

**HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN
KECENDURUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA
ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

DYAH HARIMA INDRASWARI

F 100 150 234

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN
KECENDURUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA
ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

DYAH HARIMA INDRASWARI

F 100 150 234

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



(Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA)

NIK,1604/NIDN.062205860

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN
KECENDURUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA
ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN**



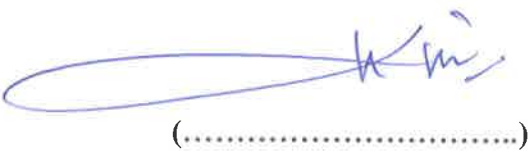
OLEH :

DYAH HARIMA INDRASWARI

F 100 150 234

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Jumat, 22 November 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA
(Ketua Dewan Penguji) 
2. Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si
(Anggota I Dewan Penguji) 
3. Santi Sulandari, S.Psi, M.Ger
(Anggota II Dewan Penguji) 

Dekan,



NIK/NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 November 2019

Penulis



DYAH HARIMA INDRASWARI

F 100 150 234

HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN KECENDURUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara subjective well being dengan kecenderungan body dysmorphic disorder. Hipotesis yang diajukan Terdapat hubungan negatif antara subjective well being dengan body dysmorphic disorder. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pusat kebugaran. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 orang anggota pusat kebugaran yang berusia 18-40 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling insidental. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan alat ukur berupa Skala Subjective Well Being, dan Skala Body Dysmorphic Disorder. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis product moment. Berdasarkan analisis data antara variabel subjective well being dengan body dysmorphic disorder ada hubungan negatif yang signifikan antara subjective well being dengan body dysmorphic disorder. Sumbangan efektif subjective well being mempengaruhi body dysmorphic disorder dan sebesar 7,2% yang berarti terdapat faktor lain yang mempengaruhi body dysmorphic disorder. Variabel subjective well being tergolong sedang. Sedangkan variabel body dysmorphic disorder tergolong sedang.

Kata Kunci : subjective well being, body dysmorphic disorder, gym center

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between subjective well being with a tendency for body dysmorphic disorder. The hypothesis proposed There is a negative relationship between subjective well being with body dysmorphic disorder, The population in this study is a member of the gym. The sample used in this study were 60 members of the fitness center were aged 18-40 years. Teknik sampling technique used is incidental sampling. The method used is quantitative measuring devices in the form of Scale Subjective Well Being And Scale Body dysmorphic disorder, The analytical method used in this study dengan analysis of product moment. Based on data analysis Among the variables of subjective well being with body dysmorphic disorder there is a significant negative relationship between subjective well being with body dysmorphic disorder. Effective contribution Subjective well-being affects body dysmorphic disorder and by 7.2% which means that there are other factors that affect body dysmorphic disorder. Variable subjective well being moderate. While the variable body dysmorphic disorder classified as moderate.

Keywords : subjective well being, body dysmorphic disorder, gym center

1. PENDAHULUAN

Menurut Upton (2012) psikolog perkembangan sepakat seorang individu memasuki usia dewasa awal ketika berusia 18-20 tahun dan berakhir diusia 45 tahun. Secara fisik individu yang telah dewasa pasti telah memiliki perkembangan fisik yang sempurna, dalam perjalanan hidupnya, pengalaman hidup seseorang dapat mempengaruhi pola pikir dan kepribadian seseorang selain itu pengalaman-pengalaman itu berkaitan dengan tingkat kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan sendiri merupakan hal yang penting bagi setiap individu tidak terkecuali dewasa awal. Kebahagiaan biasanya berasal dari pengalaman-pengalaman positif yang dialami individu. Giyati (2016) menyatakan *Subjective well-being* digambarkan sebagai kepuasan atas kehidupan, perasaan bahagia seseorang yang berjangka panjang, serta perasaan sedih yang minimal. Hal ini juga berlaku pada dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang dimiliki, seperti: bakat, kemampuan, minat dan penguatan nilai-nilai hidup. Jika seseorang dapat mengembangkan potensi positif yang ada pada dirinya dengan optimal, maka ia akan dapat dengan mudah mencapai *subjective well-being*.

