

Pengaruh Media BIG-EDI (Body Image Evaluasi Diri) Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja

*Afif Kurniawan¹, Rukmini¹, Indra Maulana Widyanto¹

¹Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Stikes Adi Husada, Surabaya

Correspondence*: Afif Kurniawan

Address: Jl. Kapasari no 95, Surabaya | e-mail: kurniawanafif96@gmail.com

Kata kunci:

Media, Remaja, Citra
Tubuh, Subjective
well-being

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan tingginya intensitas penggunaan media sosial. Data APJII (2025) menunjukkan penetrasi internet di Indonesia mencapai 80,86%, dengan Gen Z sebagai pengguna mayoritas yang terpapar standar kecantikan tidak realistis secara terus-menerus. Fenomena ini memicu persepsi negatif terhadap citra tubuh, terutama pada remaja perempuan, yang berdampak pada munculnya rasa rendah diri, gangguan kecemasan, hingga perilaku diet ekstrem. Kondisi ini secara signifikan menurunkan level subjective well-being (SWB) remaja. Mengingat pentingnya SWB bagi perkembangan remaja, diperlukan upaya evaluasi citra tubuh dan penguatan penerimaan diri untuk membangun kesehatan mental yang konstruktif di tengah tekanan digital. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan rancangan cross-sectional, dilakukan di bulan November 2025 di SMKN 8 Surabaya. Media yang dibuat menggunakan teori P-Process. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling sebanyak 88 siswa. Variabel yang diteliti adalah karakteristik responden, tingkat kecanduan media sosial, body image dan minat media. **Hasil:** Sebanyak 54,5% remaja menilai negatif citra tubuh mereka. Hasil p-process menunjukkan bahwa media yang cocok digunakan adalah booklet. Lebih dari 90% remaja menilai positif booklet. Masih ada 17% remaja dengan tingkat SWB rendah. Namun tidak ada hubungan ($p=0,580$) antara citra tubuh dengan SWB pada remaja. **Saran:** Media booklet yang dikembangkan mendapatkan respon sangat positif dari para remaja. Meskipun sebagian remaja mempunyai SWB rendah, namun mereka tetap mempunyai kepercayaan diri terhadap citra tubuh mereka. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengukur faktor-faktor yang berpengaruh terhadap SWB remaja, survei tentang asupan gizi para remaja, serta survei perilaku hidup sehat para remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru (Ammar & Nurmala, 2020). Remaja bukanlah masa berakhirnya terbentuk kepribadian akan tetapi merupakan salah satu tahap utama dalam pembentukan kepribadian seseorang. Remaja banyak meluangkan waktunya bersama teman-teman sebaya. Disamping itu, remaja mulai banyak menerima informasi dari media massa yang sudah mulai dikenal dan dekat dengan mereka (Ramanda et al., 2019). Remaja saat ini berada pada masa teknologi informasi semakin dekat dan informasi apapun semakin mudah di dapat, salah satunya melalui media sosial.

Menurut Kementerian kesehatan (Kemenkes), Remaja adalah mereka yang berusia 10-18 tahun dimana usia tersebut adalah mereka yang masih duduk di bangku SMP dan SMA. Fase remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, tetapi masih memiliki kontrol emosi yang belum stabil (Chanra, 2024). Hal ini membuat remaja memiliki kesulitan dalam mengatur penggunaan media sosial, yang akhirnya berdampak buruk bagi kesehatan mental mereka. Ditinjau dari aspek psikologis, masa remaja merupakan fase krusial bagi maturasi kognitif, emosional, serta konstruksi identitas diri. Pada tahap ini, kemampuan berpikir berkembang ke arah yang lebih kritis dan abstrak, memungkinkan mereka mengambil keputusan dengan tingkat kompleksitas yang lebih tinggi. Bersamaan dengan itu, remaja aktif mengevaluasi nilai-nilai dan tujuan hidup, serta memperluas jejaring sosial. Akumulasi dari pengalaman, interaksi

lingkungan, serta eksplorasi potensi dan aspirasi inilah yang pada akhirnya membentuk jati diri mereka (Shidique et al., 2023). Namun, ketika media sosial lebih mendominasi kehidupan mereka, eksplorasi ini bisa terganggu, bahkan mengarah pada ketergantungan yang berlebihan.

