

BODY DISSATISFACTION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KARYAWATI**Nina Yunita Kartikasari**Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Nina_yunitakurniawan@yahoo.com

Psychological well being merupakan suatu keadaan individu yang mampu menerima diri apa adanya sehingga didapat kesejahteraan dalam hidup. *Psychological well being* pada karyawan dapat dipengaruhi oleh *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* disini lebih pada aspek *distress* yang disebabkan oleh berat badan dan bentuk tubuh sehingga malu untuk tampil di depan umum. Salah satu faktor yang dapat memunculkan *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* (yang diukur dengan *body shape questionnaire*) dan *psychological well being* pada karyawan (yang diukur dengan *psychological well being scale*). Pengukuran ini dilakukan pada 140 sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh (*total sampling*) pada karyawan yang bekerja di Asuransi Bumi Putra cabang Tulungagung dan Trenggalek. Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa adanya nilai hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ini. Hasil $r = -.248$ dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$.

Katakunci : Body dissatisfaction, psychological well being.

The psychological well-being is an individual state of accepting the condition of him/her self to eventually achieve the contentment in life. Psychological well being of female employee, in this case, is influenced by the body dissatisfaction reflecting the distress aspect caused by their weight and body shape resulting in the lack of confidence to show up in public. One of the factors triggering the body dissatisfaction was a deep feeling of self and life dissatisfaction. This study aimed at investigating the correlation between the body dissatisfaction measured by the scale of body shape questionnaire and the psychological well being measured by the scale of psychological well being. This study was conducted to 140 female employees working in Tulungagung and Trenggalek branch offices of Bumi Putra Insurance Company as the samples taken by total sampling technique. The correlation analysis revealed the significantly negative correlation value between the two variables with $r = -.248$ and significance value $0.003 < 0.05$.

Keywords: Body dissatisfaction, psychological well being

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting dari seorang karyawan. Kesejahteraan psikologis dapat membuat karyawan merasa puas dan dapat memaksimalkan apa yang ada dalam dirinya, potensi-potensi yang ada dalam dirinya bisa dikembangkan dengan maksimal dan juga dapat membangun hubungan yang baik terhadap orang lain, karena tidak melihat kekurangan atau ketidakpuasan yang terdapat dalam dirinya. Kesejahteraan psikologis yang rendah pada karyawan dapat membuat karyawan kurang memaksimalkan potensi yang ada sehingga adanya keterpakuan pikiran terhadap kekurangan, terlebih dalam dunia kerja karyawan dituntut untuk dapat memaksimalkan potensi secara kontinyu dan dapat membentuk hubungan hangat dengan orang lain. Menurut Ryff dan Singer (2008) dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian. Karyawan perempuan lebih memiliki strategi koping dan aktifitas sosial dari pria. Selain itu lebih memiliki kemampuan lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria (Ryff dan Keyes, 1995). Hal tersebut yang memberikan gambaran bahwa kesejahteraan psikologis perempuan lebih tinggi dan hal tersebut penting di dunia kerja seorang karyawan

Ryff dan Singer (Snyder, 2002; Kartika, 2010) menyatakan bahwa terdapat 6 faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu; usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan adalah kepribadian. Penelitian Schumutte dan Ryff menunjukkan individu yang termasuk kategori kepribadian *ekstraversi*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mempunyai dimensi pertumbuhan pribadi yang baik, individu dengan kepribadian *agreeableness* dan *ekstraversi* memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang baik dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi (Ryan & Deci, 2001; Kartika, 2010). Karyawan yang memiliki kepribadian kategori rendah pada *low neuroticism* maka akan memiliki otonomi yang rendah dimana akan gampang tergantung pada harapan dan evaluasi orang lain sehingga mudah mendapat tekanan sosial terlebih karyawan yang mendapat tekanan dalam dunia kerja. Hal tersebut membuat karyawan melakukan apa saja demi memenuhi harapan dan evaluasi baik dari orang lain. Selain itu terdapat faktor usia, ketika usia dewasa muda sampai dewasa madya menunjukkan dimensi otonomi dan dimensi penguasaan lingkungan mengalami peningkatan, demikian juga dengan dimensi hubungan positif mengalami peningkatan dari dewasa muda hingga dewasa akhir (Ryff & Keyes, 1995). Pertambahan usia juga mampu merubah bentuk tubuh, semakin tinggi usia perubahan bentuk tubuh juga semakin dirasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Tiggemann dan Lynch (dalam Cash & Pruzinsky, 2002; Irmayanti, 2009) menunjukkan bahwa wanita usia 20-84 tahun, terus menerus berkelut dengan isu yang berkaitan dengan bahayanya bentuk dan ukuran tubuh dalam kehidupannya. Usia 20 tahun keatas merupakan usia produktif karyawan dalam bekerja. Hal ini memicu untuk merubah bentuk dan ukuran tubuh dengan memakai produk yang mampu merubah bentuk tubuh sesuai yang diinginkan.

Perubahan bentuk tubuh dapat dilakukan dengan mengonsumsi produk pelangsing. Survey produk pelangsing yang dilakukan di Indonesia menurut indeks rata-rata *best brand* 2009-2011, penjualan pil atau kapsul pelangsing mengalami peningkatan, pada tahun 2009 penjualan mencapai 12,5%, pada tahun 2010 meningkat menjadi 14,7%. Dan untuk teh pelangsing pada tahun 2009 penjualan mencapai 15,1%, tahun 2010 meningkat menjadi 16,6% dan tahun 2011 peningkatan mencapai 33,6% (SWA No. 16/XXV/ 27 Juli-5 Agustus 2009, SWA 15/XXXVI/15-28 Juli 2010, SWA No. XXVII/18-27 Juli 2011). Hal tersebut memberikan gambaran bahwa sangat diminatinya produk pelangsing di Indonesia yang semakin tahun semakin meningkat, dimana produk tersebut dapat membantu dalam menunjang penampilan yang dilihat dari bentuk tubuh.

