

## **BODY MASS INDEX DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA PUTRI**

<sup>1</sup>Laila I. Ilham, <sup>2</sup>Dona E. Putri, <sup>3</sup>Astri N. Kusumastuti

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat  
<sup>3</sup>astri@staff.gunadarma.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan body mass index (BMI) dan subjective well-being pada remaja putri. Responden dalam penelitian ini berjumlah 146 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan karakteristik yaitu remaja putri dengan rentang usia 11 sampai 21 tahun di wilayah Jabodetabek. Dalam mengukur body mass index (BMI), peneliti menggunakan timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan dan untuk skala subjective well-being peneliti menggunakan skala berdasarkan tiga aspek subjective well-being menurut Pontin, Schwannauer, Tai, dan Kinderman (2013). Hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.788, serta nilai koefisien korelasi  $r$  sebesar 0.022 yang artinya tidak terdapat hubungan yang sangat signifikan antara body mass index (BMI) dan subjective well-being pada remaja putri. Hal tersebut membuat hipotesis yang diajukan ditolak serta tinggi rendahnya body mass index (BMI) tidak dapat menjelaskan tinggi rendahnya subjective well-being pada remaja putri.

**Kata kunci:** *subjective well-being, body mass index, remaja putri*

### **Abstract**

This study aims to examine the relationship between body mass index (BMI) and subjective well-being in adolescent girls. Respondents in this study amounted to 146 respondents. The sampling technique used in this study is purposive sampling with the characteristics of young women with an age range of 11 to 21 years in the Greater Jakarta area. In measuring body mass index (BMI), the researcher uses weight scales and height measuring devices and for the subjective well-being scale the researcher scale based on three aspects of subjective well-being according to Pontin, Schwannauer, Tai, and Kinderman (2013). The results of the hypothesis test obtained a significance value of 0.788, and the value of the correlation coefficient  $r$  of 0.022, which means that there is no very significant relationship between body mass index (BMI) and subjective well-being in adolescent girls. This makes the proposed hypothesis rejected and the high and low body mass index (BMI) cannot explain the high and low subjective well-being in adolescent girls.

**Keywords:** *subjective well-being, body mass index, girls*

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa dalam perkembangan psikologis yang labil pada konteks perkembangan sosio-emosionalnya, remaja cenderung menanyakan identitas dirinya, ingin bebas dari kontrol orang tua,

memiliki pendapatnya sendiri dan merasa pemikirannya telah berubah tidak seperti masa kanak-kanak (Santrock, 2003). Remaja yang tidak dapat mengatasi permasalahan-permasalahan pada masa perkembangannya maka akan menimbulkan suatu konflik.

Menurut Indarjo (2009), munculnya suatu konflik bagi remaja merupakan stresor yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks. Permasalahan tersebut diantaranya adalah permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan kognitif dan bahasa, perkembangan perilaku sosial, moralitas dan keagamaan, perkembangan kepribadian dan emosional, serta permasalahan yang berkaitan dengan fisik dan motorik (Sudrajat, 2008).

Penampilan fisik merupakan salah satu konflik bagi remaja yang sangat penting karena penampilan bagi remaja putri maupun putra seringkali mendapat perhatian khusus terutama bagi remaja putri. Santrock (2003) menjelaskan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuhnya dan membangun citranya sendiri mengenai tubuhnya tampak. Sejalan dengan pertumbuhan fisiknya, remaja cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebih terhadap bentuk tubuhnya, maka ketika perubahan bentuk tubuh pada saat masa perkembangannya tidak sesuai dengan impiannya remaja akan merasa tidak puas dan kurang percaya diri.

Sebagian besar remaja mendambakan bentuk tubuh yang ideal seperti tubuh langsing yang sering menjadi idaman khususnya bagi remaja putri (Al-Mighwar, 2006). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani di Desa Mlirip dan Latsari Kabupaten Mojokerto pada 24 Februari 2017, dari 9 individu remaja putri terdapat 6 remaja putri memiliki perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat,

seperti sengaja tidak makan, memuntahkan makanan dengan paksa, menggunakan pil-pil diet dan menolak untuk makan beberapa jenis makanan yang akan mengganggu dietnya (Pulih, 2020).

