,007 yang mana $< 0,05$ dengan pembuktian bahwa uji linieritas telah terpenuhi. Kemudian pada signifikansi *Deviantion from Liniearity* sebesar 0,337 yang mana $> 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear antara variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup.

Uji Hipotesis

Penelitian ini akan menguji hipotesis kedua variabel dengan menggunakan korelasi *pearson-product moment* dengan SPSS versi 22 *for windows*. Hubungan antara variabel dinyatakan signifikan bila memiliki nilai $p < 0,05$ dan dinyatakan tidak signifikan apabila $p > 0,05$ (Sugiyono, 2013).

Berikut pedoman pada tabel interpretasi koefisien korelasi :

Tabel 6. Pedoman Tingkat Korelasi

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

Berikut hasil uji hipotesis pada data penelitian sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Body Image</i>	Kepuasan Hidup
<i>Body Image</i>		
Pearson Correlation	1	.243
Sig. (2tailed)		.008
N	120	120
Kepuasan Hidup		
Pearson Correlation	.243	1
Sig. (2tailed)	.008	
N	120	120

Hasil uji analisis pada korelasi dari variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup terbukti memiliki sebesar $r = 0,243$. Angka korelasi diartikan bahwa variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup masuk kedalam korelasi yang rendah. Perolehan skor yang tercantum membuktikan adanya tanda positif dan dinyatakan memiliki hubungan antara variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup yakni searah atau berbanding lurus. Pada signifikansi nilai terlihat lebih rendah yakni sebesar 0,008 yang mana kurang dari 0,05 ($0,008 < 0,05$). Dapat disimpulkan (H_0) ditolak, (H_a) di terima. Dengan kata lain semakin tinggi *body image* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimilikinya.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup pada remaja jika dilihat dari subjek remaja tengah perempuan kelas XI Kuliner di SMK X di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS versi 22 *for windows*, hasil menunjukkan bahwa terdapat signifikansi pada hubungan antara kedua variabel tersebut dengan signifikansi $p < 0,05$ yang mana sebesar 0,008 dengan koefisien korelasi sebesar 0,243 yang menandakan adanya korelasi positif. Dalam artian bahwa variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup berbanding lurus atau searah. Hingga hasil menunjukkan bahwa “terdapat hubungan antara *body image* dan kepuasan hidup pada remaja”.

Jika dilihat pada tabel 6 penelitian ini masuk kedalam kategori rendah dengan koefisien 0,20-0,339. Nilai koefisien bertanda positif (0,234) dapat diindikasikan bahwa semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Sebaliknya jika semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki subjek remaja tengah perempuan kelas XI Kuliner di SMK X di kota Surabaya. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak (H_a) di terima, yang menyiratkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dan kepuasan hidup pada remaja. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut ada kecenderungan pada peningkatan ataupun penurunan secara bersamaan. Adapun beberapa riset terdahulu yang mana sejalan dengan penelitian ini ialah pada penelitian yang dilakukan oleh Sahai *et.al.*, (2023) menyatakan bahwa nilai korelasi berhubungan positif antara *body image* dengan *life satisfaction* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan signifikan $0.000 < 0,010$. Hal tersebut dibuktikan dengan hubungan signifikansi searah meskipun berbeda sampel subjek, yang mana hasil menandakan bahwa semakin puas dengan kehidupan seseorang maka semakin baik terhadap pandangan citra tubuh dan sebaliknya.

Selanjutnya, penelitian lain mendukung temuan penelitian ini seperti penelitian Al Sulaimi *et.al.*, (2022) terdapat hasil korelasi positif pada *body image* dengan *life satisfaction* yang dimiliki oleh guru Oman dengan korelasi $r\ 0,343$, $p < 0,001$. Yang mana guru di Oman memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, maka semakin tinggi *body image* yang dimiliki, maka semakin tinggi *life satisfaction* nya. Hal tersebut dikarenakan kepuasan citra tubuh harus diberikan perhatian lebih sebagai suatu hal yang dapat diandalkan terkait prediktor kepuasan hidup. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa sama-sama memiliki hipotesis nol (H_0) ditolak (H_a) di terima. Seseorang dapat dikatakan memiliki *body image* yang tinggi apabila dirinya merasakan puas serta dapat bisa menerima fisiknya, namun jika dirinya memiliki *body image* yang rendah maka dirinya merasa tidak puas akan kondisi fisiknya.

