**PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

**PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

**Feyla Mariskha Rumambi**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email: feylarumambi99@gmail.com

**Harol R. Lumapow**

Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Manado

Email: harolrlumapow@gmail.ac.id

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email: tellmatiwa@unima.ac.id

**Abstrak**: *Psychological well-being* adalah sebuah keadaan dimana individu mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya karena penerimaan diri secara apa adanya, mampu menciptakan relasi yang positif dengan lingkunganya, mandiri terhadap tekanan sosial, mampu menghadapi lingkungan eksternal serta memiliki arti hidup sehingga mampu merealisasikan apa yang ada dalam dirinya. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang positif dapat memaksimalkan serta mengembangkan potensi diri juga menjalin relasi yang baik dengan lingkungan. Sebaliknya, individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah dapat menghambat individu untuk mengembangkan potensinya karena adanya keterpakuan terhadap kekurangan yang ada pada diri sendiri. *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada individu yang menyebabkan perasaan malu dan cemas ketika berada di lingkungan sosial sehingga melakukan penghindaran terhadap kontak fisik di lingkungan sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2020 – 2023 berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 597. Adapun teknik penentuan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus Arikunto. Hasil penelitian ini berdasarkan dari analisis data regresi linear didapati adanya pengaruh yang signifikan dari kedua variabel tersebut dimana 0.04 < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *body dissatisfaction* berpengaruh terhadap variabel *psychological wellbeing*.

 **Kata Kunci: *Psychological Wellbeing, Body Dissatisfaction*, Mahasiswa**

 ***Abstract:*** *Psychological well-being is a state where individuals get well-being in their lives because of self-acceptance as it is, being able to create positive relationships with their environment, being independent of social pressure, being able to deal with the external environment, and having a meaning in life so that they can realize what is in themselves. Individuals with positive psychological well-being can maximize and develop their potential and establish good relationships with the environment. Conversely, individuals with low psychological well-being can inhibit them from developing their potential due to their fixation on their shortcomings. Body dissatisfaction is dissatisfaction with the body's shape in individuals who experience feelings of shame and anxiety when in a social environment so that they avoid physical contact in the environment. This research uses quantitative methods. The population in this study were female students of the Psychology Study Programme Class of 2020-2023, totaling 597. The sampling technique used is using the Arikunto formula. The results of this study based on linear regression data analysis found a significant influence of the two variables where 0.04 <0.05. Therefore, it can be concluded that the body dissatisfaction variable affects the psychological well-being variable.*

***Keywords: Psychological Wellbeing, Body Dissatisfaction, College Students***

**PENDAHULUAN**

Kesejahteraan psikologis individu dapat dicapai ketika individu tersebut memiliki penilaian positif terhadap dirinya, mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain, bisa menguasai lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan dan juga makna hidup, serta mengalami yang apa yang disebut perkembangan kepribadian (Ryff, 1989). Salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu adalah terkait dengan tanggung jawab menjalin relasi yang hangat dengan orang lain (Erikson dalam Papalia, 2012). Hal inilah kemudian yang menjadikan individu mulai mempertimbangkan dan peduli terhadap penilaian sosial terhadapnya. Salah satu hal yang menjadi perhatian adalah terkait dengan penampilan fisik. Memiliki tubuh dan wajah yang menarik seringkali menimbulkan keuntungan bagi individu yang memilikinya, mereka seringkali akan mendapatkan kemudahan dalam ketertarikan dari orang lain baik dalam hal percintaan ataupun urusan pekerjaan karena fisik yang dimiliki. Hal ini menyebabkan timbulnya standar tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat. Hal ini juga menimbulkan masalah pada diri individu yaitu munculnya rasa tidak puas atas bentuk tubuh yang ia miliki (Maimunah & Yohana, 2021). Standar kecantikan yang ditetapkan oleh media massa dan budaya seringkali tidak realistis dan sulit dicapai, yang dapat menimbulkan tekanan dan ketidakpuasan penampilan pada perempuan. Penampilan yang dianggap ideal dalam masyarakat seringkali berubah-ubah dan bervariasi antara budaya dan waktu. Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik perempuan, seperti ketidakpuasan penampilan, gangguan makan, depresi, dan gangguan kecemasan. Persaingan dalam hal penampilan bagi mahasiswa perempuan telah menjadi hal yang semakin mencolok di lingkungan kampus, tidak terkecuali dalam lingkungan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Standar kecantikan yang dipopulerkan masyarakat melalui media sosial saat ini semakin memperkuat fenomena ini. Setiap hari, mereka dihadapkan dengan gambar dan cerita tentang mahasiswa perempuan lain yang tampak menarik dari segi penampilan fisik yang dapat menciptakan perasaan tidak percaya diri dan kurangnya kepuasan terhadap tubuh mereka sendiri. Persaingan dalam hal penampilan fisik juga dapat mempengaruhi interaksi sosial dan lingkungan belajar di kampus. Mahasiswa perempuan mungkin merasa perlu untuk selalu tampil terbaik dalam berbagai acara kampus, seperti kuliah, seminar, atau acara sosial, agar dapat diterima dan diakui oleh teman-teman sejawat mereka. Perasaan ini dapat menciptakan tekanan tambahan di tengah-tengah tuntutan akademik dan aktivitas ekstrakurikuler.

Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan, kepuasan psikologis seseorang yang dapat dialami melalui penerimaan diri (*self acceptance*), relasi positif (*positive relations*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan personal (*personal growth*).

Menurut (Rosen & Reiter, 1996) aspek-aspek *body dissatisfaction* antara lain: Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh di lingkungan sosial, body checking, kamuflase tubuh, menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain.

**METODE**

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 mahasiswa.. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *non probability sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik yang digunakan dalam *non probability sampling* ini menggunakan pendekatan *quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Ada dua skala yang digunakan di dalam penelitian ini, yaitu : skala *Body Dissatisfaction* dan *Psychological Wellbeing*. Hasil dari uji coba masing-masing skala ditabulasikan dan dianalisis untuk menguji validitas dan reliabilitas.

Uji validitas adalah untuk mengetahui tingkat kevalidan dari instrumen kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah item-item yang tersaji dalam kuesioner benar-benar mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti. Adapun kriteria pengambilan keputusan valid jika nilai rhitung> rtabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid dan jika nilai rhitung< rtabel pernyataan tersebut maka dinyatakan tidak valid. Reliabilitas mengacu pada derajat kepercayaan atau konsistensi hasil ukur yang memiliki arti seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengujian reliabilitas dibantu dengan menggunakan software SPSS dan menggunakan cronbach alpha sebagai formula statistik. Jika angka reliabilitas mendekati angka 1,00 maka reliabitas tersebut semakin tinggi atau reliabel. Sebaliknya jika angka reliabilitas semakin rendah dan mendekati 0 maka semakin rendah pula reliabilitasnya.

|  |
| --- |
| **Reliability Statistics** |
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .878 | 28 |

Berdasarkan tabel didapati Cronbach’s Alpha untuk variabel *body dissatisfaction* dengan jumlah 0.878 . Dan nilai tersebut melebihi nilai koefisien Alpha 0.6 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *body dissatisfaction* dalam penelitian ini sudah reliabel.

|  |
| --- |
| **Reliability Statistics** |
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .884 | 36 |

Berdasarkan tabel didapati Cronbach’s Alpha untuk variabel *psychological wellbeing* dengan jumlah 0.884 . Dan nilai tersebut melebihi nilai koefisien Alpha 0.6 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *psychological wellbeing* dalam penelitian ini sudah reliabel.

|  |
| --- |
| **Kategorisasi** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 5 | 8.3 | 8.3 | 8.3 |
| Sedang | 45 | 75.0 | 75.0 | 83.3 |
| Tinggi | 10 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| Total | 60 | 100.0 | 100.0 |  |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 10 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 17%% dari jumlah responden 60 secara keseluruhan. Didapat 45 responden dalam kategori sedang dengan presentase 75% dan 5 responden dalam kategori rendah dengan presentase 8%. Dengan melihat hasil frekuensi dan presentase pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* termasuk dalam kategori sedang.

|  |
| --- |
| **Kategorisasi** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 9 | 15.0 | 15.0 | 15.0 |
| Sedang | 39 | 65.0 | 65.0 | 80.0 |
| Tinggi | 12 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| Total | 60 | 100.0 | 100.0 |  |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 12 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 20% dari jumlah responden 60 secara keseluruhan. Didapat 39 responden dalam kategori sedang dengan presentase 65% dan 9 responden dalam kategori rendah dengan presentase 15%. Dengan melihat hasil frekuensi dan presentase pada tabel diatas , dapat disimpulkan bahwa *psychological wellbeing* termasuk dalam kategori sedang.