Wibowo (2018) melakukan survei terhadap 1100 responden yang berusia 18-54 tahun. Survei tersebut membahas mengenai perasaan individu terhadap tubuhnya, terdapat sebanyak 21% yang merasa cukup puas, 24% kadang-kadang merasa puas dan 32% lainnya menyatakan tergantung situasi dan yang mengejutkan dari hasil tersebut mengatakan tidak ada yang merasa selalu puas dengan bentuk tubuhnya. Ada kalanya, individu tersebut merasa tidak nyaman, tidak aman dan selalu kurang dengan tubuhnya.

Citra diri yang positif atau kepuasan pada tubuh sebenarnya berpengaruh pada kebahagiaan. Semakin puas individu pada dirinya, maka semakin bahagia yang dirasakan pada individu tersebut. Individu yang bahagia dengan bentuk tubuhnya cenderung akan memiliki hubungan yang memuaskan dengan individu di sekitarnya (Anna, 2015). Individu yang berbahagia akan lebih berhasil disepanjang rentang kehidupannya dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia. Kebahagiaan adalah salah satu konsep penting dalam psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan bagian dari kebahagiaan. Istilah kebahagiaan dan *subjective well-being* ini juga sering digunakan secara bergantian (Diener & Bisswass, 2008).

*Subjective well-being* merupakan keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi dan tingkat afek negatif yang rendah (Carr, 2004). Menurut Compton (2005) *subjective well-being* adalah persepsi individu terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup. Kognitif terdiri dari kepuasan hidup secara keseluruhan dan kepuasan hidup pada domain tertentu. Sedangkan afeksi terdiri dari afek positif yaitu dorongan berupa hal-hal menyenangkan (*pleasantness*) dan adanya emosi-emosi positif seperti kesenangan, rasa bangga, dan kasih sayang, kemudian pada afek negatif seperti kemarahan, kecemasan ketakutan, rasa bersalah, iri, malu, stress, dan depresi (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa individu dapat mengalami depresi, cemas, iri dan malu yang berkepanjangan ketika individu tersebut memiliki citra tubuh yang negatif atau memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh, sehingga apabila individu mengalami hal tersebut berkepanjangan maka akan tidak tercapainya *subjective well-being* pada individu tersebut. Pendapat tersebut didukung pula oleh Diener, Suh dan Oishi (1997) yang mengatakan bahwa tercapainya *subjective well-being* pada individu ditandai dengan tingkat depresi dan kecemasan yang rendah. Individu yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga

tidak sibuk memikirkan cara membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal. Individu dapat mengatur citra tubuh dengan memperhatikan *body mass index* (BMI) yang dimiliki tubuhnya.

*Body Mass Index* (BMI) berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan psikologis, termasuk kematian dan penyakit somatik kronis seperti gangguan psikiatri. Keterkaitannya dengan *body mass index* (BMI) telah ditemukan memiliki hubungan yang baik pada kematian, depresi, dan kualitas hidup. Individu yang memiliki *body mass index* (BMI) yang rendah dan *subjective well-being* yang buruk serta kekurangan berat badan yang parah biasanya disebabkan oleh gangguan makan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia*, dan *binge eating*, kondisi ini dapat mempengaruhi sekiranya 5.2-6.5% pada kehidupan individu pada usia 17-20 tahun (Linna dkk., 2013).

*Body Mass Index* (BMI) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) individu. Menurut KEMENKES RI (2014) *body mass index* (BMI) di Indonesia dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas. Rhamdani (2019) juga menjelaskan bahwa *Body mass index* (BMI) yang normal untuk perempuan adalah antara 17-23, sedang untuk laki-laki di antara 18-25. Individu dikatakan kurus bila *body mass index* (BMI)-nya kurang dari 17 dan gemuk bila *body mass index* (BMI)-nya di atas 23, bila *body mass index* (BMI) di atas 30, maka individu tersebut menderita obesitas yang

berpotensi membuat tubuh rentan dengan berbagai masalah kesehatan.

Tidak ada yang salah dengan usaha mengatur berat badan, terutama jika tujuannya demi kesehatan. Potensi masalah yang muncul dari kondisi obesitas, memang tidak bisa dianggap mudah. Namun, situasi menjadi lain ketika hasrat mengendalikan berat badan itu dilakukan dengan mengabaikan standar kesehatan. Postur tubuh individu dapat dinilai dari pengukuran antropometri yang bertujuan untuk menilai sesuai atau tidaknya komponen tubuh dengan standar normal. Pengukuran antropometri yang paling sering digunakan adalah rasio antara berat badan (kg) dan tinggi badan (m) kuadrat, yang disebut *body mass index* (BMI).