Hal-hal tersebut sangat berkaitan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*). Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (Asri & Setiasih, 2004; Izza & Marhadayani, 2011) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* yang dialami perempuanpun semakin meningkat, tidak hanya di Indonesia tetapi di luar negeri. Penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003, didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Suprpto dan Aditomo, 2007; Cahyaningtyas, 2009). Di Amerika *body dissatisfaction* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Hal tersebut sesuai hasil survei yang dilakukan oleh Robinson dari tahun 1973-1997. Tahun 1973 sebanyak 25% perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya, pada tahun 1986 jumlah perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 jumlahnya mencapai 56% (Suprpto & Aditomo, 2007; Cahyaningtyas, 2009).

Dittmar (2010) menguraikan bahwa *well being* dan *body image* dapat melahirkan suatu permasalahan terkait *body dissatisfaction*, dimana dalam *body dissatisfaction* terdapat kesehatan fisik dan kesehatan mental. Ketidaksehatan fisik dapat memunculkan perilaku yaitu terlalu berlebihan melakukan diet, pemakaian narkoba atau penyalahgunaan obat, pembedahan kosmetik, dan ekstrim dalam melakukan gerak badan. Kesehatan mental dapat memunculkan efek negatif dan gangguan klinik diantaranya evaluasi diri yang negatif, depresi, gangguan makan, dan *body dysmorphic disorder*. Penelitian yang dilakukan oleh Sujoldzic dan Delucia (2007) menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara BMI (*Body Mass Indeks*) dengan ketidakpuasan tubuh, antara *body image* dengan kebiasaan diet, dan efek yang kuat dari *body image* pada semua indikator kesehatan psikososial. Penelitian yang dilakukan oleh Eliana, Markland, *et al.* (2011) menyatakan bahwa investasi disfungsi citra tubuh dapat merusak kesejahteraan pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Palmeira, *et al.* (2010) menunjukkan bahwa, selama pengobatan (*treatment*) pada perilaku obesitas, perubahan yang signifikan dan positif yang diamati adalah pada prediktor psikososial. Konstruksi ini memberikan karakterisasi kesejahteraan pada peserta dan fungsi psikologis yang paling terkait dari obesitas dan penelitian kesehatan psikologi.

Perbaikan terbesar diamati pada ketidakpuasan ukuran tubuh, gejala depresi, dan suasana hati

Bentuk tubuh ideal merupakan salah satu hal penting yang menunjang penampilan dari seorang karyawan. Begitu pula dengan karyawan yang bekerja di dunia asuransi, dalam menjalani kegiatannya baik di dalam kantor atau diluar seperti marketing, penampilan adalah hal yang penting untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan dan menghadapi nasabah. Penampilan yang menarik membuat mereka merasa lebih berharga serta dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miranti (2010) menunjukkan bahwa 80% responden setuju jika penampilan merupakan hal yang sangat diperhatikan dalam keseharian pegawai yang banyak berinteraksi dengan nasabah. Penelitian lain yang sejalan dengan hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Ascarintya (2011) menyatakan bahwa 77,9% kepuasan nasabah dipengaruhi salah satunya adalah sarana fisik (penampilan pegawai, peralatan, personil dan materi komunikasi).

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini sangat penting karena semakin banyaknya masalah ketidakpuasan bentuk tubuh, sehingga wanita yang sudah dewasa pun rela merubah keadaan tubuhnya, selain itu untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being*. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well-being* pada karyawan, untuk mengetahui sejauhmana tingkat *body dissatisfaction* pada karyawan dan untuk mengetahui sejauhmana tingkat *psychological well-being* pada karyawan.

Manfaat teoritis yaitu dapat memberikan sumbangan kajian ilmiah dalam bidang psikologi. Manfaat praktis bagi subjek penelitian, diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya *psychological well being* sehingga mampu menghargai fisik mereka dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan fisik mereka. Bagi para wanita, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memiliki *psychological well being* pada wanita sehingga mampu menghargai dan menerima fisik mereka. Bagi peneliti sejenis, dapat dijadikan sebagai bahan acuan bila akan mengadakan penelitian lebih lanjut khususnya masalah karyawan dan ketidakpuasan bentuk tubuh agar hasilnya semakin berkualitas.

Psychological Well Being

Ryff (dalam Kartika, 2010) *psychological well being* merupakan suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Sejalan dengan hal tersebut Bradburn (dalam Ryff, 1989) mendefinisikan *psychological well being* sebagai kebahagiaan (*happines*) dimana bahwa kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia, dan dapat diketahui melalui beberapa dimensi.

Manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Pertama mengenai bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan.

Konsep yang kedua adalah lebih pada kepuasan hidup sebagai kunci indikator kesejahteraan (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan ketiadaan dasar teori yang berbasis kesejahteraan. Tetapi dari sub bidang psikologi memberikan kelimpahan dari fungsi positif yang mencoba menjelaskan mengenai kesejahteraan. Teori psikologi klinis mendeskripsikan kesejahteraan melalui konsepsi Maslow mengenai aktualisasi diri, Allport tentang kematangan, Roger tentang penggambaran orang yang benar-benar berfungsi penuh, dan Jung dengan individualisasi.