Meskipun media sosial turut membentuk jati diri remaja, terdapat bahaya yang mengintai di baliknya. Aplikasi seperti Instagram dan TikTok memberi ruang bagi mereka untuk menampilkan profil sempurna yang kerap tidak sesuai dengan kenyataan. Standar kecantikan dan gaya hidup mewah yang dipamerkan secara daring menciptakan tekanan berat. Hal ini membuat remaja terperangkap dalam ilusi, merasa diri mereka selalu kurang, serta memicu gangguan kecemasan dan rasa tidak puas pada diri sendiri (Mona & Irman, 2024).

Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 80,86% dari total penduduk. Media sosial seperti tiktok (42,27%), instagram (25,33%) dan youtube (17,33%) adalah 3 media sosial yang sering diakses oleh Gen Z (13-28 tahun). Durasi waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial adalah 2-4 jam. Sedangkan di Jawa Timur Jumlah Pengguna internet adalah 82,19% dari total penduduk Jawa Timur. Angka ini lebih tinggi dari persentase pengguna internet nasional .

Media sosial banyak memberikan visual citra tubuh yang ideal adalah gaya busana terkini, tubuh yang langsing dan berkulit putih. Kondisi citra tubuh pada remaja adalah sebuah kompleksitas psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, sosial, dan mental mereka (Napitupulu & Butarbutar, 2024). Beberapa remaja mungkin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang sekarang dimiliki, terlebih remaja perempuan. Remaja perempuan cenderung memiliki perasaan bahwa penampilan adalah hal yang utama. Oleh karena itu, mereka mulai membandingkan dengan “panutan” yang ada di media sosial. Ketika tidak ada kesamaan maka muncul perasaan rendah diri dan kepercayaan diri yang rendah (Purwati, 2023). Remaja sering kali merasa tertekan oleh citra tubuh yang dipersepsikan secara negatif. Mereka mungkin merasa terbebani dengan ekspektasi untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis yang sering kali ditampilkan dalam media (Mukhlida, 2024). Remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah, dapat melakukan segala hal baik positif maupun negatif demi mencapai hal yang diinginkan. Hal-hal tersebut seperti menjalani diet yang ketat, puasa selama tujuh hari dengan tidak minum dan tidak makan, dan lain-lain. Hal tersebut dapat menyebabkan penyakit, bahkan kematian (Supriyadi & Mastuti, 2023). Peran keluarga dan lingkungan sosial juga berpengaruh pada citra tubuh remaja. Kritik atau komentar negatif tentang penampilan fisik dari keluarga atau teman sebaya dapat memperburuk kecemasan mereka terhadap citra tubuh (Azmi & Mujiasih, 2024). Di sisi lain, dukungan positif dan penerimaan dari lingkungan sosial dapat membantu remaja membangun kepercayaan diri yang positif terhadap tubuh mereka (Ripta et al., 2023). Penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan untuk memberikan dukungan positif, mempromosikan citra tubuh yang sehat, dan mengajarkan remaja untuk menerima keunikan dan keindahan dalam berbagai bentuk dan ukuran tubuh. Ini juga penting untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya idealisasi citra tubuh yang tidak realistis dan memberikan pendidikan yang memadai tentang kesehatan mental dan fisik kepada remaja sehingga mereka dapat mengatasi tekanan yang mereka hadapi dengan cara yang sehat dan konstruktif (Ripta et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Maryana dan Prameswari (2019) pada siswi SMA Islam di Surabaya menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki perspektif *subjective well-being* dalam kategori sedang dan cenderung ke rendah, artinya merasakan sedikit kesenangan, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti rasa tidak percaya diri dan rasa cemas. Salah satu penyebabnya adalah mereka merasa bahwa citra dirinya kurang ideal, remaja sering kali merasa tertekan oleh citra tubuh yang dipersepsikan secara negatif, terutama dengan tekanan dari media sosial, budaya populer, dan norma-norma sosial yang tidak realistis. Fakta ini juga sejalan dengan penelitian salah satu anggota pengurus sebelumnya tentang Konsep Diri Dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan “Hasyim Asy’ari” Sidoarjo bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan

Perkembangan remaja terutama dalam membentuk penyesuaian dirinya (Rukmini, 2018). Mereka cenderung merasa terbebani dengan ekspektasi untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis yang sering kali ditampilkan dalam media. Peran keluarga dan lingkungan sosial juga berpengaruh pada citra tubuh remaja. Kritik atau komentar negatif tentang penampilan fisik dari keluarga atau teman sebaya dapat memperburuk kecemasan mereka terhadap citra tubuh, dan menurunkan subjective well-being mereka.

Subjective well-being (SWB) merupakan evaluasi subjektif terkait kepuasan dalam hidup dan keadaan emosional yang dirasakan. Subjective well-being dapat membuat hidup seseorang lebih berharga sehingga jika seseorang memiliki subjective well-being yang baik, maka ia lebih positif dalam menjalani hidupnya. Individu dapat dikatakan memiliki subjective well-being yang baik jika mereka puas dengan pekerjaannya dan lebih sering mengalami pengalaman emosi yang positif. Hal ini berlaku juga untuk remaja perempuan yang dalam tahapan perkembangan masih perlu memenuhi tugas-tugas perkembangan mereka, salah satunya adalah menerima perubahan fisik dan bisa memanfaatkannya secara positif untuk berkontribusi di lingkungannya (Sumardi, 2022).

Proses evaluasi citra tubuh juga mencakup pengenalan terhadap beragam definisi kecantikan dan nilai-nilai yang lebih penting daripada sekadar penampilan fisik. Remaja diajak untuk menghargai keberagaman bentuk tubuh dan memahami bahwa kecantikan datang dalam berbagai bentuk, ukuran, dan warna. Dengan melakukan evaluasi citra tubuh secara teratur, remaja dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Mereka belajar untuk lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan mereka, mengambil risiko, dan mengejar impian mereka tanpa terhalang oleh ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Dengan demikian, kegiatan evaluasi citra tubuh pada remaja tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri mereka, tetapi juga membantu mereka tumbuh dan berkembang menjadi individu yang kuat, berempati, dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan orang lain.

Metode

Penelitian dilakukan dengan metode observasional (tanpa memberikan perlakuan terhadap responden) dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan teori *P-Process* yang digunakan untuk merancang media promosi kesehatan. Teori *P-Process* terdiri dari beberapa fase kunci, yaitu: analisis, perumusan strategi, pengujian dan pengembangan, pelaksanaan dan pengawasan, serta evaluasi dan penyusunan kembali rencana. Akan tetapi peneliti tidak melakukan tahap keempat dan kelima yaitu pada waktu implementasi media dan evaluasi, dikarenakan waktu penelitian yang terbatas. Lokasi penelitian ini adalah SMKN 8 Surabaya. Waktu penelitian adalah bulan November 2025.

Populasi penelitian adalah semua siswa pada SMKN 8 dengan jumlah 1531 siswa. Teknik sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan total sampel sebanyak 88 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bantuan kuesioner untuk pengumpulan datanya. Variabel yang diteliti adalah karakteristik responden, tingkat kecanduan media sosial, *body image* dan minat media. Kuesioner kecanduan media sosial di modifikasi dari *Internet Addiction Test* milik Young (1998) dan Kuess & Griffiths (2011). Kuesioner citra tubuh menggunakan kuesioner *The Multidimensional Body self-Relations Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) dikembangkan oleh Thomas F. Cash (Cash, 2000).