Peneliti memaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Linna dkk. (2013), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara semua indikator *subjective well-being* dan *body mass index* (BMI) pada laki-laki, sedangkan pada perempuan tidak ada hubungan keseluruhan antara *body mass index* (BMI) dan *subjective well-being*. Namun, ada hubungan yang baik antara *body mass index* (BMI) dan indikator *subjective well-being* pada perempuan dengan gangguan makan seumur hidup. Penelitian ini dilakukan dengan responden berjumlah 2415 laki-laki dan 2825 perempuan dengan usia 22 tahun sampai dengan 28 tahun.

Hasil tersebut selaras dengan hasil penelitian Bradaric, Jovanovic dan Jerkovic (2015) responden dalam penelitian ini berjumlah 731 responden. Responden diminta untuk menyelesaikan serangkaian tes yang terdiri dari kuis bentuk tubuh, skala kecemasan depresi, kepuasan dengan skala hidup, skala pengalaman positif dan negatif serta penilaian sendiri terhadap berat badan dan tinggi badan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa efek *body dissatisfaction* dalam hubungan *body mass index* dan *subjective well-being* secara statistik signifikan pada kedua jenis kelamin. Secara khusus, perempuan dengan *body mass index* (BMI) yang lebih tinggi melaporkan tingkat tekanan emosional yang lebih rendah, sedangkan laki-laki dengan preokupasi berat badan lebih tinggi dan *body mass index* (BMI) rendah melaporkan tingkat emosi menyenangkan secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki yang memiliki *body mass index* (BMI) lebih tinggi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Liu dkk. (2015) terhadap 340 perempuan, menyatakan bahwa semakin rendah *body mass index* (BMI) pada individu maka akan rendah pula *subjective well-being* yang dimiliki individu tersebut. Penelitian ini menyerukan kesadaran kesehatan pada masyarakat mengenai berat badan rendah pada perempuan berumur panjang, terutama pada individu yang memiliki disabilitas fisik ketika berfokus pada *subjective well-being*.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan diketahui bahwa, banyaknya masalah yang dialami oleh remaja mengenai *body mass index* (BMI) yang dapat memberikan dampak negatif terhadap remaja menjadikan *body mass index* (BMI) sebagai penentu penting bagi kesehatan fisik maupun mental individu pada usia remaja. Fokus dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji kembali apakah ada keterkaitan antara *body mass index* (BMI) dan *subjective well-being* pada remaja putri karena pada penelitian sebelumnya menunjukkan hasil dan responden yang berbeda-beda.

## METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 12-21 tahun yang tinggal di daerah Jabodetabek dan berjumlah 146 orang. Partisipan direkrut dengan menggunakan teknik sampling purposif. Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan protokol kesehatan yang ketat dikarenakan kondisi pandemi. Di dalam penelitian ini *subjective well-being* diukur dengan konsep milik Pontin dkk. (2013) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu (1) *psychological well-being*, (2) *physical health and well-being*, dan (3) *relationship*. Skala ini memiliki 14 item. Kategori respons

dalam skala ini adalah Tidak Pernah hingga Sangat Sering dengan rentang skor 1-4. Reliabilitas skala adalah sebesar  $\alpha = 0.851$ . *Body mass index* (BMI) dalam skala ini diukur berdasarkan ambang batas BMI menurut Supriasa (2012) yang terdiri atas (1) kurus dengan gap antara 17-18.4, (2) normal dengan gap antara 18.5-25, (3) gemuk dengan gap antara 25.1-27, dan (4) obesitas dengan gap di atas 27. Gap sendiri diperoleh berdasarkan informasi perumusan antara bobot tubuh dan tinggi badan yang diketahui dari isian identitas diri.