Konsepsi *well being* sendiri mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal (Ryan & Deci, 2001). Sampai saat ini, terdapat dua paradigma dan perpektif besar mengenai *well being* yang diturunkan dari dua pandangan filsafat yang berbeda. Pandangan pertama yang disebut *hedonic*, memandang bahwa tujuan hidup yang utama adalah memandang kenikmatan secara optimal, atau dengan kata lain, mencapai kebahagiaan. Pandangan yang dominan diantara ahli psikologi yang berpandangan *hedonik* adalah *well being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang memandang kenikmatan. Diener dan Lucas (dalam Ryan & Deci, 2001) mengembangkan model pengukuran untuk mengevaluasi *pleasure/pain continuum* dalam pengalaman manusia. Model pengukuran ini disebut *subjective well being*, yang terdiri atas tiga komponen yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif dan tidak adanya afek negatif. Ketiga komponen ini seringkali dirangkum dalam komponen "kebahagiaan". Pandangan kedua adalah *eudaimonic*, Waterman (1993) mengemukakan bahwa konsepsi *well-being* dalam pandangan *eudaimonic* menekankan pada bagaimana cara manusia untuk hidup dalam *daimon*-nya atau dirinya yang sejati (*true self*). Diri yang sejati ini terjadi ketika manusia melakukan aktivitas yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat didalamnya (*fully engaged*) (Ryan & Deci, 2001). Oleh karena itu menurut Waterman, pendekatan *eudomonic* berfokus pada realisasi diri, ekspresi pribadi, dan sejauh mana seorang individu mampu mengaktualisasikan potensi dirinya (Ryan & Deci, 2001)

Istilah *psychological well being* yang dipopulerkan oleh Ryff dengan konsep yang berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan dengan kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychologically-well*). Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain.

Tetapi hal yang lebih penting untuk di perhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan.

Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Terdapat 6 dimensi *psychological well being* menurut Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008):

a) Penerimaan diri (*self acceptance*).

Teori perkembangan manusia menekankan pentingnya *self-acceptance*, termasuk ketika seseorang melewati kehidupan (Erikson & Neugarten). Proses individualisasi (Jung) menggaris bawahi kebutuhan untuk berdamai dengan sisi gelap dari diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik : memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat baik maupun buruk, merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Sedangkan individu yang belum memiliki penerimaan diri ditunjukkan dengan karakteristik : merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu, mengalami hambatan dalam kualitas kepribadian, merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya.

b) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

Maslow, mendiskripsikan *self-actualization* sebagai perasaan yang kuat mengenai empati dan afeksi kepada semua orang dan kapasitas yang besar untuk cinta, persahabatan yang mendalam dan menutup identifikasi dengan orang lain. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu dari *criterion of maturity* yang dikemukakan oleh Allport. Teori perkembangan manusia Erikson juga menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain menunjukkan karakteristik: mempunyai kehangatan dan kepuasan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai empati yang kuat, memiliki afek dan kedekatan, memahami aspek saling memberi dan menerima pada suatu hubungan. Sedangkan individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki karakteristik: memiliki sedikit hubungan yang akrab dan saling percaya dengan orang lain, merasa dirinya adalah individu yang sukar akrab, sulit terbuka, dan tidak peduli dengan orang lain, tidak berkeinginan untuk membuat satu kesepakatan atau kompromi untuk menjaga keterkaitan oleh orang lain.

c) Otonomi (*autonomy*).

Self-actualization mengemukakan otonomi dan resistensi terhadap perubahan yang terjadi dalam lingkungannya (Maslow). Roger mengemukakan bahwa seseorang dengan *fully functioning* digambarkan sebagai seseorang individu yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana orang tersebut tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan dari orang lain, namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal.

Individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik: mampu mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan, mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu, mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya, mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya.

Sedangkan individu yang belum memiliki otonomi ditunjukkan dengan karakteristik: seseorang yang tergantung pada harapan dan evaluasi orang lain, berpinjak pada keputusan orang lain untuk membuat suatu keputusan yang penting, menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu

d) Penguasaan terhadap lingkungan (*enviromental mastery*).

Jahoda (dalam Ryff & Singer, 2008) mendefinisikan salah satu karakteristik dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Dalam teori perkembangan menekankan pentingnya mampu menggerakkan dan mengontrol lingkungan yang kompleks, khususnya di usia pertengahan, serta kemampuan untuk bertindak dan mengubah dunia sekitarnya melalui kegiatan mental dan fisik. Kriteria Allport dalam kapasitas individu yang matang dimana akan mampu berpartisipasi dalam bidang usaha yang penting diluar dirinya. Karakteristik individu yang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan: merasa mampu untuk menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif akan kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktifitas eksternal. Sedangkan individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik: merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal disekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada di sekitarnya, kurangnya pengendalian akan dunia sekitarnya.

e) Tujuan hidup (*purpose in life*).