Hasil dan Pembahasan

Tahap P1 : Analisis

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 8 Surabaya merupakan sekolah kejuruan negeri di Surabaya dengan 5 jurusan. Jurusan sekolah di SMKN 8 yaitu kuliner, perhotelan, desain dan produksi busana, kecantikan dan spa, serta desain komunikasi visual. Sekolah ini

beralamatkan di jalan Kamboja no 18, Surabaya. Adapun ketika melakukan penelitian, siswa yang menjadi responden adalah kelas X, XI, dan XII. Adapun distribusi karakteristik remaja SMKN 8 sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi karakteristik remaja SMKN 8

Kelas	Jenis Kelamin				Total (%)
	Laki-laki		Perempuan		
	n	%	n	%	
X	14	38,89	16	30,77	30 (34,09)
XI	12	33,33	17	32,69	29 (32,95)
XII	10	27,78	19	36,54	29 (32,95)
Total	36	40,91	52	59,09	88 (100,00)

Semua responden telah mengisi kuesioner mengenai tingkat pengetahuan tentang kecanduan media sosial, citra tubuh, dan tingkat pengetahuan tentang citra tubuh. Setelah mendapatkan jawaban maka bisa dinilai bagaimana jawaban para siswa. Berikut adalah hasil jawaban dari para siswa.

Tabel 2. Distribusi variabel penelitian

Variabel	Frekuensi	%
Kecanduan media sosial		
Ringan	15	17,0
Sedang	57	64,8
Berat	16	18,2
Citra Tubuh		
Negatif	48	54,5
Positif	40	45,5
Tingkat Pengetahuan (Pre-Test)		
Rendah	17	19,3
Sedang	63	71,6
Tinggi	8	9,1
Media		
Cetak	60	68,2
Online	28	31,8

Hasil pengambilan data awal menunjukkan bahwa sebanyak 18,2% siswa termasuk kecanduan media sosial dengan kategori berat. Sebanyak 64,8% siswa termasuk kecanduan media sosial dengan kategori sedang. Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang citra tubuh masih cenderung sedang (71,6%). Namun masih ada yang rendah (19,3%). Meskipun siswa saat ini termasuk generasi Z, namun sebagian besar mereka masih menganggap bahwa media promosi kesehatan lebih baik berbentuk media cetak (68,2%).

Dari analisis media tersebut, maka dibuatlah media promosi kesehatan berbentuk media cetak. Dalam tahapan ini pembuatan media cetak berbentuk *booklet* berukuran A6 sehingga praktis dibawa kemana saja. Konten *booklet* akan diisi dengan pengetahuan dan ajakan untuk hidup seimbang yang bersifat persuasif.

Tahap P2 : Desain Strategi

Program ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan citra tubuh. Konten *booklet* berisi definisi citra tubuh, gaya hidup sehat, *subjective well-being*, cara mencintai tubuh dan tips membangun “citra tubuh positif”. Program didasari dengan menggunakan teori KAP (knowledge, attitude, and practice) yang mengungkapkan bahwa perilaku merupakan bentuk nyata dari sikap. *Knowledge* atau pengetahuan merupakan pengalaman nilai, informasi kontekstual, pandangan pakar dan intuisi mendasar yang memberikan suatu lingkungan dan kerangka untuk mengevaluasi dan menyatukan pengalaman baru dengan informasi (Rosdiana et al., 2023). *Attitude* adalah sekumpulan respon yang konsisten terhadap suatu obyek. Seseorang yang telah mengetahui stimulus/objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan ia akan melaksanakan/ mempraktikkan apa yang diketahui (di nilai baik). Inilah yang disebut *Practice* (perilaku) kesehatan atau dapat dikatakan Practice kesehatan (overt behavior) (Notoatmodjo, 2010).

