

# Hubungan Citra Tubuh dan Kepuasan Hidup pada Wanita dengan Berat Badan Tidak Sesuai BMI

Rizka Amelya Agustina Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3972>

\*Correspondence: Rizka Amelya Agustina Putri

Email: [rizkaamelya44@gmail.com](mailto:rizkaamelya44@gmail.com)

Received: 19-03-2025

Accepted: 22-04-2025

Published: 11-05-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** Bermacamnya standarisasi kecantikan saat ini membuat banyak wanita yang tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka, hal ini berpengaruh pada kepuasan hidup yang mereka miliki. Banyak dari mereka mempersepsikan tubuhnya secara negatif sehingga menggunakan cara yang ekstrim untuk mencapai kriteria ideal sesuai dengan keinginannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan citra tubuh dan kepuasan hidup wanita dengan berat badan tidak sesuai dengan BMI. Subjek berjumlah 129 responden yang merupakan wanita dewasa awal dengan berat badan tidak sesuai dengan BMI. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif korelasional. Berdasarkan hasil uji *pearson correlation* dengan menggunakan JASP versi 0.17.1 menunjukkan *p-value* sebesar 0.021 (<0.05) sehingga ada hubungan signifikan yang positif antara variabel citra tubuh (X) dan kepuasan hidup (Y) dengan nilai korelasi sebesar 0.202 yang menunjukkan hubungan yang lemah antar dua variabel. Implikasi dari temuan ini mampu membuktikan teori terdahulu serta mampu memberikan wawasan kepada praktisi psikologi maupun para wanita yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan BMI.

**Kata Kunci:** *Insecure, Obesitas, Overweight, Standar Kecantikan, Underweight*

## Pendahuluan

Setiap manusia pasti membutuhkan kepuasan serta kesejahteraan dalam dirinya, begitu juga pada wanita. Seorang wanita yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan berdampak pada peningkatan potensi yang ada dalam dirinya. Kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif dari individu dengan membandingkan apa yang individu dapatkan atau apa yang telah individu jalani dengan standar kehidupan yang ia miliki secara keseluruhan dimana terdapat area-area utama yang dianggap paling penting misalnya hubungan interpersonal atau hubungan individu dengan orang lain di sekitarnya, kondisi kesehatan baik fisik maupun psikis, pekerjaan yang dilakukan, pendapatan yang didapatkan, spiritualitas individu, dan kegiatan yang dilakukan di waktu luang (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Kepuasan hidup penting dimiliki oleh wanita khususnya pada wanita yang memiliki berat badan tidak ideal, hal ini karena kepuasan hidup berkorelasi dengan kesejahteraan

mental, emosional, serta kehidupan sosial mereka. Individu akan mampu mengevaluasi dan menilai elemen penting dalam hidupnya saat ia memiliki kepuasan hidup yang tinggi sehingga mampu menjalani kehidupan tanpa adanya penyesalan (Permatasari & Mulyana, 2023). Sayangnya, banyak wanita yang memiliki kepuasan hidup yang rendah, hal ini dikarenakan banyaknya bagian-bagian dalam hidup yang sangat diperhatikan oleh wanita untuk mencapai kepuasan dalam hidup yang ia miliki, salah satunya berasal dari bagaimana ia mempersepsikan kondisi atau keadaan tubuhnya sendiri (Salsabila et al., 2024).

Dalam hal ini, isu terkait dengan berat badan yang tidak sesuai dengan BMI ini mampu menunjukkan dampaknya pada kepuasan hidup yang dimiliki. Hal ini karena penampilan tubuh merupakan aspek terpenting dalam hidup wanita. Sebagian besar wanita menganggap bahwa tubuh yang mereka miliki merupakan investasi jangka panjang. Namun tidak semua wanita mampu memberikan penilaian yang baik pada bentuk tubuh yang ia miliki, hal ini terjadi terutama pada wanita yang memiliki berat di bawah maupun di atas *body mass index* (BMI). BMI ini merupakan metode sederhana untuk penilaian terhadap gizi, khususnya dalam kekurangan maupun kelebihan berat badan (Romadhona & Elvandari, 2024).