Jahoda (dalam Ryff & Singer, 2008) mendefinisikan tentang kesehatan mental memberikan penekanan eksplisit pentingnya kepercayaan yang memberikan satu rasa tujuan dan makna hidup. Allport mendefinisikan kedewasaan memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup yang termasuk rasa keterarahan dan rasa bertujuan. Teori perkembangan mengacu pada tujuan mengubah atau tujuan yang mencirikan tahap kehidupan yang berbeda, seperti menjadi kreatif atau produktif di usia pertengahan, dan menoleh ke arah integrasi emosional di kemudian hari. Ciri-ciri dari individu yang memiliki tujuan dalam hidup: memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam hidupnya, merasa bahwa terdapat makna di kehidupam sekarang dan kehidupan yang telah lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidupnya, memiliki tujuan dan sasaran akhir dalam hidup. Adapun ciri dari individu yang tidak memiliki tujuan hidup: merasa kekurangan bermaknaan dalam hidup, memiliki sedikit tujuan, kurangnya perasaan keberarahan, tidak mampu melihat maksud atau tujuan dari kehidupan dari masa lalu, tidak memiliki harapan atau keyakinan yang dapat memberikan makna bagi kehidupannya.

f) Pertumbuhan pribadi (*personal ground*).

Aktualisasi diri seperti dirumuskan oleh Maslow dan diuraikan oleh Norton terpusat dengan realisasi potensi individu seperti konsepsi positif. Rogers juga menggambarkan *fully functioning person* sebagai memiliki keterbukaan untuk berkembang terus menerus dan menjadi sesuatu, daripada mencapai keadaan tetap dimana semua masalah diselesaikan.

Teori perkembangan juga menekankan pada pentingnya manusia untuk tumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode pada tahap perkembangan. Karakteristik yang menggambarkan pertumbuhan pribadi: memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terrealisasinya potensi-potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi, mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu. Sedangkan karakter yang tidak mewakili adanya pertumbuhan pribadi: adanya perasaan yang terhenti (*stagnation*), kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan tidak adanya ketertarikan dalam hidup, merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan kebiasaan yang baru .

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu :

a) Usia

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan perbedaan usia mempengaruhi dimensi-dimensi *psychological well-being*. Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan dimensi otonomi dan dimensi penguasaan lingkungan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama ketika usia dewasa muda sampai dewasa madya. Demikian juga dengan dimensi hubungan positif mengalami peningkatan dari dewasa muda hingga dewasa akhir. Dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan dengan bertambahnya usia terutama ketika usia dewasa madya sampai dewasa akhir. Pada dimensi penerimaan diri tidak ada perbedaan signifikan selama usia dewasa muda sampai akhir.

b) Jenis Kelamin

Dalam penelitian Ryff dan Keyes (1995) dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki skor lebih tinggi wanita dari pada laki-laki. Selain itu menurut Ryff dan Singer (Snyder, 2002) Pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping dan aktifitas sosial yang dilakukan wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki.

c) Status sosial ekonomi

Menurut Ryff dan Singer (2008) mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Ryff (Ryan & Deci, 2001) juga menjelaskan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

Banyak dampak negatif dari rendahnya status sosial ekonomi, tampak dari proses hasil perbandingan sosial, dimana individu yang lebih rendah membandingkan dirinya kurang beruntung dari pada orang lain dan tidak mampu mendapatkan sumber daya yang dapat menyesuaikan kesenjangan yang dirasakan. Ditemukan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi.

d) Faktor dukungan sosial

Menurut Davis (Pratiwi, 2000; Rahayu, 2008), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok (Cobb, 1976; Gentry & Kobasa, 1984; Wallston, Alagna, DeVellis, & De Vellis, 1983; Wills, 1974; Sarafino, 1990; Rahayu 2008). Dukungan dapat datang dari siapa saja, termasuk keluarga, teman, rekan kerja ataupun lingkungan sekitar.

e) Religiusitas

Sebuah penelitian yang dilakukan Koenig, Smilery dan Gonzales (Santrock, 2002) menyatakan bahwa lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang lebih tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Studi lain menyatakan bahwa praktisi religi dan perasaan religius berhubungan dengan *sense of well being*, terutama pada wanita dan individu berusia di atas 75 tahun. Seperti yang dikatakan oleh Pargament, (1999) dan Zinnbauer, *et al.* (1997) agama dan spiritualitas dapat dinyatakan secara individual dan sosial, dan keduanya memiliki kapasitas untuk mendorong atau menghambat kesejahteraan (dalam Synder & Lopez, 2002).

f) Kepribadian

Schumutte dan Ryff telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian dengan dimensi-dimensi *psychological well being*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk kategori *ekstraversi*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi; individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *ekstraversi* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi (dalam Ryan & Deci, 2001; Kartika, 2010).

Body Dissatisfaction

Ogden (Adlerd, 2006) *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Grogan (1999) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Kas dan Szymanski (Grogan, 1999) ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot-otot atau tonus

otot, dan berat, dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya laki-laki atau perempuan dan tubuh yang ideal.

Body dissatisfaction memiliki kesesuaian dengan *body shape*, menurut Pook, *et al.* (2008) *body shape* adalah skala yang diakui secara luas digunakan untuk assesmen *body dissatisfaction*. *Body Shape Questionnaire* menurut Cooper, Taylor, Copper, dan Fairburn (Marchiella, 2009; Sunartio, *et al.*, 2012) meliputi aspek *distress* yang disebabkan preokupasi terhadap berat badan dan bentuk tubuh, malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktivitas yang mengekspos penampilan tubuh, dan perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan.