Tahap P3: Pengembangan dan Uji Coba

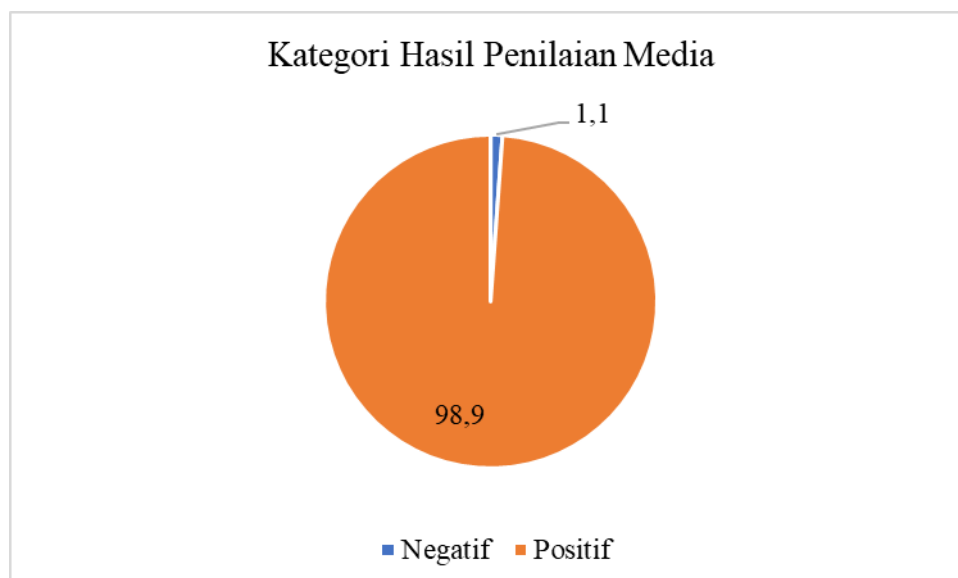
Pada pengembangan media *booklet* yang dikembangkan banyak terdapat pengetahuan dan kalimat persuasif karena mengintervensi sikap dan tindakan pada siswa. Materi didalam *booklet* dibuat semudah mungkin dengan banyak gambar-gambar yang menarik sehingga dapat dipahami oleh siswa. Hal ini mengingat siswa tersebut merupakan siswa SMK. Berikut merupakan beberapa lembar dari media *booklet* yang telah dibuat sesuai dengan karakteristik responden.





Gambar 1. Contoh beberapa lembar *booklet*

Setelah melakukan pengembangan media, kemudian *booklet* tersebut di bagikan kepada para siswa, kemudian diminta untuk menilai, dan memberikan saran/komentar. Berikut adalah hasil yang didapatkan.



Gambar 2. Hasil penilaian media *booklet*

Sebanyak 98,9% siswa menilai positif *booklet* yang diberikan. Beberapa siswa menambahkan saran/komentar. "Good Job! Thank u Untuk informasinya" (FZ); "Arigatou Informasinya luar

biasa bermanfaat” (RW); “Terimakasih untuk informasinya, sangat bermanfaat” (AA); “Dengan informasi tsb saya memahami pentingnya gaya hidup sehat” (NA); dan “Sangat mudah dipahami” (RFDS). Dari hasil penilaian dan beberapa saran/komentar yang diberikan oleh siswa dapat disimpulkan bahwa media *booklet* ini dapat digunakan untuk menjadi media promosi kesehatan *Body Image* bagi siswa. Setelah siswa mendapat *booklet* kemudian para siswa diminta mengisi kuesioner *subjective well-being*. Berikut adalah hasil pengisian kuesioner *subjective well-being*.

Tabel 3. Hasil pengukuran *subjective well-being*

Variabel	Frekuensi	%
Subjective well-being		
Rendah	15	17,0
Sedang	57	64,8
Tinggi	16	18,2
Total	88	100

Hasil kategorisasi *subjective well-being* pada penelitian ini, diketahui paling banyak berada pada kategori *subjective well-being* sedang, dengan prosentase sebesar 64,8% (57 dari 88 subjek). *Subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya secara keseluruhan. *Subjective well-being* bergantung pada perasaan senang dan puas individu yang mana hal ini merupakan hasil evaluasi subjektif dari pengalaman, baik secara kognitif, yang mewakili penilaian reflektif individu, berupa kepuasan dan ketidakpuasan, dan secara afektif yang mencakup afek positif dan afek negatif yang berkaitan dengan perasaan (Maddux, 2017). Afek positif mencakup berbagai emosi positif seperti kebahagiaan, sedangkan afek negatif meliputi emosi seperti marah dan sedih (Diener et al., 2017).