Setelah uji korelasi terlihat bahwa terdapat hubungan antara variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup serta telah didukung oleh penelitian lainnya, maka berdasarkan hasil uji normalitas tabel 4 terkait kedua variabel tersebut tersignifikansi (p) memiliki nilai sebesar 0,074. Dikarenakan kedua variabel tidak signifikan ($p > 0,05$) dan melebihi ambang batas pada signifikansinya. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup memiliki terdistribusi data secara normal, selain itu jika dilihat pada uji linearitasnya dengan menggunakan *Tes for Linearity* pada tabel 5 maka hasil menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,337 pada *Deviation from Linearity* dan tersignifikasi 0,007. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier yang signifikan antara variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup. Meskipun demikian, kedua variabel tetap dan memenuhi asumsi normal secara normalitas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear yang signifikan antara variabel *body image* dan kepuasan hidup.

Jika dilihat dari hasil deskripsi tingkatan kategori dalam penelitian ini dapat diketahui pada tabel 2 bahwa variabel *body image* ditujukan pada tingkat tinggi sebesar 14,1%, tingkat sedang sebanyak 73,3%, dan tingkatan rendah 12,5% pada remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X di kota Surabaya. Kemudian tingkatan pengkategorian variabel kepuasan hidup pada tabel 3 menunjukkan hasil tingkat tinggi sebanyak 15,8%, tingkat sedang sebanyak 71,6% dan tingkat rendah 12,5% pada remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X kota Surabaya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkatan kedua variabel masih tergolong besar pada kategori sedang dan sebagian kecil masuk kedalam kategori tinggi serta rendah. Hal tersebut menunjukkan terdapat beberapa variasi yang berbeda antara *body image* dan kepuasan hidup remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X kota Surabaya dengan bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pengalaman pribadi, ataupun pemikiran individual tersendiri terhadap dirinya.

Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan bahwa *body image* sebagai suatu penilaian individu terhadap tubuh bahkan berupa sebuah penilaian baik positif ataupun negatif, yang mana jika *body image* rendah akan mengacu pada perasaan yang tidak menyenangkan akan penampilan dirinya. Aspek-aspek *body image* dibagi menjadi evaluasi penampilan terkait memahami tubuh negatif atau positif. Apabila individu dapat melihat secara positif maka akan dapat menerima dirinya, namun jika melihat secara negatif maka akan cenderung merasa kekurangan yang ada dan sebaliknya (Hakim dalam Saktiva & Kurniawan, 2019). Hal ini diungkapkan pada penelitian Febriani dan Rahmasari (2022) penerimaan diri menjadi salah satu fundamental remaja yang sedang berusaha terakut konsep dirinya secara positif, karena akar dari suatu penerimaan diri ialah dapat menerima baik kelebihan bahkan kelemahan *body image*. kemudian dilanjut adanya orientasi penampilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Dari aspek tersebut di susun menjadi sebuah indikator guna untuk memberikan kontribusi dalam menentukan tingkatan *body image* subjek.

Body image memiliki salah satu faktor pengaruh yakni kepuasan hidup. Kepuasan hidup ialah suatu kesejateraan subjektif yang mana bersifat subjektif sesuai dengan penilaian individu tersebut (Argyle dalam Raharja Indati, 2018). Hal ini juga diungkapkan Park dalam Alwis dan Kurniawan (2018) yang mana individu dapat menikmati kepuasan hidup baik cenderung bertindak positif, mengendalikan perasaannya, dan bahkan mampu mengatasi stres dengan baik. Diener dan Biswas dalam Sari *et al.* (2023) membagi aspek menjadi beberapa yakni keinginan untuk mengubah hidup, memiliki kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup dimasa dulu, kepuasan hidup di masa mendatang, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan orang. Sedangkan, karakteristik individu yang puas akan kepuasan hidup akan ditandai berupa individual tidak ingin mengubah hidupnya, memiliki rasa puas akan kehidupan sekarang maupun masa lalu bahkan masa depan, serta mampu memberikan nilai positif akan kehidupannya maupun hidup orang lain nantinya (Ryan & Diener dalam Permatasari & Mulyana, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis peneliti menunjukkan hubungan signifikan antara variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup. Hasil ini dapat dikatakan bahwa hipotesis peneliti memiliki “hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja” dapat diterima. Hasil dari nilai uji koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai sebesar 0,243 ($r=0,243$) yang mana dapat diartikan bahwa adanya hubungan searah atau berbanding lurus antara variabel *body image* dengan variabel kepuasan hidup. Nilai dari hasil korelasi dengan jumlah 0,243 membuktikan bahwa variabel *body image* dan variabel kepuasan hidup memiliki korelasi yang rendah. Maka, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *body image* yang dilakukan oleh remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X kota Surabaya, maka akan semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimilikinya. Begitu sebaliknya, semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula kepuasan hidup yang dialami remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X kota Surabaya.