Berat badan ideal adalah sebuah gambaran tubuh yang sehat bagi seorang individu (Andini, 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya ketidakidealan pada berat badan yang dimiliki wanita, baik *underweight*, *overweight*, maupun obesitas dapat menimbulkan dampak bagi tubuh wanita itu sendiri. Banyak sekali resiko kesehatan yang ditimbulkan oleh berat badan tidak ideal, pada kondisi *underweight*, seseorang akan rentan terhadap penyakit osteoporosis, hal ini dapat terjadi karena semakin tinggi BMI yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula kepadatan tulang yang ia miliki, sehingga apabila BMI rendah maka kecenderungan mengalami penyakit ini akan semakin besar (Andini, 2019). Dalam penelitiannya, (Andini, 2019) juga menjelaskan bahwa gangguan fisik lain juga dapat terjadi pada kondisi seseorang yang kelebihan berat badan. Kondisi berat badan berlebih menjadi salah satu faktor dari berbagai penyakit, diantaranya adalah diabetes mellitus, gangguan menstruasi, kanker, hipertensi, dan berbagai penyakit lainnya. Bukan hanya faktor fisik saja, berat badan tidak sesuai dengan BMI pada wanita ini memberikan faktor resiko terhadap faktor psikis. Wanita dengan berat badan tidak ideal cenderung memiliki kondisi psikologis yang kurang baik atau bisa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Isu terkait dengan berat badan yang tidak ideal saat ini sangat banyak terjadi khususnya di Indonesia. Berdasarkan data yang disebutkan oleh *World Health Organization* (WHO) prevalensi gizi pada remaja putri pada tahun 2020 menyatakan bahwa 25,9% dari mereka mengalami *underweight*, 17,5% mengalami *overweight*, dan 5,6% mengalami obesitas (Rianti et al., 2022). Kemudian data tersebut diperkuat dengan adanya data dari RISKESDAS selama beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi yang sangat tajam terutama di kalangan dewasa wanita, data menunjukkan bahwa ada 28,9% wanita pada tahun 2013 mengalami kelebihan berat badan, kemudian

jumlah ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 44,4%, berdasarkan data ini prevalensi pria yang mengalami permasalahan yang sama hanya berkisar 26,6% (UNICEF, 2022). Data yang telah disebutkan mampu menunjukkan bahwa banyak sekali wanita-wanita yang memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan *body mass index* (BMI).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa mereka yang memiliki bentuk tubuh serta berat badan tidak ideal akan sangat berpotensi untuk mengalami intimidasi sosial mereka akan merasa dipinggirkan karena bentuk dan kondisi badan yang mereka miliki (Carvalho et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Balitbangkes Kemenkes Republik Indonesia di tahun 2018, ditemukan bahwa sebanyak 42,8% remaja di Indonesia merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Selain itu, sebanyak 36,5% remaja juga merasa tidak puas dengan berat badan mereka (Balitbangkes, 2019). Permasalahan bentuk tubuh yang tidak ideal bisa dipengaruhi karena adanya kekurangan maupun kelebihan berat badan. Berdasarkan beberapa hal tersebut, wanita yang memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan *body mass index* (BMI) akan sangat mungkin memiliki kepuasan hidup yang rendah.

Ketidakpuasan pada tubuh akan terjadi pada individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya karena adanya persepsi yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Donaghue (2009) menunjukkan bahwa wanita memiliki perasaan subjektif terhadap kepuasan hidup mereka, pengaruh negatif yang dapat mempengaruhi dan menurunkan tingkat kepuasan hidup mereka adalah bentuk tubuh yang mereka miliki. Pendapat ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang rendah akan ditunjukkan oleh wanita memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar yang mencakup aspek berat badan yang dimiliki.

Citra tubuh atau *body image* merupakan sebuah persepsi subyektif dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri baik dalam berat badan maupun bentuk tubuh yang didasarkan oleh penilaian orang lain serta norma-norma yang berlaku (Rozika & Ramdhani, 2016). Konsep citra tubuh sendiri bisa mengarah ke arah yang positif dan negatif (Mahfida & Nurmaulina, 2024). Idealnya citra tubuh yang dimiliki oleh individu adalah citra tubuh yang positif, namun pada kondisi sesungguhnya, lebih banyak wanita yang memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan citra tubuh yang positif (Ifdil et al., 2017). Individu yang menilai bahwa tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan konsep ideal yang dimilikinya akan merasa memiliki kekurangan secara fisik dan akan merasa tidak puas terhadap tubuh yang ia miliki. Umumnya individu yang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya ini termasuk sebagai konsep citra tubuh yang negatif, mereka akan menghalalkan segala cara untuk memperoleh tubuh ideal yang diinginkan (Voelker et al., 2015). Orang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan merasa bahwa tubuh yang dimiliki orang lain akan jauh terlihat lebih menarik (Adelia & Rinaldi, 2023). Terlebih pada kehidupan modern saat ini, standar kecantikan sering kali tidak realistis, salah satunya yakni standar kecantikan ideal yang diukur berdasarkan berat badan. Kondisi yang dimiliki oleh individu baik secara fisik maupun psikis ini menjadi salah satu faktor dalam kepuasan hidup (Diener & Ryan, 2009).

Sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Belinda dan Khisbiyah (2023) yang berjudul "Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Dewasa Awal *Overweight*" yang mendapatkan hasil bahwasannya terdapat pengaruh positif pada citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal yang *overweight*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwasannya citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang mendukung kajian ini juga dilakukan oleh Biçer dan Demir (2020) menunjukkan bahwa adanya korelasi yang positif antara *body image* dengan *life satisfaction*. Hal ini berarti apabila seseorang memiliki persepsi yang baik serta tinggi pada dirinya sendiri, maka kepuasan hidupnya juga akan meningkat, sebaliknya apabila seseorang mengalami ketidakpuasan dan persepsi yang negatif terhadap dirinya, maka hal ini juga akan menurunkan kepuasan hidup yang ia miliki. Kedua penelitian tersebut tidak memfokuskan populasinya pada wanita yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan BMI, oleh karena itu penelitian ini perlu untuk dilakukan untuk memberikan wawasan baru serta berkontribusi dalam upaya peningkatan kepuasan hidup dan menjadi dasar yang dapat mendukung program penerimaan diri dan citra tubuh positif pada wanita dalam kelompok yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menentukan rumusan masalah yakni apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepuasan hidup pada wanita yang memiliki berat badan tidak sesuai *body mass index* (BMI). Penelitian ini juga memiliki tujuan yakni untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepuasan hidup pada wanita yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan *body mass index* (BMI). Kebaruan dari penelitian ini terletak pada spesifikasi sasaran penelitian yang ada. Sasaran pada penelitian ini tidak diperuntukkan hanya pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan saja, tetapi juga untuk wanita yang memiliki kekurangan berat badan. Spesifikasi pada subjek sangat mampu memberikan perbedaan hasil pada penelitian ini. Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kepuasan hidup pada wanita dengan berat badan tidak ideal yang dipengaruhi oleh citra tubuh yang dimiliki, sebagai referensi atau bahan kajian pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh citra tubuh terhadap kepuasan hidup pada wanita yang memiliki berat badan tidak ideal. Adapun manfaat praktisnya yaitu penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan informasi khususnya untuk para wanita dalam memahami pengaruh citra tubuh terhadap tinggi rendahnya kepuasan hidup yang dimiliki.

## Metodologi

Penelitian ini dilakukan sejak Oktober 2024 hingga Februari 2025 dari tahap persiapan hingga hasil akhir, menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, hal ini dikarenakan peneliti ingin mencari tahu hubungan antara variabel X dengan variabel Y dalam penelitian ini. Subjek pada penelitian ini berjumlah 129 responden yang merupakan wanita dewasa awal yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan standarisasi berat badan normal pada *body mass index* (BMI) yang berusia 19-25 tahun, hal ini karena mereka

sedang berada pada masa transisi pada usia ini dari remaja menuju ke dewasa dengan perubahan fisik yang masih terus terjadi sehingga akan mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki (Hafsari & Kristinawati, 2024). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* jenis *accidental sampling*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yakni dengan penyebaran kuesioner dalam bentuk *Google Form*. Terdapat dua skala yang digunakan pada penelitian ini, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur citra tubuh ( $x$ ) yang terdiri dari 34 item pernyataan dengan 5 pilihan jawaban disusun oleh Cash (2000) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Anisah (2024) dengan nilai reliabilitas yang baik dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.744. Sementara itu, *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang terdiri dari 5 item pernyataan disusun oleh Diener et al (1985) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019) digunakan pada penelitian ini untuk mengukur tingkat kepuasan hidup dengan nilai reliabilitas yang memuaskan dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.828. Dalam penelitian ini, peneliti kembali melakukan *try out* untuk mengetahui reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dan didapatkan hasil nilai reliabilitas pada skala citra tubuh yakni sebesar 0.848. Sementara pada skala kepuasan hidup nilai reliabilitasnya sebesar 0.869. Hasil pada kedua variabel menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki nilai reliabilitas yang memuaskan.

Tahap terakhir yakni analisa data yang menggunakan perhitungan statistik sesuai dengan pendekatan pada penelitian ini yakni pendekatan kuantitatif yang terdiri dari analisa deskriptif, uji normalitas dengan menggunakan *one sample kolmogorov smirnov test* pada *software* JASP dimana data dinyatakan berdistribusi normal (parametrik) apabila nilai probabilitas atau *p-value* diatas 0.05 ( $> 0.05$ ), dan uji hipotesis menggunakan *pearson correlation* dengan kriteria berdasarkan pendapat Sugiyono (2010) sebagai berikut: (1) nilai *pearson correlation* 0.02-0.20 berarti tidak ada hubungan; (2) 0.21-0.40 berarti memiliki hubungan yang lemah; (3) 0.41-0.60 berarti memiliki hubungan yang sedang; (4) 0.61-0.80 berarti memiliki hubungan yang kuat; dan (5) 0.81-1 berarti memiliki hubungan yang sangat kuat. Kemudian, apabila nilai signifikansi lebih kecil sama dengan 0.05 ( $< 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, begitupun sebaliknya (Hernawati et al., 2023). Analisa statistik pada penelitian ini dibantu dengan penggunaan *software* *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.17.1.