Tabel 4. Hasil pengujian korelasi

Variabel	Spearman Correlation	Nilai Sig.	Karakteristik
Citra Tubuh * <i>subjective well-being</i>	-0,060	0,580	Tidak terdapat hubungan

Hasil analisis korelasi spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dan *subjective well-being* pada (sig >0,05) remaja. Hasil ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan *subjective well-being* pada remaja. Penelitian Kusuma Purbaningtyas (2021); alwis (2018) menyebutkan terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan *subjective well-being*. Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi akan cenderung merasa bahagia dan tidak mudah merasakan afek negatif, sebaliknya seseorang yang memiliki *subjective well-being* rendah akan cenderung tidak merasa puas pada kehidupannya dan rentan merasakan emosi negatif.

Salah satu dimensi utama dari *subjective well-being* adalah kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian positif seseorang terhadap seluruh aspek kehidupannya maupun peristiwa-peristiwa spesifik yang dialami (Maddux, 2017). Pencapaian kepuasan hidup ini berperan penting dalam memungkinkan individu untuk lebih menikmati eksistensinya, memiliki penerimaan diri yang tinggi, serta membangun persepsi positif terhadap diri sendiri, termasuk dalam hal citra tubuh (Davis et al., 2020).

Kepuasan hidup merupakan konsep multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal (Donaghue, 2009). Salah satu faktor internal yang signifikan adalah efikasi diri. Penelitian oleh Nabila dan Wahyuni (2021) menunjukkan adanya korelasi positif antara keduanya; artinya, peningkatan efikasi diri pada mahasiswa akan diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup, begitu pula sebaliknya.

Psikologi positif menjadi salah satu fokus utama dalam psikologi modern, yang mengeksplorasi konsep-konsep seperti *subjective well-being*, pemaafan, kebahagiaan, dan rasa syukur. Mengingat signifikansinya bagi individu, pencapaian kesejahteraan hidup menjadi tujuan yang diupayakan melalui berbagai strategi. Carrol (2001) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai kondisi mental positif yang mencakup kepuasan hidup serta dominasi afek positif di atas afek negatif. Senada dengan hal tersebut, Compton (2005) menekankan bahwa konsep ini berkaitan dengan evaluasi kognitif dan emosional individu dalam menilai pengalaman hidupnya secara personal.

Diener (2009) membagi *subjective well-being* ke dalam dua dimensi utama. Dimensi pertama adalah aspek kognitif yang berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kepuasan hidup, baik secara menyeluruh (*life satisfaction*) maupun pada ranah kehidupan yang spesifik (*domain satisfaction*). Dimensi kedua adalah aspek afektif yang merepresentasikan respons emosional terhadap peristiwa hidup, yang mencakup afek positif (seperti rasa bangga dan kasih sayang) serta afek negatif (seperti kecemasan dan stres). Di samping itu, tingkat kesejahteraan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Ibriza (2024) menyebutkan bahwa variabel demografis (usia, pekerjaan, status pernikahan), dukungan sosial, budaya, hingga agama—khususnya melalui sikap bersyukur—memiliki peran penting dalam membentuk kondisi tersebut.

Kebersyukuran didefinisikan sebagai ekspresi terima kasih individu atas berbagai peristiwa dan pengalaman hidup (Mitchell et al., 2010). Secara lebih mendalam, Wood dkk. (2009) memandang kebersyukuran sebagai respons emosional dan kognitif yang lahir dari kesadaran individu, sehingga memunculkan perasaan bahwa dirinya berharga. Dalam perspektif agama, sikap bersyukur menjadi kontributor penting bagi *subjective well-being* karena merepresentasikan pola pikir positif. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif sangat bergantung pada cara individu memberikan penilaian positif terhadap situasinya, yang melibatkan proses kognitif aktif dalam mengelola informasi (Wood et al., 2009).

Menurut McCullough dkk. (2002) merinci kebersyukuran ke dalam empat dimensi utama. Pertama adalah intensitas, yang menggambarkan seberapa dalam rasa syukur yang dirasakan seseorang saat menghadapi peristiwa menyenangkan. Kedua adalah frekuensi, yakni kecenderungan individu untuk merasa bersyukur secara rutin dalam keseharian, yang biasanya berimplikasi pada perilaku positif dan kesantunan. Ketiga, rentang (*span*), mencakup luasnya berbagai bidang kehidupan—seperti kesehatan, pekerjaan, maupun keluarga—yang mampu memicu rasa syukur. Terakhir adalah keterikatan (*density*), di mana individu yang bersyukur mampu mengenali dan menghargai peran banyak orang dalam hidupnya, mulai dari lingkungan terdekat hingga sosial yang lebih luas.