Rosen (1996) menilai BSQ suatu konsep asesmen dari *body dissatisfaction* dengan pengertian yang sangat luas. Selain itu konseptualisasi keluasan *body dissatisfaction* merupakan salah satu akibat dari alasan-alasan sensitivitas perlakuan tingginya skala. *Body dissatisfaction* menurut Sarwer, Wadeen dan Foster (dalam Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005) dapat dilihat dari penilaian individu mengenai beberapa hal yang berhubungan dengan tubuhnya, yaitu: 1) Berat badan yang dimiliki, 2) Tinggi badan yang dimiliki, 3) Bagian-bagian tubuh tertentu (perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat, paha dan betis). Selain itu dampak *body dissatisfaction* dapat menyebabkan depresi, rendahnya harga diri, anoreksia, bulimia dan sebagainya (Grogan, 1999; Pokrajac-Bulian & Zicvic-Becirevic, 2005; Irmayanti, 2009). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Cooper, Taylor, Cooper dan Fairburn (dalam Espina, *et al.*, 2002) BSQ digunakan untuk mengevaluasi rasa takut menempatkan pada berat badan, perasaan rendah diri karena penampilan seseorang, keinginan untuk kehilangan berat badan dan *body dissatisfaction*.

Komponen-komponen *body shape* adalah: kognitif (pikiran dan keyakinan tentang tubuh), persepsi (taktik, kinestetik, proprioseptif, visual, penciuman, pendengaran), afektif (perasaan tentang tubuh sendiri), perilaku dan sosial. Ketidakpuasan tubuh mengacu pada ketidaknyamanan dengan satu adalah tubuhnya sendiri (Espina, *et al.*, 2002). Hal tersebut sesuai dengan Ognen (Adlerd, 2006) menyatakan *body dissatisfaction* lebih menekankan pada persepsi mengenai ukuran tubuh dan Grogan (1999) menekankan perasaan negatif terhadap tubuhnya.

Menurut Brehm (Iswari & Hartini, 2005), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body-dissatisfaction* antara lain:

1. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).

2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna
Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005). Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*. Lebih lanjut lagi menurut Chrisler, Golden, dan Rozee mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).
3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan
Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005) Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.
4. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol
Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).
5. Hidup dalam budaya "*first impressions*"
Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain-lain (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005). O'Sears menegaskan pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa bila ada beberapa orang yang memiliki kesamaan dalam segala hal, maka individu yang menarik lebih disukai daripada yang tidak menarik. Jadi rasa tertarik berkaitan dengan daya tarik fisik (Esther, 2002; Iswari & Hartini, 2005).

Body Dissatisfaction dan Psychological Well Being

Psychological well being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dan hidupnya dalam kegiatan sehari-hari. *Psychological well being* merupakan konstruksi dasar yang menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup mereka (Ryff & Marshall, 1999; Maulina, 2012).

Ryff (Keyes, 1995) sebagai penggagas teori *psychological well being* menyebutkan bahwa *psychological well being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Sehingga untuk mendapatkan *psychological well being*, maka individu harus memiliki kepuasan akan hidupnya.

Ryff (Wells, 2010; Maulina 2012) menyatakan bahwa individu dengan *psychological well being* yang rendah tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, memiliki rasa stagnasi pribadi, merasa bosan dan kurang berminat dalam menjalani hidup, merasa hidup mereka tidak ada artinya dan tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, bergantung pada penilaian orang lain sebelum membuat keputusan penting, pemikiran dan tindakan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial, kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial. Rasa tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan merupakan salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 1999). Brehm ada faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* seseorang, antara lain (dalam Iswari & Hartini, 2005): (1) hidup dalam budaya ; (2) standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai; (3) ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan; (4) Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna; (5) Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. Faktor ketiga merupakan salah satu ciri bahwa individu memiliki *psychological well being* yang rendah.

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* pada karyawati. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada karyawati akan semakin rendah tingkat *psychological well being*, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* pada karyawati akan semakin tinggi tingkat *psychological well being*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional karena peneliti ingin meneliti hubungan antara variabel satu dengan variabel kedua dengan data yang dikumpulkan serta menguji signifikasinya.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah wanita yang bekerja atau karyawati, yakni karyawati Ansuransi Bumi Putra Cabang Tulungagung dan Trenggalek. Dalam penelitian pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau sampling jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel yaitu jumlah sampel sama dengan populasi, yang peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiono, 2009). Subjek

berjumlah 78 orang untuk asuransi Bumi Putra Cabang Tulungagung dan 62 orang untuk asuransi Bumi Putra Cabang Trenggalek dengan total 140 subjek.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *psychological well being* (kesejahteraan psikologi). *Psychological well being* adalah keadaan individu memiliki yang penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi yang tinggi rendahnya tingkat *psychological well being* akan ditunjukkan melalui skor *psychological well being* yang berupa hasil dari skala *Psychological Scale of Well Being* dari Ryff (1989). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh). *Body dissatisfaction* yaitu suatu aspek *distress* yang disebabkan oleh berat badan dan bentuk tubuh yang mampu memunculkan perasaan malu dan menghindari aktivitas yang dapat menampilkan penampilan tubuh, yang dapat diketahui dari alat ukur berupa skala *body shape questionnaire*.

Skala yang digunakan peneliti untuk mengukur *psychological well being* sebelumnya telah diadaptasi dan digunakan dalam penelitian Kartika (2010) yang terdiri atas 42 item dengan model *skala liker*. Skala ini terdiri atas 6 dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Item skala SPWB terdiri dari item positif (*favorable*) dan item negatif (*unfavorable*). Pada skala *favorable* semakin skor yang dipilih tinggi maka memiliki SPWB yang tinggi, tetapi pada skor item skala *unfavorable* harus dibalik sebelum menjumlahkan dengan skor item positif (1 = 6; 2 = 5; 3 = 4; 4 = 3; 5 = 2; 6 = 1). Sementara pada *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang digunakan peneliti, sebelumnya telah diadaptasi dan dipakai dalam penelitian Irmayanti (2009) yang terdiri dari 34 item dengan model skala likert (1= tidak pernah, 6 = selalu). Skala *Psychological Scale of Well Being* dan *Body Shape Questionnaire* yang digunakan peneliti akan diuji cobakan kembali yang disesuaikan dengan subjek penelitian.