Saran

Bagi subjek, saran yang diberikan adalah pentingnya subjek dapat lebih bisa memperhatikan ataupun menilai akan kondisi penampilannya kembali dengan baik. Serta subjek bisa lebih menerima penilaian baik dari diri sendiri atau orang lain tanpa menilai baik buruknya. Selain itu, subjek juga harus dapat bisa menerima akan kondisi fisik di hidupnya saat ini.

Bagi peneliti selanjutnya, fokus pada penelitian ini hanya pada hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja tengah perempuan kelas XI kuliner di SMK X kota Surabaya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengulas lebih dalam mungkin dengan pendekatan kualitatif seperti wawancara terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*. Peneliti selanjutnya dapat bisa menambahkan ataupun menggunakan variabel lain untuk mengetahui pengaruh *body image* dan dapat melibatkan sampel yang banyak serta luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penyebaran kuesioner awal untuk memastikan apakah subjek yang akan diulas akan sama persis dengan adanya kemunculan kekhawatiran pada *body image* dan kepuasan hidup dikarenakan penelitian ini menggunakan sasaran siswi remaja tengah perempuan. Sehingga untuk peneliti selanjutnya bisa memakai sasaran lain seperti remaja awal, remaja akhir, dewasa asal bahkan dapat ditinjau dari jenis kelamin, media sosial dan lain sebagainya.

Daftar Pustaka

- Azwar, S (2016). *Tes prestasi fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2018). Hubungan antara body image dan subjective well-being pada remaja putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52-60. <https://journal.uc.ac.id/index.php/psy/article/view/867>
- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79-92. doi: <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Alnanda, C. D., & Wirjatmadi, B. (2023). Hubungan body image, tingkat konsumsi energi, dan tingkat konsumsi lemak dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMAN 1 Krian Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(3), 3163-3170. doi: <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v23i3.4138>
- Annisa, C., Sutja, A., & Amanah, S. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri pada kelas X SMAN 11 Kota Jambi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 7812-7824. doi: <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.3053>
- Al Sulaimi, M. R., Hutaglung, F. D., & Ali, S. K. B. S. (2022). The mediating effect of physical activity in the relationship between body image and life satisfaction. *International Journal of Instruction*, 15(2), 349–372. doi: <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15220a>
- Alsulaimi, M. R., Ali, S. K. S., & Hutaglung, F. (2023). The relationship between body image and life satisfaction among omani female teachers. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling*, 10(1), 1-14. <https://jice.um.edu.my/index.php/MOJC/article/view/45105>
- Borges, A., Gaspar de Matos, M., & Diniz, J. A. (2013). Body image and subjective well-being in portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 16. doi: <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.24>
- Bimantara, M. D., Adriani, M., & Suminar, D. R. (2019). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta nutr*, 85-88. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.85-88>