Selain kebersyukuran, penerimaan diri merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Hurlock (1997) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk merangkul seluruh aspek pribadinya, termasuk kelebihan dan kekurangan. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup secara rasional tanpa terbebani oleh emosi negatif seperti rasa rendah diri, malu, atau ketidakamanan. Senada dengan hal tersebut, Ratnasari dan Pribadi (2019) menekankan bahwa penerimaan diri adalah kebutuhan untuk mengakui eksistensi diri secara utuh. Proses ini, menurut Patterson (2013), menuntut individu untuk mengurangi kritik berlebih terhadap diri

sendiri dan memandang ketidaksempurnaan sebagai bagian integral dari identitas unik mereka.

Sheerer (dalam Patterson et al., 2013) mengidentifikasi tujuh aspek utama yang membentuk penerimaan diri seseorang. Pertama adalah perasaan setara, yakni kondisi di mana individu memiliki pandangan objektif terhadap dirinya tanpa merasa lebih unggul atau lebih rendah dari orang lain. Kedua, kepercayaan pada kemampuan, yang mencerminkan keyakinan individu dalam mengelola berbagai dinamika kehidupan. Ketiga, tanggung jawab, yaitu kesiapan individu dalam menanggung konsekuensi atas segala tindakan dan aspek pribadinya. Keempat, orientasi eksternal, yang ditandai dengan sikap toleran terhadap lingkungan sosial tanpa disertai rasa malu. Kelima, pendirian yang teguh, di mana individu memegang prinsipnya sendiri tanpa mudah terpengaruh oleh standar eksternal. Keenam, kesadaran akan keterbatasan, yaitu pengakuan jujur atas kekurangan diri tanpa merasa terhina. Terakhir adalah penerimaan sifat kemanusiaan, yang melibatkan keberanian untuk mengakui emosi-emosi manusiawi seperti rasa takut, marah, dan cemas secara autentik.

Penerimaan diri tidak terbentuk secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor fundamental. Pertama adalah pemahaman diri, yakni kemampuan individu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadinya secara mendalam. Kedua, penghargaan positif tanpa syarat, yang merujuk pada kesediaan individu untuk menghargai eksistensinya terlepas dari keberhasilan atau kegagalan yang diraih. Faktor ketiga adalah belas kasih diri, yaitu sikap toleran terhadap kapasitas diri ketika mengalami kegagalan. Keempat adalah penerimaan keterbatasan pribadi, di mana individu menyadari bahwa ia tidak selalu harus memenuhi ekspektasi lingkungan karena adanya batasan-batasan manusiawi. Terakhir, evaluasi diri yang realistis berperan dalam membentuk penilaian objektif, sehingga individu tidak terjebak dalam kesombongan atas kelebihan maupun keputusan atas kekurangan yang dimiliki.

Implementasi rasa syukur yang baik terbukti mampu meningkatkan *subjective well-being*, terutama bagi individu dengan obesitas, dengan cara membantu mereka mengidentifikasi aspek positif dalam hidup. Melalui kebersyukuran, fokus individu teralihkan dari beban negatif, sehingga mereka lebih mampu menerima keadaan dan merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Rini, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, penerimaan diri—yang mencakup pengakuan atas kelebihan dan kekurangan secara utuh—menjadi sangat krusial bagi individu dengan berat badan berlebih dalam menghadapi tekanan sosial serta stigma negatif (Elisa et al., 2021). Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mereduksi emosi negatif seperti rasa malu atau sedih, dan lebih berorientasi pada pengembangan diri yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ibriza & Pratisti (2024), kebersyukuran memberikan kontribusi efektif sebesar 37,6% terhadap *subjective well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa bagi individu dengan berat badan berlebih, pengembangan rasa syukur merupakan faktor yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Di sisi lain, penerimaan diri memberikan sumbangan efektif yang lebih kecil, yakni sebesar 8,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua variabel berpengaruh, kebersyukuran memiliki dampak yang jauh lebih dominan dibandingkan penerimaan diri dalam menentukan level kesejahteraan subjektif pada individu dengan obesitas.