Tabel 1. Indeks validitas alat ukur penelitian

Skala	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas
<i>Psychological Well Being Scale</i> (SPWB)	48	18	0,363-0,738
<i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-34)	34	30	0,379-0,793

Berdasarkan uji validitas, pada *Psychological Well Being Scale* (SPWB) yang terdiri atas 42 item, diperoleh 18 item valid dan 24 item gugur. Sedang uji validitas pada skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang terdiri atas 34 item, diperoleh hasil 30 item valid dan 4 item gugur. Item yang gugur atau tidak valid tidak digunakan dalam penelitian, hanya item valid yang digunakan dalam penelitian yakni total item 48. Sedangkan reliabilitas instrument yang digunakan adalah, untuk SPWB 0.9 dan BSQ-34 0.938.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini ada 3 tahap, yaitu tahap persiapan peneliti melakukan *try out* terhadap alat ukur *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dan *Psychological Well Being Scale* (SPWB) yang sebelumnya alat ukur tersebut telah diadopsi dan dipakai dalam penelitian Irmayanti (2009) dan Kartika (2010).

Untuk menyesuaikan subjek penelitian yang akan diteliti, peneliti melakukan penyesuaian bahasa agar sesuai dengan subjek yaitu karyawan. *Try out* dilakukan pada 30 karyawan asuransi Bumi Putra Cabang Tulungagung. Jumlah total item skala yang diuji cobakan adalah 76 item. Setelah dihitung validitas, didapatkan hasil 48 total item yang memenuhi validasi.

Tahap pelaksanaan, dua alat ukur yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya, dibagikan kepada subjek penelitian yang sesuai dengan karakteristik yang ditentukan. Alat ukur tersebut adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dan *Psychological Well Being Scale* (SPWB).

Pengambilan sampel dilakukan pada 2 cabang asuransi Bumi Putra yaitu asuransi Bumi Putra Cabang Tulungagung dan asuransi Bumi Putra Cabang Trenggalek.

Tahap selanjutnya adalah analisa data. Analisa data dengan perhitungan statistik secara kuantitatif dengan menggunakan program SPSS *for windows*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, yaitu menganalisa hubungan *psychological well being* sebagai variabel terikat dan *body dissatisfaction* sebagai variabel bebas.

HASIL PENELITIAN

Hasil data penelitian yang diperoleh, peneliti menentukan skor tertinggi dan skor terendah pada variabel *psychological well being* dan variabel *body dissatisfaction* menggunakan rumus *T-score*. Interpretasi dilakukan dengan perhitungan bahwa apabila nilai $T > 50$, maka dikatakan subjek memiliki kecenderungan yang tinggi, jika nilai $T < 50$, maka dikatakan subjek memiliki kecenderungan yang rendah.

Tabel 2. Perhitungan *t-score psychological well being*

	<i>Mean</i>	<i>Interval</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Prosentase</i>
<i>Psychological well being</i>	69,035			
tinggi		T>50	66	47%
rendah		T<50	74	53%
Total			140	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 140 subjek penelitian, diperoleh 66 subjek (47%) memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi, sedangkan 74 subjek (53%) memiliki *psychological well being* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif sebagian besar subjek penelitian memiliki kecenderungan *psychological well being* yang rendah.

Tabel 3. Perhitungan *t-score body dissatisfaction*

	<i>Mean</i>	<i>Interval</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Prosentase</i>
<i>Body dissatisfaction</i>	67,81			
tinggi		T>50	57	41%
rendah		T<50	83	59%
Total			140	100 %

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* pada 140 subjek penelitian, diperoleh 57 subjek (41%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* tinggi, sedangkan 83 subjek (59%) memiliki *body dissatisfaction* yang rendah. Sehingga secara deskriptif menunjukkan bahwa pada subjek penelitian memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* yang rendah.

Tabel 4. Hasil korelasi *product moment*

	<i>mean</i>	<i>Std.deviation</i>	N	r	Sig.	r²
<i>Psychological well being</i>	69.035	9.642	140	-0.248	0.003	6.15 %
<i>Body dissatisfaction</i>	67.814	26.203	140			

Hasil dari analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,248 dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,003 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being*. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawan. Sebaliknya, jika semakin rendah *body dissatisfaction*, maka akan semakin tinggi *psychological well being* pada karyawan. Dari hasil penelitian diperoleh juga koefisien determinasi variabel (**r²**) sebesar 6,15%. Adapun sumbangan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* adalah sebesar 6,15% dan sisanya sebesar 93,85% ditentukan oleh variabel lain.