## Hasil dan Pembahasan

### Deskripsi Subjek

Pada data yang diperoleh, jumlah total responden dalam penelitian ini sebanyak 134 perempuan yang berusia antara 19-25 tahun. Peneliti kemudian melakukan eliminasi kepada 5 responden yang tidak sesuai dengan kriteria sehingga total akhir responden menjadi 129 perempuan. Berdasarkan kategori usia, rata-rata responden pada penelitian ini berusia 21 tahun yakni sebanyak 44 responden (34.1%). Sementara itu, berdasarkan data pada kategori berat badan, rata-rata subjek memiliki berat badan pada kategori

kurang/*underweight* dengan jumlah 70 responden (54.2%). Lebih lanjut, peneliti melakukan pengkategorisasian responden berdasarkan dengan kota tinggal (domisili) dari masing-masing responden, hasil menunjukkan bahwasannya mayoritas responden berdomisili di Kota Malang sebanyak 53 responden (38.8%).

Uji deskriptif juga dilakukan dalam penelitian ini. Dalam uji deskriptif, nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi pada masing-masing variabel. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) dari variabel citra tubuh sebesar 114.783 dengan standar deviasi yakni 11.101. sedangkan pada variabel kepuasan hidup, didapatkan nilai rata-rata (mean) sebesar 16.302 dengan standar deviasi 3.033. Berdasarkan data yang didapatkan, nilai minimum dari variabel citra tubuh yang didapatkan oleh responden adalah 83, sedangkan nilai maksimumnya adalah 142. Pada variabel kepuasan hidup, nilai minimum yang didapatkan oleh responden yakni 10 sedangkan nilai maksimumnya adalah 25. Uji deskriptif ini dilakukan dengan menggunakan JASP, hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Citra Tubuh	83	142	114.783	11.101
Kepuasan Hidup	10	25	16.302	3.033

Dalam penelitian ini juga diketahui tingkat citra tubuh dan kepuasan hidup yang dimiliki oleh responden penelitian. Pada variabel citra tubuh dengan responden total berjumlah 129 orang, sebanyak 64 responden (49.6%) berada pada kategori citra tubuh yang rendah karena besaran nilai *T-Score* berada pada kriteria kurang dari sama dengan 50 ( $\leq 50$ ) dan 65 responden lainnya (50.4%) berada pada kategori tinggi karena besaran nilai *T-Score* berada pada kriteria diatas 50 ( $>50$ ). Sementara itu, pada variabel kepuasan hidup berdasarkan kriteria *T-Score* yang sama dengan variabel citra tubuh, pada responden total berjumlah 129 orang, sebanyak 69 responden (53.5%) berada pada kategori kepuasan hidup yang rendah dan 60 responden (46.5%) berada pada kategori kepuasan hidup yang tinggi. Berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat disimpulkan bahwa pada variabel citra tubuh, kategori tinggi mendominasi. Sementara itu, pada variabel kepuasan hidup, rata-rata responden berada pada kategori yang rendah.

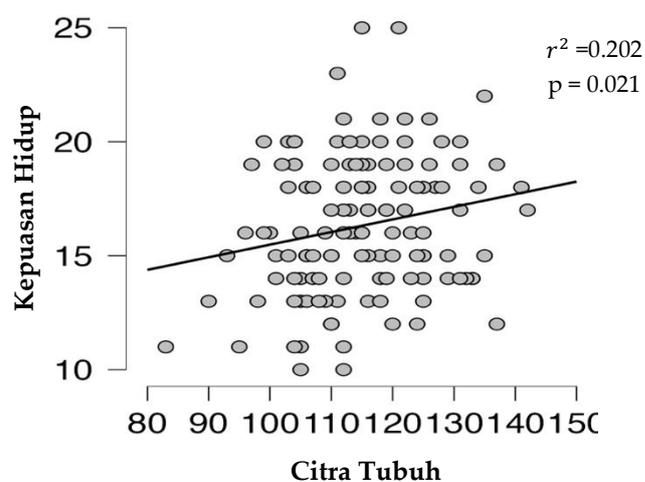
## Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisis pada dua variabel dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah terkumpul terdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *one sample kolmogorov Smirnov test* dengan melihat nilai *p-value* dari masing-masing variabel. Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai sebesar *p-value* 0.585 ( $>0.05$ ) pada variabel citra tubuh. Sementara itu pada variabel kepuasan hidup didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.095 ( $>0.05$ ). Hasil uji normalitas pada kedua variabel menunjukkan bahwasannya nilai yang diperoleh berada di atas 0.05 pada keduanya, sehingga

berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal atau parametrik.

### Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan kepuasan hidup pada wanita dengan berat badan tidak sesuai dengan *body mass index* (BMI). Dalam penelitian ini, peneliti menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi pearson agar dapat mengetahui hubungan antara variabel citra tubuh (x) dan variabel kepuasan hidup (y), dengan hasil yang tersaji dalam gambar hubungan sebagai berikut:



Gambar 1. Garis Hubungan Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson pada gambar yang telah tersaji, dapat dilihat bahwasannya nilai signifikansi atau nilai *p-value* yakni sebesar 0.021 ( $<0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan pada dua variabel yakni citra tubuh dan kepuasan hidup. Sementara itu, berdasarkan hasil *pearson correlation* yang menunjukkan nilai sebesar 0.202 yang berarti tingkat koefisien determinasi adalah rendah (Sugiyono, 2013). Sementara itu, garis tengah yang tersaji dan melintang dari arah kiri bawah menuju arah kanan atas menunjukkan bahwasannya kedua variabel memiliki arah hubungan yang positif (Nursiyo & Nadeak, 2016). Berdasarkan keseluruhan uji hipotesis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan tingkat korelasi yang lemah antara variabel citra tubuh (x) dan kepuasan hidup (y) sehingga menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepuasan hidup pada wanita dengan berat badan tidak sesuai BMI. Hipotesis dari penelitian ini sendiri adalah adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan kepuasan hidup pada wanita dengan berat badan tidak sesuai dengan BMI. Berdasarkan hasil analisis

data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *pearson correlation* untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan hipotesis didapatkan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0.021 (<0.05). Berdasarkan nilai tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel citra tubuh dan kepuasan hidup sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Adapun arah hubungan antar variabel tersebut adalah positif, yang artinya semakin tinggi atau positif citra tubuh yang dimiliki oleh wanita maka akan semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah atau negatif citra tubuh yang dimiliki oleh wanita maka akan semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup yang ia miliki.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis dari penelitian ini dapat diterima dan dapat dibuktikan. Hal ini karena citra tubuh yang positif memiliki kaitan erat dengan adanya rasa puas dalam hidup karena citra tubuh yang positif tersebut berkaitan pula dengan bagaimana cara individu menerima dirinya, harga dirinya, serta kesejahteraan psikologis yang akan dimilikinya. Individu yang menunjukkan beberapa hal tersebut akan lebih nyaman dengan keadaan tubuh yang dimilikinya akan mampu memaksimalkan potensi dari segala aspek dalam hidupnya. Mereka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dari adanya penerimaan dan pandangan positif mengenai dirinya sendiri, tingkat stress yang rendah karena kestabilan emosi yang juga dimiliki. Tak hanya kesejahteraan psikologisnya saja, citra tubuh yang positif juga mendorong individu melakukan aktivitas sosial dengan baik dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Beberapa hal tersebut kemudian mampu mempengaruhi tingkat yang baik pada kepuasan hidup secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh pendapat yang menyebutkan bahwa individu dengan citra tubuh yang positif memiliki merasa kepercayaan diri, nyaman, serta bahagia dengan tubuhnya dan menyadari bahwa karakteristik, seperti kepercayaan diri dan kepribadian, juga dapat menentukan kecantikan pada diri sendiri dan orang lain (Sukamto, 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang serupa yakni pada penelitian yang dilakukan oleh Davis et al (2020) menunjukkan bahwa penghargaan tubuh atau sikap positif yang ditunjukkan pada keadaan tubuh yang dimiliki memiliki pengaruh pada kepuasan hidup. Dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa citra tubuh yang positif mampu mempengaruhi kepuasan hidup yang dimiliki oleh individu, lebih lanjut fokus pada penghargaan positif pada tubuh dapat meningkatkan kesejahteraan khususnya pada perempuan dengan persentase 6%. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Risnawati et al (2022) pada 266 remaja usia 13-21 tahun menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan namun negatif antara *body satisfaction* terhadap *life satisfaction*. Hal ini berarti semakin tinggi ketidakpuasan pada bentuk tubuh maka akan semakin rendah tingkat kepuasan hidup. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa wanita lebih rentan terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan standar kecantikan yang saat ini beredar luas, hal ini menyebabkan persepsi tubuh yang negatif pada wanita lebih mempengaruhi kepuasan hidupnya dibandingkan dengan pada laki-laki. Penelitian serupa dilakukan oleh Nayir et al (2016) yang menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup individu

pada seluruh domain yakni fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian tersebut memaparkan hasil bahwasannya wanita memiliki skor citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan dengan pria yang menunjukkan bahwa wanita memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuh mereka. Hasil yang sama juga tercermin dari individu yang berstatus sebagai pasien. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Olsson et al (2024) juga menjelaskan hasil bahwasannya citra tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup pada pasien *diffuse large B-cell lymphoma*. Persepsi tubuh pasien yang positif memiliki kontribusi yang baik terhadap kondisi *health-related quality of life* (HRQoL) sedangkan citra tubuh yang negatif atau buruk akan mampu pula memperburuk kualitas hidup mereka.