Rath dan Harter (dalam Karim, 2018) mengungkapkan kesejahteraan fisik merupakan salah satu unsur penting dalam kesejahteraan subjektif dimana kemampuan seseorang untuk memiliki kesehatan yang baik dan enerjik dapat diartikan dengan seseorang yang merasa fisiknya sesuai dengan yang ia harapkan akan cenderung merasa sejahtera dan bahagia. Nourmalita (2016) menyatakan seseorang akan melakukan berbagai macam hal untuk mendapatkan tampilan fisik yang ideal agar terlihat menarik, seperti menggunakan pakaian yang menarik ataupun melakukan perawatan tubuh dan wajah, namun itupun belum memuaskan keinginan mereka mengenai persepsi tubuhnya. Obsesi individu untuk memiliki tubuh yang ideal dapat menjadi indikasi bahwa individu tersebut memiliki karakteristik *body dysmorphic disorder* (BDD). Seseorang dengan BDD mengalami obsesi berlebihan terhadap citra tubuhnya dimana ini menyebabkan pasien berperilaku kompulsif untuk mengonfirmasi adanya kekurangan pada

tubuhnya dan menyebabkan mengisolasi diri akibat ketakutan terhadap pandangan orang lain mengenai kekurangan fisiknya.

Valae & Neziroglu (2010) sebanyak 1 sampai 1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan BDD, dan kecenderungan itu akan lebih tinggi pada daerah yang menjadikan penampilan sebagai pusat perhatian seperti banyak ditemui dikota-kota besar. Seseorang dengan BDD mengalami kesulitan berpikir logis karena terpengaruh oleh pemikiran subyektivitas dan meyakini dengan keyakinan yang kuat meskipun penafsirannya ataupun persepsi yang disimpulkan tidak sesuai dengan fakta atau kondisi sesungguhnya.

Orang dengan BDD memiliki preokupasi dengan bagaimana tubuhnya nampak dari luar. Preokupasi terhadap ketidak sempurna dirinya dapat menyebabkan distress emosional yang signifikan seperti mood tertekan, kecemasan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Phillips, 2009). Kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika merasa apa yang dijalani tidak sesuai dengan harapannya akan membuat seseorang menjadi tertekan, berbagai tekanan yang dialami akan memicu seseorang untuk melampiaskannya dalam bentuk emosi negatif, yang dimana emosi negatif ini termasuk dalam aspek afektif atau perasaan yang dapat mempengaruhi SWB seseorang (Halim, 2015).

Fenomena berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan beberapa orang merasa tubuhnya belum ideal sekalipun telah memiliki berat badan yang ideal. Mereka akan melakukan berbagai cara untuk dapat mendapatkan bentuk tubuh yang ideal menurut mereka dengan cara olahraga dipusat kebugaran, mengontrol pola makan dan mengkonsumsi supplement. Pemilihan tempat olahraga dipusat kebugaran dikarenakan banyaknya alat yang dapat menunjang olahraga dengan maksimal dan adanya instruktur (pelatih) profesional dibidangnya yang dapat mengawasi dan memberi pelatihan sehingga dapat lebih maksimal dalam berolahraga.

Melihat fenomena yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara *subjective well being* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada anggota pusat keugaran”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

hubungan antara *subjective well being* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan negatif antara *subjective well being* dengan *body dysmorphic disorder*”. Seseorang dengan *Body dysmorphic disorder* (BDD) tinggi maka akan semakin rendah *Subjective well being* (SWB) seseorang, sebaliknya orang yang tingkat *Body dysmorphic disorder* (BDD) rendah akan memiliki *Subjective well being* (SWB) yang tinggi.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif menggunakan skala. Aspek-aspek *Subjective well being* dikemukakan oleh Diener (dalam Indrati, 2018) yakni aspek kognitif dan aspek afektif. Skala yang digunakan merupakan skala hasil modifikasi dengan validitas sebesar 0,66 sampai 1 dan reliabilitas sebesar 0,888. Skala *Body dysmorphic disorder* disusun berdasarkan Teori Rosen (dalam Fristy, 2012) yang mengemukakan adanya 4 aspek yaitu aspek pikiran (kognitif), aspek perasaan (afektif), aspek perilaku (behavior), dan hubungan sosial. Skala yang digunakan merupakan skala hasil modifikasi dengan validitas sebesar 0,66 sampai 1 dan reliabilitas sebesar 0,893. Uji validitas dilakukan berdasarkan penilaian beberapa penilai yang kompeten (*expert judgment*) menggunakan *formula Aiken's V*. Penelitian dilaksanakan di salah satu pusat kebugaran di Boyolali. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pusat kebugaran. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota pusat kebugaran yang berusia 18-40 tahun.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling insidental. Teknik sampling insidental yaitu teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, artinya siapapun orangnya yang pada saat itu bertemu dengan peneliti, maka dapat digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis *product moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis statistik *product moment* diperoleh hasil nilai korelasi (r) sebesar -0.268 $p = 0,019$ ($p \leq 0,03$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *subjective well being* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang berarti semakin tinggi *subjective well being* seseorang maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*, sebaliknya semakin rendah *subjective well being* seseorang maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