Untuk mengukur hubungan *body mass index* dan *subjective well-being* digunakan korelasi product moment dari Pearson. *Software* yang digunakan untuk melakukan perhitungan statistik adalah SPSS for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan paparan data demografis terkait ketagorisasi *body mass index* diketahui bahwa mayoritas partisipan memiliki BMI tergolong normal. Kemudian kelompok terbesar kedua adalah kurus, diikuti oleh partisipan yang tergolong obesitas, dan gemuk. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Sebaran Kategori berdasarkan BMI Partisipan**

BMI	Kategori	Jumlah Partisipan
17-18.4	Kurus	47
18.5-25	Normal	90
25.1-27	Gemuk	3
di atas 27	Obesitas	6

**Tabel 2. Uji Korelasi antar Variabel**

Variabel	<i>r</i>	sig	Makna
BMI & <i>subjective well-being</i>	0.022	$p > 0.05$	Tidak ada hubungan yang signifikan

Uji normalitas dapat dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS version 22.0 for Windows. Berdasarkan uji normalitas pada skala *body mass index* (BMI) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.24 ( $p > 0.05$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa data pada skala *body mass index* (BMI) pada penelitian ini terdistribusi dengan normal. Kemudian pada skala *subjective well-being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.25 ( $p > 0.05$ ). Hal ini juga dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi dengan normal.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Product Moment Pearson untuk mengukur sejauh mana hubungan antara dua variabel penelitian. Uji hipotesis dalam penelitian ini juga dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi bivariate dengan menggunakan SPSS version 22 for Windows. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, pada pengukuran *body mass index* (BMI) dan *subjective well-being* diperoleh hasil dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0.022$  dengan nilai signifikansi sebesar 0.788 ( $p > 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body mass index* dan *subjective well-being*, oleh karena itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Hal

tersebut membuat hipotesis yang diajukan ditolak serta tinggi rendahnya *body mass index* (BMI) tidak dapat menjelaskan tinggi rendahnya *subjective well-being* pada remaja putri. Hubungan antara *body mass index* (BMI) dan indikator pada *subjective well-being* belum memberikan hasil yang konsisten, meskipun hasil penelitian dari beberapa peneliti menunjukkan korelasi positif antara *body mass index* (BMI) dan indikator *subjective well-being* (Friedman, Reichmann, Costanzo & Musante, 2002).

Ada beberapa faktor yang membuat hipotesis ditolak. Pertama, adanya faktor eksternal terhadap remaja. Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap *body mass index* (BMI)-nya. Remaja putri yang memiliki *body mass index* (BMI) *underweight* maupun *overweight* akan memiliki *subjective well-being* yang baik ketika remaja tersebut memiliki lingkungan dan teman sebaya yang positif namun, ketika remaja tersebut memiliki lingkungan dan teman sebaya yang negatif maka, hal tersebut akan berpengaruh terhadap menurunnya sosialisasi remaja, remaja akan malu melakukan hubungan sosialnya (Destiara, Herianto & Adi, 2017). Penerimaan dari kelompok teman sebaya menjadi hal yang sangat penting bagi remaja dan akan mempengaruhi atau dapat mendominasi sebagian besar perilaku sosialnya (Soetjaningsih, 2008).

Wati, Lidiawati dan Bintoro (2019) juga menyatakan bahwa Remaja yang memiliki *body mass index* (BMI) ideal tetapi memiliki *subjective well-being* yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan dan media massa.

Selain itu, ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini dikarenakan adanya faktor internal. Konsep diri yang stabil sangat penting bagi remaja karena hal tersebut merupakan salah satu bukti keberhasilan pada remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadian-nya. Hurlock (1999) mengatakan bahwa konsep diri bertambah stabil pada periode masa remaja. Remaja yang memiliki konsep diri yang baik terhadap dirinya akan tetap memiliki *subjective well-being* yang baik meskipun, remaja tersebut memiliki *body mass index* (BMI) *overweight* maupun *underweight*. Remaja akan tetap dapat meningkatkan rasa percaya diri, ingin tau, mandiri, percaya dengan ide-idenya, mendiskripsikan diri secara positif, cepat menyesuaikan diri dengan baik, tidak mudah prustasi dan dapat menerima kritikan meskipun, remaja tersebut memiliki lingkungan sosial yang buruk (Destiara, Herianto & Adi, 2017).