Kesimpulan dan Saran

Media *booklet* yang dikembangkan mendapatkan respon sangat positif dari para remaja. Sebesar 98,9% remaja menilai positif *booklet* dan hanya 1,1% yang memberikan nilai negatif. Sebagian besar remaja mempunyai *subjective well-being* dengan kategori sedang, namun mereka tetap mempunyai kepercayaan diri terhadap citra tubuh mereka. Saran untuk

penelitian selanjutnya adalah mengukur faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* remaja, survei tentang asupan gizi para remaja, serta survei perilaku hidup sehat para remaja

Acknowledgment

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Stikes Adi Husada yang telah memberikan hibah atas penelitian ini.

References

- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2018). Hubungan antara body image dan subjective well-being pada remaja putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52–60.
- Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23–31.
- Azmi, E. F., & Mujiasih, E. (2024). *Hubungan antara Body Image dengan Self Blaming pada Remaja SMA Negeri 7 Semarang*. Diponegoro University.
- Carroll, A., & Spangler, D. L. (2001). A comparison of body image satisfaction among latter-day saint and non-latter-day saint college-age students. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 26(1), 2.
- Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished Test Manual*, 2, 1–12.
- Chanra, H. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap kehidupan remaja. *Tarbawi: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 7(1), 13–24.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.
- 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).
- Diener, E. (2009). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. In *Social Indicators Research* (Vol. 31, pp. 25–65). https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37–42.
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, A. (2021). Citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan penerimaan diri pada orang dengan obesitas (odo). *Proyeksi*, 16(2), 198–207.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Ibriza, F., & Pratisti, W. D. (2024). *Hubungan Kebersyukuran Dan Penerimaan Diri Dengan Subjective Well Being Dewasa Awal Dengan Berat Badan Berlebih*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Maddux, J. E. (2017). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to

conceptions, theories, and measures. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3–31). Routledge.

Maryana, M., & Prameswari, Y. (2019). Body Image Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri Langkah Awal Mencintai Diri Sendiri. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 10(1), 79–86.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.

Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). *Positive psychology and the internet: A mental health opportunity*.

Mona, lisa S., & Irman, I. (2024). Efek Kecanduan Media Tik Tok Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling An-Nur*, 10(1), 127–134. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>

Mukhlida, H. M. F. (2024). Pengaruh Self-compassion pada Body Image: Systematic Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1087–1096.

Nabila, T., & Wahyuni, E. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 164–171.

Napitupulu, O. L. J., & Butarbutar, F. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Body Image Pada Remaja Perempuan di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah SP (Stindo Profesional)*, 10(1), 1–11.

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta. *Jakarta. Indonesia*, 39–43.

Patterson, T. G., Joseph, S., & Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*.

Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan body image dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250.

Purwati, A. E. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568.

Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135.

Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(2).

Rini, D. P. (2020). *Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk di Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.

Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image Dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26.

Rosdiana, Wirawan, S., Hartika, A. Y., Aji, S. P., Febriantika, Nayoan, C. R., Tarigan, F. L. B., Arisanti, D., Trisilawati, R., & Simanjuntak, R. R. (2023). *Penerapan Strategi Perubahan Perilaku*. Get Press Indonesia.



-
- Rukmini, R. (2018). Konsep Diri dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan “Hasyim Asy'ari” Sidoarjo. *Jurnal Ners LENTERA*, 6(2), 165–169.
- Shidique, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpaty*, 1(3), 98–112.
- Sumardi, E. R. (2022). *Hubungan Antara Body Image dengan Subjective Well-Being pada Remaja Putri di Dukuh Gamping Gede Bayat Klaten*. Universitas Widya Dharma.
- Supriyadi, N. A., & Mastuti, E. (2023). Dampak Body Image pada Remaja Putri: Literature Review. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.