Kemudian berdasarkan hasil pengumpulan data berdasarkan kriteria yang dibutuhkan dengan total sampel sebanyak 129 responden, rata-rata responden yakni sejumlah 65 orang (50.4%) berada pada kriteria  $T\text{-Score} > 50$  sehingga dikategorikan dalam citra tubuh yang tinggi. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Sumanty et al (2018) citra tubuh memiliki makna seberapa puas maupun tidak puas seseorang dalam memandang tubuhnya berdasarkan aspek berat badan, penampilan, dan atribusi. Lebih lanjut Sumanty et al (2018) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa citra tubuh terbagi menjadi dua yakni citra tubuh positif maupun negatif tergantung dengan penilaian subjektif dari individu masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki cara pandang yang positif tentang tubuh mereka sendiri, mereka cenderung puas dengan tubuh yang mereka miliki karena rata-rata memiliki citra tubuh pada kategori yang tinggi.

Sementara itu, hasil yang berbeda didapatkan pada variabel kepuasan hidup, subjek pada penelitian ini rata-rata memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dengan total 69 subjek (53.5%). Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil analisis dimana dari total 129 subjek penelitian, 69 diantaranya berada pada kriteria  $T\text{-score} \leq 50$ . Kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif oleh individu terhadap kehidupannya sendiri yang menilai seberapa baik dan terpenuhinya kehidupan yang dimiliki oleh individu tersebut berdasarkan masa lalu, masa sekarang, dan harapan di masa yang akan datang (Arnaldy et al., 2020). Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Fadhillah dan Masturah (2023) individu yang merasa puas akan kehidupan yang dijalannya cenderung memiliki kemampuan dalam memahami dan meningkatkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga individu tersebut mampu berkembang dengan baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya. Pendapat ini menunjukkan bahwasannya sebagian besar subjek pada penelitian ini tidak memiliki cukup atau puas dalam aspek-aspek kehidupan yang dimiliki, masih banyak pula potensi-potensi dalam diri yang belum maksimal untuk ditunjukkan dalam kehidupannya karena rata-rata berada pada kategori yang rendah.

Hasil dari kategorisasi tersebut menjadi keunikan dalam penelitian ini, dimana subjek dalam penelitian ini rata-rata memiliki citra tubuh yang tinggi tapi kepuasan hidupnya rendah. Hal ini dapat terjadi apabila seseorang individu memiliki standar kehidupan yang tidak realistis. Meskipun individu tersebut mampu mencitrakan dirinya

secara positif, namun ketidakmampuannya dalam mencapai standar kehidupan pada aspek lain yang terbilang tidak realistis tetap dapat mempengaruhi rendahnya kepuasan hidup yang ia miliki. Kepuasan hidup wanita yang rendah didasarkan pada berbagai elemen penting dalam hidupnya seperti hubungan sosial, kepuasan pernikahan, kondisi ekonomi, serta penghargaan pada diri sendiri (Zakaria et al., 2018).

Merujuk pada hasil analisis hubungan pada penelitian ini yang menunjukkan bahwasannya nilai koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar 0.202. Sehingga, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif, perlu diingat bahwasannya tingkat hubungan yang didapatkan berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini berada pada kategori lemah dengan nilai hubungan sebesar 0.202. Hal ini memiliki arti bahwasannya meskipun terdapat hubungan antara variabel citra tubuh dan kepuasan hidup, namun efeknya tidak terlalu besar. Hal tersebut sekaligus menunjukkan bahwa apabila terdapat perubahan pada variabel citra tubuh hanya mampu menjelaskan sedikit perubahan pula pada variabel kepuasan hidup. Terdapat variabel lain diluar citra tubuh yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada wanita yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan *body mass index* (BMI). Salah satu variabel lain yang memiliki hubungan dengan kepuasan hidup seperti efikasi diri, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Wahyuni (2021) yang menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dan kepuasan hidup, sehingga semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian tersebut maka akan semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Adanya faktor maupun variabel lain yang mungkin berhubungan lebih kuat dengan kepuasan hidup juga dijelaskan oleh Donaghue (2009) bahwasannya variabel kepuasan hidup merupakan sebuah konsep yang multidimensional sehingga melibatkan banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Wanita yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan *body mass index* baik pada kategori *underweight*, *overweight*, maupun obesitas cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah. Sesuai dengan salah satu faktor dari kepuasan hidup yang dikemukakan oleh Diener dan Ryan (2009) yakni kesehatan fisik dan psikis, sehingga apabila individu tidak puas dengan kondisi fisik yang dimilikinya akan berpengaruh besar terhadap kepuasan hidup mereka. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Baile et al (2020) menunjukkan hasil bahwasannya remaja yang mengalami *underweight* dan *overweight* memiliki tingkat kualitas hidup dan kepuasan hidup yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki berat badan yang normal. Sejalan dengan penelitian tersebut, sebuah studi yang hampir serupa dilakukan oleh Prameswari et al (2020) dimana hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pada lansia, individu yang memiliki berat badan tidak sesuai dengan standarisasi BMI yakni individu yang *underweight*, *overweight*, dan obesitas cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan dengan kategori normal yang cenderung memiliki kualitas hidup yang tinggi.