Berdasarkan hasil *mean* empirik didapatkan hasil untuk *subjective well-being* sebesar 42.45 dengan kategori tinggi. Artinya, responden dalam penelitian ini memiliki *subjective well-being* yang cukup baik. *Subjective well-being* memiliki dua unsur yaitu, afektif dan kognitif. Bila secara afektif individu tersebut merasa bahagia dan secara

kognitif individu menilai hidupnya memuaskan maka bisa dikategorikan memiliki *subjective well-being* yang sangat baik. Unsur afektif berkenaan mengenai emosi, susasan hati (*mood*) dan perasaan (*feelings*) pada individu tersebut. Sedangkan, unsur kognitif merujuk kepada pemikiran individu terhadap kepuasan hidupnya secara menyeluruh dan juga secara spesifik atau dalam bagian-bagian tertentu (Nayana, 2013).

Hasil perhitungan *mean* empirik berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini, yang terdiri dari rentang usia 12-13 tahun, 16-17 tahun dan 20-21 tahun memiliki *subjective well-being* yang termasuk ke dalam kategori sedang. Kemudian, untuk responden dengan rentang usia 14-15 tahun dan 18-19 tahun memiliki *subjective well-being* yang termasuk kedalam kategori tinggi. Hasil tersebut sesuai dengan Erickson (dalam Santrock, 2002) yang menjelaskan bahwa remaja berada pada kondisi *psychological moratorium* yaitu, kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanan dan otonomi pada masa dewasa. Kondisi inilah yang diduga turut menjadi pemicu cenderung sedangnya atau tidak tingginya *subjective well-being* pada remaja.

Umumnya perilaku remaja akan berubah dari beberapa aspek, misalnya aspek psikologi (Kusmiran, 2012). Masa remaja dianggap sebagai masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan (Irwanto, 1994).

Here dan Priyanto (2014) juga mengatakan bahwa remaja mengalami masa puber diusianya, yaitu remaja mengalami perasaan-perasaan tidak menentu dan sikap yang tidak tenang pada masanya. Remaja mengalami kebingungan dua atau tiga kali lebih sering daripada individu dewasa, serta mengalami gangguan susana hati yang lebih sering dari pada pra-remaja. Rendahnya kepuasan hidup serta lebih dominannya afeksi negatif seperti depresi dan bingung merupakan indikator bahwa remaja cenderung tidak memiliki *subjective well-being* sangat tinggi

Hasil perhitungan *mean* empirik berdasarkan rata-rata responden mengkonsumsi makanan *junkfood* dalam seminggu menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini, yang terdiri dari kelompok 1-3 kali dan 4-6 kali memiliki *subjective well-being* ke dalam kategori tinggi. Kemudian untuk kelompok 7-9 kali dan lebih dari 10 kali memiliki *subjective well-being* ke dalam kategori sedang. Hasil tersebut sesuai dengan Oktaviani, Saraswati dan Rahfiludin (2012) yang mengatakan bahwa peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi dan westernisasi dapat mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan dimasyarakat, khususnya remaja yang cenderung sangat menyukai *junkfood*.

Destiara, Hariyanto dan Adi (2017) juga menjelaskan bahwa remaja cenderung senang makan diluar rumah dan umumnya remaja memilih aneka jenis *junkfood*. *Junkfood* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas.

Umumnya, yang termasuk dalam golongan *junkfood* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit seperti, keripik kentang yang mengandung garam dan keju (*potato chips*), permen, *hamburger*, *pizza*, makanan yang di goreng seperti ayam goreng (terutama yang digoreng dengan kulitnya), kentang goreng yang bermentega (*french fries*), minuman soda atau minuman berkarbonasi, mie baso atau mie ayam yang penuh lemak, sup kaleng dan lain-lain (Wulan, 2008). Ahli gizi mengungkapkan tidak baik jika remaja memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan *junkfood* yang berlebihan. Konsumsi *junkfood* sebaiknya satu kali dalam seminggu, tidak baik jika *junkfood* dikonsumsi lebih dari itu. Kebiasaan mengkonsumsi makanan *junkfood* yang berlebihan dapat mengakibatkan obesitas pada individu tersebut (Emilda, 2020). Proverawati (2010) juga menjelaskan bahwa pola makan makanan cepat saji juga dapat mempercepat tingkat obesitas.