Hal tersebut sejalan dengan teori dari Giyati (2016) dimana *Subjective well-being* digambarkan sebagai kepuasan atas kehidupan, perasaan bahagia seseorang yang berjangka panjang, serta perasaan sedih yang minimal. Hal ini juga berlaku pada dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang dimiliki, seperti: bakat, kemampuan, minat dan penguatan nilai-nilai hidup. Jika seseorang dapat mengembangkan potensi positif yang ada pada dirinya dengan optimal, maka ia akan dapat dengan mudah mencapai *subjective well-being* namun ketika seseorang tidak memiliki *subjective well being* yang tinggi ia akan mudah memiliki persepsi buruk mengenai dirinya. Persepsi buruk mengenai diri sendiri memicu terjadinya permasalahan psikologis pada individu yaitu sindrom gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*). Valae dan Neziroglu (2010) mengungkapkan seseorang dengan BDD mengalami kesulitan berpikir logis karena terpengaruh oleh pemikiran subyektivitas dan meyakini dengan keyakinan yang kuat meskipun penafsirannya ataupun persepsi yang disimpulkan tidak sesuai dengan fakta atau kondisi sesungguhnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Veale (2004) menunjukkan bahwa pasien dengan BDD mengalami berbagai emosi negatif termasuk rasa malu, jijik pada diri sendiri, keputusasaan, kemarahan, frustrasi, dan rasa bersalah.

Hasil tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rath dan Harter (dalam Karim, 2018) yang mengungkapkan salah satu unsur penting untuk kesejahteraan subjektif adalah kesejahteraan fisik dimana kemampuan seseorang

untuk memiliki kesehatan yang baik dan enerjik dapat diartikan dengan seseorang yang merasa fisiknya sesuai dengan yang ia harapkan akan cenderung merasa sejahtera dan bahagia. Maka ketika seseorang merasa tubuhnya tidak sejahtera dalam kata lain ia tidak merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya karena tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan maka ia akan cenderung tidak bahagia.

Variabel *subjective well being* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 57,65 dan rerata hipotetik sebesar (RH) 52,5 berdasarkan kategori *subjective well being* dapat diketahui bahwa terdapat 3,4% (3 orang) anggota yang memiliki *Subjective well being* sangat rendah, lalu 13% (8 orang) anggota memiliki *subjective well being* rendah, 41,6% (25 orang) memiliki *subjective well being* sedang dan 41,6% (25 orang) anggota memiliki *subjective well being* tinggi, serta 0% (tidak ada) anggota pusat kebugaran yang memiliki *subjective well being* sangat tinggi. Dari jumlah persentase terbanyak menempati persentase sangat tinggi. Hal tersebut dapat diartikan bahwa anggota pusat kebugaran Merapi gym memenuhi aspek-aspek *Subjective well being* yang dikemukakan oleh Diener (dalam Indrati, 2018) yakni aspek kognitif dan aspek afektif.

Variabel *body dysmorphic disorder* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 65,22 dan rerata hipotetik sebesar (RH) 60 berdasarkan kategori *body dysmorphic disorder* dapat diketahui bahwa terdapat 0% (tidak ada) anggota memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tergolong sangat rendah, 10% (6 orang) anggota memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tergolong rendah, 45% (27 orang) anggota memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tergolong sedang, 41,6% (25 orang) anggota memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tergolong tinggi, dan 3,4% (2 orang) anggota memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tergolong sangat tinggi. Dari jumlah persentase terbanyak menempati persentase sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa anggota pusat kebugaran memenuhi aspek-aspek *body dysmorphic disorder* yang dikemukakan Rosen (dalam Fristy, 2012) menjelaskan tentang empat aspek *body dysmorphic disorder* antara lain aspek kognitif (pikiran), aspek afektif (perasaan), aspek behaviour (perilaku), dan aspek hubungan sosial.