DISKUSI

Hasil analisa data diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,248 dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,003 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah korelasi negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* pada karyawan. Nilai koefisien korelasi (r) = -0,248 menandakan adanya hubungan dengan arah korelasi negatif antara kedua variabel yang diteliti. Hal ini menandakan apabila semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawan. Sebaliknya, jika semakin rendah *body dissatisfaction*, maka akan semakin tinggi *psychological well being* pada karyawan. Berdasarkan hasil tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa hipotesa penelitian diterima. Hasil tersebut selaras dengan hasil penelitian Brannan dan Petrie (2011) juga menunjukkan bahwa, kesejahteraan melemahkan efek dari *body dissatisfaction* pada penderita bulimia simptomatologi. Kesejahteraan dapat melindungi wanita dari mengembangkan perilaku makan teratur. Penelitian terdahulu dilakukan dengan subjek para penderita bulimia simptomatologi yang mengalami *body dissatisfaction*, sedang pada penelitian ini subjek

pada karyawan yang memiliki faktor dukungan sosial berpenampilan dan menjaga bentuk tubuh yang tinggi.

Karyawan yang dalam subjek penelitian ini adalah karyawan asuransi dimana dalam kesehariannya harus menghadapi nasabah atau berhubungan dengan orang lain. Dalam menghadapi nasabah karyawan dituntut memperhatikan penampilan dengan memperhatikan bentuk tubuhnya karena berpenampilan tidak dapat dipisahkan akan bentuk tubuh. Karyawan yang merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan persepsi akan tubuh idealnya akan mengalami *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh). Menurut Grogan (1999) ketidakpuasan bentuk tubuh berisi mengenai bagaimana subjek berfikir dan bersepsikan negatif terhadap tubuhnya. *Body dissatisfaction* dapat memunculkan berbagai macam masalah dimana masalah tersebut dapat mempengaruhi kehidupan keseharian.

Masalah-masalah tersebut seperti depresi, rendahnya *self esteem*, anoreksia, bulimia, diet tidak sehat, *anxiety, disorder eating* dan sebagainya (Grogan, 1999; Cash & Pruzinsky, 2002; Pokrajac-Bulian & Zicvic-Becirevic, 2005; Irmayanti, 2009).

Menurut Brem ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki, merupakan salah satu penyebab faktor munculnya ketidakpuasan akan diri sendiri dan kehidupan dan juga kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. (Iswari & Hartini, 2005). Orang yang merasa tidak puas akan diri sendiri dan kehidupan akan mempengaruhi kesejahteraan dirinya (*psychological well being*) karena selalu tidak puas dengan apa yang ada dalam dirinyaterlebih kurang dapat mengontrol diri dari keinginan. Ketidakpuasan akan diri sendiri dan kehidupan merupakan suatu bentuk dari rendahnya *psychological well being*. Menurut Ryff *psychological well being* yang rendah dapat membuat individu tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, memiliki rasa stagnasi pribadi, merasa bosan dan kurang berminat dalam menjalani hidup, merasa hidup mereka tidak ada artinya dan tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, bergantung pada penilaian orang lain sebelum membuat keputusan penting, pemikiran dan tindakan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial, kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial (Well, 2010; Maulina, 2012). Untuk mengetahui tingkat *psychological well being* pada individu dapat diketahui dari pengukuran dari dimensi-dimensi *psychological well being*, yaitu; *self acceptance, positive relation with others, autonomy, enviromental mastery, personal ground, purpose in life* (Ryff & Singer, 2008).

Individu memiliki 2 konsep fungsi positif untuk meningkatkan *psychological well being*, diantara 2 konsep fungsi tersebut terdapat 1 fungsi yang dimana lebih pada kepuasan hidup sebagai kunci indikator kesejahteraan (Ryff & Keyes, 1995). Kepuasan akan kehidupan yang dapat meningkatkan kesejahteraan tidak akan terlepas dari kepuasan akan diri sendiri, dan apa yang individu itu miliki dalam dirinya termasuk untuk tubuhnya.

Kepuasan tersebut akan membuat individu menerima dirinya apa adanya dan memaksimalkan apa yang ada dalam diri serta akan puas dengan tubuhnya. Sujoldzic dan De Lucia (2007) dalam jurnal penelitiannya juga mengatakan bahwa kepuasan seseorang dengan citra tubuh sendiri dapat bertindak sebagai faktor pelindung kesejahteraan psikologis (*psychological well being*), sementara ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) dapat dengan serius mempengaruhi kesehatan dengan mengurangi kepuasan hidup dan harga diri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa kontribusi variabel *body dissatisfaction* terhadap *psychological well being* pada karyawan ialah sebesar 6,15%. Artinya sebesar 6,15% *psychological well being* dipengaruhi oleh *body dissatisfaction*, dan sisanya 93,85% dipengaruhi variabel-variabel lain seperti usia, status sosial ekonomi, religiusitas, kepribadian, demografis, mekanisme evaluasi diri (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1994; Ryff & Essex, 1992; Sarafino, 1990; Ryff & Singer, 2002; Rahayu, 2008).

Disamping itu, menurut Ryff dan Singer (Synder, 2002) usia memberi pengaruh kepada *psychological well being*, usia dewasa tengah menunjukkan *psychological well being* lebih tinggi dari usia dewasa awal dan dewasa akhir.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* pada karyawan dengan r sebesar $-0,248$ dengan taraf signifikan $0,05$ atau 5% . Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa diterima, semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawan, begitu juga sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* akan semakin tinggi *psychological well being* pada karyawan.

Implikasi dari penelitian ini meliputi bagi karyawan, diharapkan untuk dapat lebih mengelola diri kearah yang lebih positif dengan cara memiliki gaya hidup sehat dan teratur, berfikir positif terhadap diri sendiri dan tubuhnya serta menjalin hubungan baik dengan orang lain, sehingga dengan cara tersebut dapat meningkatkan *psychological well being* baik didalam atau pun diluar lingkungan kerja. Hal tersebut agar karyawan lebih dapat menerima apa yang ada dalam dirinya, membuat karyawan mengoptimalkan kemampuan tanpa berfikir atas kekurangan di dalam tubuhnya.