|  |
| --- |
| **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test** |
|  | Unstandardized Residual |
| N | 60 |
| Normal Parametersa,b | Mean | .0000000 |
| Std. Deviation | 12.47883599 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .096 |
| Positive | .096 |
| Negative | -.085 |
| Test Statistic | .096 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .200c,d |
| a. Test distribution is Normal. |
| b. Calculated from data. |
| c. Lilliefors Significance Correction. |
| d. This is a lower bound of the true significance. |

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas diketahui nilai sig 0,200 dimana lebih dari (>) 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

|  |
| --- |
| **ANOVAa** |
| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 1453.174 | 1 | 1453.174 | 9.174 | .004b |
| Residual | 9187.560 | 58 | 158.406 |  |  |
| Total | 10640.733 | 59 |  |  |  |
| a. Dependent Variable: Psychological Wellbeing |
| b. Predictors: (Constant), Body Dissatisfaction |

Dari tabel uji regresi linear sederhana diatas diketahui bahwa nilai F hitung = 9,174 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,04 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel *body dissatisfaction* terhadap *psychological wellbeing.*

|  |
| --- |
| **Model Summary** |
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .370a | .137 | .122 | 12.58595 |
| a. Predictors: (Constant), Body Dissatisfaction |

Dari nilai R square tersebut dapat diinterpretasikan bahwa 13,7% variabel Y (*Psychological Wellbeing*) dipengaruhi oleh variabel X (*Body Dissatisfaction*) dan 86,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

Tingkat *body dissatisfaction* terbagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori tinggi terdapat presentase sebesar 17% dengan frekuensi 10 responden dari 60 jumlah keseluruhan responden, yang artinya pada kategori ini responden indikator-indikator *body dissatisfaction* yang ada. Kategori sedang terdapat 45 responden dengan presentase 75%, yang artinya sebagian besar responden hampir memenuhi indikator-indikator *body dissatisfaction*. Dan pada kategori rendah terdapat 5 responden dengan presentase 8 %, yang artinya terdapat 5 orang yang tidak memenuhi indikator-indikator *body dissatisfaction*.

Tingkat *psychological wellbeing* mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA juga terbagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan redah. Pada kategori tinggi terdapat 12 responden dari jumlah keseluruhan 64 responden dengan presentase 20% persen, artinya pada kategori ini responden memenuhi indikator-indikator *psychological wellbeing.* Pada kategori sedang terdapat 39 responden dengan presentase 65%, yang artinya Sebagian besar responden hampir memenuhi indikator-indikator *psychological wellbeing*. Pada kategori rendah terdapat 9 responden dengan presentase 15%, yang artinya kurang memenuhi indikator *psychological wellbeing*.

Berdasarkan Uji Hipotesis dengan menggunakan Teknik analisis regresi linear sederhana, dengan bantuan *Statistical Package for the Social Science (SPSS) 25,* Dari hasil analisis regresi linear didapatkan nilai F hitung = 9.174 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,004 < dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel *body dissatisfaction* terhadap *psychological wellbeing.*

Hasil uji koefisien determinasi yang didapat melalui program SPSS versi 25 yakni sebesar 0,1369 atau 13,7 %. Hal tersebut berarti bahwa dalam penelitian ini sebesar 13,7% variabel Y (*Psychological Wellbeing*) dipengaruhi oleh variabel X (*Body Dissatisfaction*) dan 86,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

**KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini ditemukan adanya pengaruh dari variabel *body dissatisfaction* terhadap variabel *psychological wellbeing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,04 dengan sumbangan pengaruh sebesar 13,7%.

Bagi subjek penelitian, *body dissatisfaction* dan *psychological wellbeing* pada mahasiswa Prodi Psikologi UNIMA berada pada tingkatan sedang, artinya mereka telah cukup baik mampu menerima dan cukup merasa puas terhadap tubuhnya. Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan bagi kaum perempuan harus lebih meningkatkan lagi rasa kebersyukuran baik rasa bersyukur terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya, juga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan cara meningkatkan dimensi-dimensi yang ada dalam kesejahteraan psikologis salah satu contoh yang sulit dilakukan adalah penerimaan diri.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan mengenai *body dissatisfaction* dan *psychological well-being* dengan menggunakan kriteria subjek yang lebih spesifik, misalnya individu yang mengalami obesitas. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan mengenai *body dissatisfaction* dan *psychological well-being* dihubungkan dengan variabel yang lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Maimunah, S., & Yohana, S. (2021). HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA PEREMPUAN DI KOTA SURABAYA Salma Maimunah Yohana Wuri Satwika Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(2), 224–233.

Ryff, C. D. (1995). *Current Directions in Psychological Science*. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(9), 755–766. https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.