Subjective well being dalam penelitian ini memiliki sumbangan efektif (SE) sebesar sebesar 7,2% pada *body dysmorphic disorder* dan 92,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya menurut Phillips (2009) yakni factor genetik, faktor pengalaman di masalah, dan faktor lingkungan sosial budaya.

Kesimpulan dari penelitian diatas adalah ada hubungan negatif antara *subjective well being* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sehingga semakin tinggi *subjective well being* maka semakin rendah tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* seseorang, dan semakin rendah *subjective well being* yang seseorang miliki maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* nya.

4. PENUTUP

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian yang dilakukan pada 60 anggota pusat kebugaran dengan usia 18-40 tahun dapat disimpulkan sebagai berikut. Ada hubungan hubungan negatif yang signifikan antara *subjective well being* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang berarti semakin tinggi *subjective well being* seseorang maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*, sebaliknya semakin rendah *subjective well being* seseorang maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

Tingkat *subjective well being* yang dimiliki anggota pusat kebugaran tergolong sedang. Tingkat *body dysmorphic disorder* yang dimiliki anggota pusat kebugaran tergolong sedang. Sumbangan efektif *subjective well being* terhadap *body dysmorphic disorder* sebesar 7,2%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang menjadi pemicu *body dysmorphic disorder* pada anggota pusat kebugaran selain *subjective well being*, yaitu sebesar 92,8%. Faktor-faktor lain tersebut diantaranya faktor biologis/ genetik, pengalaman pemicu di masalah dan faktor lingkungan sosial budaya.

Kelemahan dari penelitian ini adalah cara pengumpulan data hanya menggunakan skala sehingga data yang didapatkan kurang mendalam dan

kurang dapat mengungkap gejala psikologis yang tidak nampak pada diri subjek penelitian.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran yaitu: Bagi Anggota pusat kebugaran, diharapkan dapat mengedukasi diri agar tetap memiliki pandangan positif mengenai dirinya dan selalu berfikir positif atas segala sesuatu yang telah diberikan tuhan kepadanya. Anggota pusat kebugaran dapat memperbanyak aktivitas disamping dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif juga dapat mengisi waktu luang serta bersosialisasi di lingkungan. Memilih teman yang dapat memberi efek positif dalam berfikir maupun dapat memotivasi untuk mendapat hidup yang lebih baik dan sehat baik secara fisik maupun mental.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian dengan menambah atau memperluas populasi dan memperbanyak sampel penelitian sehingga ruang lingkup dan generalisasi hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan metode pengumpulan data atau alat ukur yang lebih komprehensif misalnya dengan metode observasi sehingga penelitian dapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Fristy. (2012). Citra diripada Remaja putri yang Mengalami Kecenderungan gangguan Body Dysmorphic.
- Giyati, I. R. (2016). Ciri - Ciri Kepribadian Dan Kepatutan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subyektif) Pada Remaja Akhir. *Journal Analitika Magister Psikologi UMA* , 11-24.
- Halim, A. R. (2015). *Pengaruh Self-Compassion Teradap Subjective Well Being Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang*. Semarang.
- Indrati, N. E. A. (2018). pengaruh body dysmorphic disorder pada self esteem mahasiswa. *jurnal inspirasi* , 53-61.
- Karim, S. (2018). Hubungan Antara Dimensi Big Five Personality Dan Religiusitas Dengan Subjective Well-Being Karyawan Relationship Between Big Five Personality And Religiusity Dimensions With Employees Subjective Well-Being. *Journal Ecopsy* , 36-42.

- Nourmalita, M. (2016). persepsi citra tubuh terhadap gejala Body Dysmorphic Disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri. 1-10.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder An Essential Guide*. New York: Oxford Univercity Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Veale, D., & Neziroglu, F. (2010). *Body Dysmorphic Disorder A Treatment Manual*. UK: A John Wiley & Sons Publication.