Bagi peneliti selanjutnya, ketika proses uji coba skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dan *Psychological Well Being Scale* (SPWB) yang menghasilkan item yang tidak valid sebaiknya direvisi atau ditelaah kembali dan diuji coba kembali agar item tersebut tetap dapat digunakan seluruhnya, karena hal itu dapat berpengaruh pada hasil penelitian. Peneliti juga disarankan untuk lebih mengidentifikasi umur dari subjek yang akan diteliti, sebagai contoh hanya subjek dengan umur dewasa awal atau dewasa madya agar didapat hasil penelitian yang dapat disesuaikan dengan karakteristik umur subjek. Selain itu peneliti disarankan untuk menggunakan subjek karyawan dari tipe dan jenis perusahaan lain sebagai contoh perbankan, SPG dan seterusnya.

Melakukan penelitian eksperimental dengan metode kualitatif dan kuantitatif terkait *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* juga dapat dilakukan.

REFERENSI

- Adlard, L. (2006). *The relationship between body dissatisfaction of mothers and body dissatisfaction of their adolescent daughters*. Disertasi, Universitas Pretoria.
- Ascarintya, P. (2011). *Analisis pengaruh kualitas pelayanan terhadap kepuasan nasabah (studi pada nasabah debitur pt. bpr Satria Pertiwi Semarang)*. Skripsi, Universitas Diponegoro Semarang.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brannan, E.M., & Petrie, A.T. (2011). Psychological well being and the body dissatisfaction-bulimic symptomatology relationship: An examination of moderators. *Journal Eating Behaviors*, 12, 233-241.
- Cahyaningtyas, I.P. (2009). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (body dissatisfaction) pada remaja putri*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Accessed on September 20, 2012 from <http://etd.eprints.ums.ac.id/3697/5/F100040049.pdf>
- Dittmar, H. (2010). *Does size matter? the impact of "body perfect" ideal in the media*. 13th April 2010. Accessed on November 02, 2012 from: **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Eliana, V.C., Markland, D., Silva, M., Coutinho, R., S., Vieira, P., Minderico, S., Cláudia, Sardinha, B., Luís, J., Teixeira, J., & Pedro. (2011). Dysfunctional body investment versus body dissatisfaction: relations with well-being and controlled motivations for obesity treatment. *Journal of Motiv Emot*, 35, (4), 423-434.
- Espina, A., Ortego, A, M., Alda I., Alerman, A., & Juaniz, M. (2002). Body shape and eating disorders in a sample of students in the basque country: a pilot study. *Journal of psychology in Spain*, 6, (1), 3-11.
- Grogan, S. (2008) . *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London and New York: Rout Edge.
- Irmayanti, A. (2009). *Hubungan antara media exposure, tingkat ketidakpuasan terhadap ukuran bentuk tubuh dan self-esteem pada remaja putri Jakarta*. Skripsi, Universitas Indonesia.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi *self-talk* terhadap penurunan tingkat *body-dissatisfaction*. *Journal of Breeding and Genetics*, 7.
- Izza, V., & Mahardayani, H.I. (2011). Hubungan antara *body dissatisfaction* dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri. *Journal of Psychology Proyeksi*, 6, (1), 45-52.

- Kartika, S.C. (2010) . *Psikodrama untuk meningkatkan psychological well- being pada remaja yang tinggal di panti asuhan*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Maulina, I.S. (2012). Hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* pada lansia. *Journal of Internet Psychology*,5. Accessed on Januari, 17, 2013. From http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/12_28/1/10_507221.pdf
- Mansar, T. (2012). *Pengaruh strategi inovasi produk lipstick revlon terhadap minat pembelian ulang: survei pada pengguna lipstick revlon di counter revlon Yogya Kepatihan*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Miranti, W. (2010). *Persepsi pegawai bank perempuan terhadap promosi jabatan berkriteria penampilan modis (studi deskriptif terhadap pegawai bank perempuan di bni cabang Medan)*. Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Palmeira, L. P., Branco, L. T., Martins, C. S., Minderico, S. C., Silva, N. M., Vieira, N. P., Barata, T. J., Serpa. O.S., Sardinha, B. L., & Teixeira, J. P. (2010). Change in body image and psychological well-being during behavioral obesity treatment: associations with weight loss and maintenance. *Journal BODYIM-305 (7)* Maret: 1-7.
- Pook, M., Tuschen-Caffier, B., & Brahler, E (2008). Evaluation and comparison of different versions of the body shape questionnaire. *Psychiatry Research, 158*, 67-73.
- Rahayu, A. M. (2008). *Psychological well being pada istri kedua dalam pernikahan poligami (studi pada dewasa muda)*. Skripsi, Universitas Indonesia.
- Ryan, M.R., & Deci, L.E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol, 52*, 66-141.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations onthe meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, D.C., & Keyes, M.L.C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, D.C., & Singer, H.B. (2008). Know thyself and become what you are a eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39.
- Santrock, W, J. (2002). *Life-span development perkembangan masa hidup* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Snyder, R.C., & Lopez, J.S. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Sugiono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sujoldzic, A., & De Lucia A. (2007). A cross-cultural study of adolescents-bmi, body image and psychological well-being. *Coll. Antropol*, 31, (1), 123-130.
- Sunartio,L., Sukamto, E.M., & Dianovinina, K. (2012). *Social comparison dan body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9, (2), 157-168.