- Brennan MA, Lalonde CE, Bain JL., 2010. Body image perceptions: do gender difference exist?. *Psi Chi J Psychol Res*, 15(3), pp. 130-8. doi: <https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN15.3.130>
- Cash, T.F., Pruzinky, T. (2002). *Body image : a handbook of theoy, research, and clinical practice*. Newyork : Guilford Press.
- Diener, E. F., Oishi, S., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980- 990. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167299 2511006>
- Diener, E., Oishi,S., & Lucas, R.E. (2013). Personality, culture, and subjective wellbeing: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. doi: <https://doi.org/10.1002/97814430515944305159>
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55-68. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46624>
- Garbett, K. M., Craddock, N., Saraswati, L. A., & Diedrichs, P. C. (2023). Body image among girls in Indonesia: associations with disordered eating behaviors, life engagement, desire for cosmetic surgery and psychosocial influences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6394. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/14/6394>
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hafizah, S. (2021). *Hubungan Body Image Dengan Life Satisfication Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16044>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. In Unesa University Press.
- Jannah, N. M., & Herianto. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12. <https://osf.io/preprints/osf/v9j52>
- Kiyassathina, A., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh fear of missing out tTerhadap kepuasan hidup remaja pengguna instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 381-386. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28354>
- Nahdiyah, I. (2015). *Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/1531/>
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of*

- Personality Assessment*, 101(6),621–630. doi: <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81-86. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Masdudi, M. (2015). *Aplikasi psikologi perkembangan dalam perilaku Sosial individu*, Cirebon: Eduvision.
- Megawati, F. (2019). Review literatur : adult life satisfaction. *PSIKOVIDYA*, 23 (1), 0853-8050. doi: <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i.127>
- Nariswati, S. D. (2023). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Fase Perkembangan Remaja Awal*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Permatasari, Z. I. (2022). *Hubungan Work-Family Conflict Terhadap Life Satisfaction Pada Pekerja Wanita*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Permatasari, Z., & Mulyana, O. (2023). Hubungan work family conflict terhadap life satisfaction pada pekerja wanita. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 560-574. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53897>
- Purba, Y. O., Fadhilaturrahmi, F., Purba, J. T., & Siahaan, K. W. A. (2021). *Teknik uji instrumen penelitian pendidikan*. Widina Bakti Persada: Bandung.
- Pratama, R. (2018). *Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dan Kepuasan Hidup Pada Ibu Bekerja*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/8077>
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan body image dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241-250. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASII: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/5019>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijakan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104. doi: <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Reski, N., Taufik, T., & Ifdil, I. (2017). Konsep diri dan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 85-91. doi: <https://doi.org/10.29210/120182184>
- Ryff, C. D. 1989. Beyond ponce deleon and life satisfaction: new directions in quest of succesful ageing . *Interactional Journal of Behavioral Development*. 12(1), 35-55. doi: <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Sahai, A. (2023). Body-Image and Satisfaction with Life among College Students https://www.researchgate.net/publication/369009961_Body-Image_and_Satisfaction_with_Life_among_College_Students
- Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>

- Saktiva, T., & Kurniawan, J. E. (2019). Hubungan antara body image dan subjective well-being pada remaja putri. <https://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/5286>
- Suardiman, S. P. (2000). Persepsi terhadap kepuasan hidup guru sekolah lanjutan. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 30(1). doi : <https://doi.org/10.21831/jk.v30i1.19483>
- Sugiyono, (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif serta R&D*. CV Alfabeta.
- Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/ujm/article/view/11887>
- Syaiful, I. A., & Bahar, R. N. A. (2016). Peran spiritualitas dan kepuasan hidup terhadap kualitas hidup pada wirausahawan muda. *Humanitas*, 13(2), 122. <https://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/6068>
- Sari, E. N., Putri, D. R., & Purnomosidi, F. (2023). *Kepuasan Hidup Guru Honorer di MI Sindon 2 Ngemplak Boyolali* (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta). <http://repository.usahidsolo.ac.id/2541/>
- Setiawan, B. W. (2020). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2016/F.111.16.0030/F.111.16.0030-15-File-Komplit-20200918110533.pdf>
- Triwiandra, P. (2022). *Hubungan Antara Body I mage Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/17306/>
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri penggemar Kpop di Komunitas ARMY Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365-1371. doi: <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>
- Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 509-518. https://jurnal.harianregional.com/psikologi/id-28065#google_vignette
- Qudsyi H., Novita S., & Yudhani, E. (2015). Kepuasan hidup orang yang bekerja ditinjau dari faktor pribadi dan pasangan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(1), 93-97. <https://www.researchgate.net/publication/298743180>