Hasil perhitungan *mean* empirik berdasarkan uang saku responden dalam sebulan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini, yang terdiri dari kelompok dengan uang saku responden selama sebulan sebesar kurang dari Rp 100.000 dan Rp 100.000-150.000 memiliki *subjective well-being* ke dalam kategori sedang. Kemudian kelompok responden dengan uang saku selama sebulan sebesar Rp 150.000-Rp 200.000, Rp. 200.000-250.000 dan lebih dari Rp 250.000

memiliki *subjective well-being* ke dalam kategori sangat tinggi. Data uang saku responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan uang saku sebesar lebih dari Rp 250.000 dengan jumlah responden sebanyak 66 responden. Besaran uang saku bulanan yang diterima remaja dapat menggambarkan status ekonomi keluarga, juga merupakan *prestise* bagi remaja diantara teman-teman sepergaulannya. Hal ini dikarenakan semakin besarnya uang saku semakin besar pula akses remaja terhadap informasi (majalah, tabloit, internet, dan lain-lain) sehingga paparan informasi yang diterima oleh remaja dapat memberikan pengaruh terhadap pola berfikir remaja, termasuk didalamnya adalah pola pikir maupun persepsi mengenai hal yang negatif (Rosha, Utami, & Rachmalina, 2013).

Hasil perhitungan *mean* empirik berdasarkan berat badan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini, terbagi menjadi menjadi 5 responden dengan berat badan 30-36 kg, 25 responden dengan berat badan 37-43 kg, 25 responden dengan berat badan 37-43 kg, 66 responden dengan badan 44-50 kg, 25 responden dengan berat badan 51-57kg, 17 responden dengan berat badan 58-64 kg, 2 responden dengan berat badan 65-71 kg, 5 responden dengan berat badan 72-78 kg serta 1 responden dengan berat badan 79-85 kg. Analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki berat badan dengan rentang 37-43 kg dan 72-78 kg memiliki *subjective well-being* dalam kategori

sedang. Sedangkan untuk rentang berat badan pada kelompok 30-36 kg memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang, 37-43 kg, 44-50 kg, dan 65-71 kg memiliki *subjective well-being* pada kategori rendah, kemudian responden dengan rentang berat badan 51-57 kg, 58-64 kg, 72-78 kg, serta 79-85 kg memiliki *subjective well-being* dalam kategori sangat rendah. Data yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat *subjective well-being* yang tidak jauh berbeda terlepas dari perbedaan berat badan yang remaja miliki tersebut meskipun, terdapat perbedaan pada beberapa kelompok berat badan. Carraca (2011) menjelaskan bahwa berat badan dapat berpengaruh pada kerusakan *body image* serta kesejahteraan pada remaja khususnya bagi remaja putri.

Selanjutnya hasil perhitungan *mean* empirik berdasarkan tinggi badan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini, terbagi menjadi menjadi 2 responden dengan tinggi badan 130-134 cm, 2 responden dengan tinggi badan 140-144 cm, 2 responden dengan tinggi badan 145-149 cm, 34 responden dengan tinggi badan 150-154 cm, 61 responden dengan berat badan 155-159 cm, 31 responden dengan tinggi badan 160-164 cm, 9 responden dengan berat badan 165-169 serta 5 responden dengan tinggi badan 170-174 cm. Analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tinggi badan dengan rentang 140-144 cm memiliki *subjective well-being* dalam kategori sangat rendah. Sedangkan untuk tinggi berat badan dengan

rentang 130-134 cm, 140-144 cm, 145-149 cm, 150-154 cm, 160-164 cm, 165-169 cm dan 170-174 cm memiliki *subjective well-being* dalam kategori rendah. Data yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat *subjective well-being* yang tidak jauh berbeda terlepas dari perbedaan tinggi badan yang remaja miliki tersebut meskipun, terdapat perbedaan pada kelompok dengan rentang tinggi badan 140-144 cm. Pandangan remaja terhadap tubuhnya dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan dalam hidupnya. Tubuh merupakan aspek penting dalam kehidupan individu terutama bagi remaja putri (Prawono, 2013).