Rendahnya kepuasan hidup ini dipengaruhi oleh adanya dampak fisik dan psikologis yang ditimbulkan dari berat badan yang tidak ideal yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dampak ini timbul dari adanya stigma negatif dari masyarakat yang menganggap bahwa wanita yang memiliki berat badan tidak ideal khususnya *overweight* dianggap tidak menarik dimana hal ini tentunya akan berdampak pada munculnya citra tubuh negatif, harga diri yang rendah, dan afek negatif (Hayward et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwasannya citra tubuh yang negatif memiliki kaitan yang sangat erat dengan aspek-aspek psikologis, sehingga apabila individu mencitrakan dirinya secara negatif maka dampak-dampak psikologis pasti akan muncul (Puspasari et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berjalan lancar, namun ada beberapa catatan yang juga merupakan keterbatasan dalam penelitian ini, yakni karena dilakukan secara daring peneliti tidak bisa melihat secara langsung saat subjek mengisi kuesioner sehingga peneliti tidak mampu mengarahkan subjek jika terdapat item yang kurang dimengerti terlebih pengumpulan data yang bergantung pada *self-report* rentan terhadap bias dan subjektivitas. Penelitian ini juga tidak melakukan analisis secara mendalam terkait faktor-faktor lain yang berhubungan dengan variabel kepuasan hidup di luar variabel citra tubuh.

Kemudian berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti menyarankan beberapa hal yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya, yakni pada penelitian selanjutnya peneliti bisa melakukan pengumpulan data dengan *hardfile* serta adanya pendampingan langsung dari peneliti, peneliti selanjutnya bisa menjadikan penelitian ini sebagai landasan dalam meneliti dengan variabel dependen yang sama namun mengganti variabel independennya dengan faktor lain misalnya *self-concept*, *self-esteem*, dukungan sosial, perbandingan sosial, dan lain sebagainya. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggunakan teknik sampling yang lebih representatif yang diharapkan hasil dari penelitian akan lebih akurat serta mengambil sampel yang lebih besar dan luas agar mampu meningkatkan generalisasi hasil dari penelitian.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya rata-rata subjek memiliki citra tubuh pada kategori sedang, artinya mereka menyadari adanya kekurangan yang ada pada tubuhnya namun mampu untuk melakukan berbagai upaya-upaya dalam mengurangi serta menutupi kekurangan tersebut. Hasil yang sama juga terjadi pada variabel kepuasan hidup dimana sebagian besar subjek berada pada kategori yang sedang, artinya subjek merasa cukup puas dengan hidup yang sedang dijalannya, namun ada beberapa aspek dalam kehidupan yang perlu untuk ditingkatkan agar mampu mencapai kepuasan hidup yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan serta arah hubungan yang positif dengan kepuasan hidup. Artinya, semakin tinggi atau positif citra tubuh yang dimiliki oleh wanita dengan berat badan tidak sesuai dengan BMI maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah atau

negatif citra tubuh yang dimiliki oleh wanita dengan berat badan tidak sesuai BMI maka akan semakin rendah pula kepuasan hidup yang dimilikinya.

Penelitian ini memperkuat sudut pandang teori yang dikemukakan oleh Diener dan Biswas-Diener mengenai kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis. Secara praktis penelitian ini juga memberikan wawasan untuk praktisi psikologi dalam memperhatikan bagaimana citra tubuh yang dimiliki oleh wanita dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya terutama pada wanita yang memiliki berat badan tidak ideal atau tidak sesuai dengan standarisasi BMI. Lebih lanjut intervensi yang berasal dari dalam diri wanita seperti penerimaan diri dan penguatan kepercayaan diri dapat diberikan secara efektif mampu meningkatkan kepuasan hidupnya.

## Referensi

- Adelia, A., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28024–28030. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11289>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40.
- Andini, R. (2019). Indeks Massa Tubuh Sebagai Faktor Risiko Pada Gangguan Muskuloskeletal. *JKSH*, 10(2), 316–320. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.178>
- Anisah, A. N. (2024). *Hubungan Body Image dengan Social Anxiety pada Perempuan Dewasa Awal dengan Acne Vulgaris*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arnaldy, A., Nirwana, H., & Afdal, A. (2020). Integritas Kepuasan Hidup Korban KDRT. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 5. <https://doi.org/10.29210/120202599>
- Baile, J. I., Guevara, R. M., González-Calderón, M. J., & Urchaga, J. D. (2020). The Relationship Between Weight Status, Health-Related Quality of Life, and Life Satisfaction in a Sample of Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093106>
- Balitbangkes. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Belinda, A. D., & Khisbiyah, Y. (2023). Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Dewasa Awal Overweight. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani (JIPSI)*, 8(2), 75–83.
- Biçer, S., & Demir, G. (2020). Determination of Body Image Perception and Life Satisfaction in Patients Undergoing Hemodialysis. *Journal of Novel Physiotherapy and Rehabilitation*, 4(1), 016–021. <https://doi.org/10.29328/journal.jnpr.1001032>