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini, menunjukkan bahwa *body mass index* (BMI) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada remaja putri artinya, tinggi rendahnya *body mass index* (BMI) tidak dapat menjelaskan tinggi rendahnya *subjective well-being* pada remaja. Dapat diketahui pula bahwa rerata empirik *subjective well-being* termasuk ke dalam kategori tinggi. Untuk saran, partisipan diharapkan agar dapat mempertahankan *subjective well-being* dengan memiliki kepercayaan diri dan berusaha tetap positif menjalani kehidupan, memiliki semangat, serta fokus yang baik terhadap pencapaian lainnya dalam hidup. Peneliti juga

menyarankan agar lebih memperhatikan sampel yang digunakan serta, fokus pada usia seperti hanya diajukan pada remaja awal, remaja madya, ataupun remaja akhir hal tersebut agar proporsi antara responden setara sehingga dapat menghasilkan data yang lebih akurat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Anna, L. K. (2015). *Menerima bentuk tubuh apa adanya bikin bahagia*. Diakses pada 18 Oktober 2020, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2015/08/26/080000723/Menerima.Bentuk.Tubuh.Apa.Adanya.Bikin.Bahagia>
- Bradaric, D., Jovanovic, V., & Jerkovic, V. G. (2015). The relationship between body mass index and subjective well-being – the moderating role of body dissatisfaction. *Obesity and Subjective Well-Being*, 9, 316-323
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strength*. New York: Brunner Routledge.
- Carraca, V. (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Cctivity*, 1, 101-110
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research,*

- and clinical practice*. New York: Guilford.
- Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. New York: Thomson Wadsworth
- Destiara, F., Hariyanto, T., & Adi, R. C. (2017). Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan body image remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang, *Nursing News*, 2, 21-33
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41
- Diener, E., & Biswas, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- Emilda, S. (2020). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan konsumsi makanan junkfood dengan usia menarche pada siswi SMP Bina Cipta Palembang tahun 2019. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 10, 88-98
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 48-57
- Irwanto, I. (1994). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- KEMENKES RI. (2014). *Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Linna, M. S., Kaprio, J., Raevuori, A., Sihvola, E., Keski-Rokonen, A., & Rissanen, A. (2013). Body mass index and subjective well-being in young adults: A twin population study. *BMC Public Health*, 13, 1-9.
- Liu, Z., Huang, J., Qian, D., Chen, F., Xu, J., Li, S., ... Jin. L. (2015). Does low body mass index matter? Relationship between body mass index and subjective well-being among long-lived women over 95 years of age. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 1, 1-7
- Nayana, F. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1, 230-244
- Oktaviani, W.D, Saraswati, L. D., & Rahfiludin, M. Z (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT) (studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 542-553

- Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). Health Quality Life Outcomes, 11(150). doi: 10.1186/1477-7525-11-150.
- Prawono, V. I. (2013). Hubungan antara body image satisfaction dan self esteem pada perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta. *Psibernetika*, 6, 39-55
- Here, S. V., & Priyanto, P. H., (2014). Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Psikodimensia*, 13, 10-21.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan gangguan perilaku makan pada remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pulih. (2020). *Body image* pada remaja perempuan. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2020, dari <http://yayasanpulih.org/2020/08/body-image-pada-remaja-perempuan/>
- Rosha, B. C., Utami, N. H., & Rachmalina, R. (2013). Peer group dan uang saku bulanan meningkatkan risiko persepsi body image negative pada remaja putri di Bekasi. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 12, 295-303
- Rhamdani, R. (2019). *Cara menghitung indeks massa tubuh untuk panduan diet sehat*. Diakses pada tanggal 6 April 2020, dari <https://tirto.id/cara-menghitung-indeks-massa-tubuh-untuk-panduan-diet-sehat-dev4>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja (6th ed.)*. Jakarta: Erlangga
- Sudrajat, A. (2008). *Masalah-masalah pada remaja*. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2020, dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/31/masalah-pada-masa-remaja/>
- Supriasa, S. (2012). *Indeks massa tubuh*. Jakarta: EGC
- Wati, C. R., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan indeks massa tubuh dengan body image pada remaja putri kelas I dan kelas II SMAN 4 Banda Aceh. *Semdi UNAYA*, 1, 849-857
- Wibowo, I. (2018). *Survei menemukan tingkat kepuasan bentuk tubuh ideal bagi para millennial*. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2020, dari <https://womantalk.com/health/articles/survei-menemukan-tingkat-kepuasan-bentuk-tubuh-ideal-bagi-para-millennial-AXgjm>
- Wulan, R. (2008). *Dangerous junkfood*. Yogyakarta: Panembahan