- Carvalho, G. X. de, Nunes, A. P. N., Moraes, C. L., & Veiga, G. V. da. (2020). Insatisfação Com a Imagem Corporal e Fatores Associados em Adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2769–2782. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>
- Cash, T. F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (3rd ed.).
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505–524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, Ed., & Biswas-Diener, Robert. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.08.002>
- Fadhillah, N. S., & Masturah, A. N. (2023). Kepuasan Hidup dan Flourishing pada Karyawan Tambang. *PSIKODIMENSIA*, 22(1), 96–102. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.10049>
- Hafsari, I. D., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Antara Kepribadian Ekstrovert Dengan Body Image Pada Mahasiswa Perempuan Usia Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 9780–9793. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.16077>
- Hayward, L. E., Vartanian, L. R., & Pinkus, R. T. (2018). Weight Stigma Predicts Poorer Psychological Well-Being Through Internalized Weight Bias and Maladaptive Coping Responses. *Obesity*, 26(4), 755–761. <https://doi.org/10.1002/oby.22126>
- Hernawati, M., Setiawan, A., Saparudin, D., & Fermica Iskandar, M. (2023). Pengaruh komunikasi dan disiplin kerja terhadap produktivitas kerja karyawan PT. Agrindo Maju Lestari di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, Dan Humaniora*, 2(2), 70–77. <https://eksishum.untara.ac.id/index.php/eksishum>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>

- Mahfida, S. L., & Nurmaulina, S. (2024). Analisis Kepuasan Citra Tubuh dengan Pemilihan Makanan pada Remaja. *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL*, 7(2), 532–537. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/pnj.v7i2.1635>
- Nabila, T., & Wahyuni, E. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 164–171.
- Nayir, T., Uskun, E., Yürekli, M. V., Devran, H., Çelik, A., & Okay, R. A. (2016). Does Body Image Affect Quality of Life?: A Population Based Study. *PLoS ONE*, 11(9), 1. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163290>
- Nursiyo, J. A. S. S., & Nadeak, P. P. H. S. S. (2016). *Setetes Ilmu Regresi Linier: Untuk Penelitian*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Olsson, C., Larsson, M., Josse Eklund, A., & Ringnér, A. (2024). Associations between sexuality, body image and health-related quality of life in patients treated for diffuse large B-cell lymphoma: A cross-sectional study. *European Journal of Oncology Nursing*, 73. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102729>
- Permatasari, Z. I., & Mulyana, O. P. (2023). Hubungan Work Family Conflict Terhadap Life Satisfaction pada Pekerja Wanita . *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 560–574. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53897>
- Prameswari, G. A. A. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kualitas Hidup dan VO2Maks pada Lanjut Usia di Banjar Kemulan Desa Jagapati Kecamatan Abiansemal Badung. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1524–1532.
- Puspasari, L., Psi, M., Klinis, P., & Sumatra Barat, P. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3).
- Rianti, E., Hasnani, F., & Handayani, S. P. (2022). Perbandingan Status Gizi dengan Tingkat Dismenorea pada SMPN dan SMP Swasta. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*, 7(2), 2622–1055. <https://doi.org/10.33846/ghs7201>
- Risnawati, E., Oktaviani, N. P., & Rosmalasari, E. (2022). Love Your Body! The Role of Body Satisfaction in Youth Life Satisfaction. *Southeast Asia Psychology Journal*, 10(1), 43–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.51200/sapj.v10i1.4919>
- Romadhona, E. S., & Elvandari, M. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa MSIB SEAMEO RECFON. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12430>
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 2(3), 172–183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>

- 
- Salsabila, T. A., Harnanda, V. R., Kuswanto, H., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). The Relationship Between Self-Confidence and Body Image in Adolescents (Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Body Image pada Remaja). *Journal of Social and Economics Research*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.54783/jsr.v6i1.491>
- Sugiyono, P. D. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukamto, M. E. (2021). *Edukasi Masyarakat Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh yang Positif*. <https://www.researchgate.net/publication/356720999>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- UNICEF. (2022). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia*.
- Voelker, D., Reel, J., & Greenleaf, C. (2015). Weight Status and Body Image Perceptions in Adolescents: Current Perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Zakaria, S. M., Kadir, N. B. A., Subhi, N., & Ismail, K. (2018). *Kepuasan Hidup Wanita Pertengahan Usia: Perbezaan Gender dan Status Perkahwinan*. 5.
- Zhang, R., Liu, F., Wang, X., & Wang, S. (2024). Towards Active Health: A Study on The Relationship between Physical Activity and Body Image among College Students. *Heliyon*, 10(19), e38465. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38465>