

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH WANITA DEWASA AWAL DI ERA PANDEMI COVID-19

¹Angelika Paulina*, ²Ika Yuniar Cahyanti

^{1,2}Universitas Airlangga

Email:

¹angelika.paulina-2018@psikologi.unair.ac.id*, ²ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita usia dewasa awal di era pandemi COVID-19. Sebuah penelitian baru menemukan bahwa kecemasan dan stres yang terkait langsung dengan COVID-19 dapat menyebabkan sejumlah masalah citra tubuh, salah satunya adalah ketidakpuasan tubuh dan keinginan untuk kurus pada wanita. Penelitian menyatakan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh. Namun, penelitian lain menyatakan sebaliknya, tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan alat ukur Emotional Intelligence Scale dan Body Shape Questionnaire-34. Pengambilan data dilakukan secara daring yang melibatkan 125 partisipan. Analisis data menggunakan analisis Product Moment, hasil korelasi data $r = 0,078$ dan $p = 0,386$ ($p > 0,005$). Disimpulkan tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita usia dewasa awal di era pandemi COVID-19. Wanita pada usia dewasa awal memiliki keinginan tampil menarik dihadapan orang lain, hal ini bertolak belakang dengan dampak pandemi yang menyebabkan berkurangnya intensitas interaksi antar manusia. Interaksi antar manusia banyak dilakukan secara daring, dimana sudah banyak aplikasi yang menyediakan fitur edit wajah. Hal ini menyebabkan berkurangnya perasaan tidak puas akan tubuhnya, terutama pada wanita usia dewasa awal.

Kata Kunci: kecerdasan emosi, ketidakpuasan tubuh, dewasa awal

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between emotional intelligence and body dissatisfaction in women of early adulthood in the COVID-19 pandemic era. A new study has found that the anxiety and stress directly related to COVID-19 can cause a number of body image problems, one of which is body dissatisfaction and the desire to be thin in women. Research states that there is a relationship between emotional intelligence and body dissatisfaction. However, other studies have stated otherwise, there is no relationship between emotional intelligence and body dissatisfaction. A quantitative approach is used in this study with the Emotional Intelligence Scale and Body Shape Questionnaire-34 measuring instruments. Data collection was conducted online involving 125 participants. Data analysis using Product Moment analysis, the results of data correlation $r = 0.078$ and $p = 0.386$ ($p > 0.005$). It was concluded that there was no relationship between emotional intelligence and body dissatisfaction in women of early adulthood in the era of the COVID-19 pandemic. Women in early adulthood have the desire to appear attractive in front of others, this is contrary to the impact of the pandemic which causes a decrease in the intensity of interaction between humans. Human interaction is mostly done online, where there are already many applications that provide face editing features. This leads to reduced feelings of dissatisfaction with their bodies, especially in women of early adulthood.

Keyword: emotional intelligence, body dissatisfaction, early adulthood

PENDAHULUAN

Jumlah COVID-19 yang terkonfirmasi di Indonesia sampai tanggal 27 Desember 2021 adalah sebanyak 4.262.157 jiwa, dengan kasus aktif sejumlah 4.614, sembuh sejumlah

4.133.473, dan meninggal sejumlah 144.071 (*Peta Sebaran COVID-19*, 2021). Sebuah penelitian baru menemukan bahwa kecemasan dan stres yang terkait langsung dengan COVID-19 dapat menyebabkan

sejumlah masalah citra tubuh, salah satunya adalah ketidakpuasan tubuh dan keinginan untuk kurus pada wanita (*COVID-19 Anxiety Linked to Body Image Issues*, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan terkait COVID-19 dikaitkan dengan citra tubuh yang lebih negatif (Swami dkk., 2021). Faktanya, stres dan kecemasan terkait COVID-19 mampu mengurangi kemampuan *coping* seseorang, dimana hal ini menyebabkan seseorang sulit mengelola persepsi akan citra tubuhnya dan menyebabkan munculkan persepsi ideal akan tubuhnya (seperti, kurus atau tubuh yang atletik) (Pietrobelli dkk., 2020; Cooper dkk., 2020; Rodgers dkk., 2020 dalam Swami dkk., 2021). Pesan melalui media (contohnya, media sosial) merupakan salah satu penyebab munculnya persepsi ideal tersebut. Selama *lockdown* berlangsung seseorang cenderung melihat layar lebih lama daripada sebelumnya, sehingga seseorang kemungkinan besar mengalami penurunan aktifitas fisik yang menyebabkan munculnya kekhawatiran tentang berat badan dan perubahan bentuk tubuh (Pietrobelli dkk., 2020; Cooper dkk., 2020; Rodgers dkk., 2020 dalam Swami dkk., 2021). Jika kecemasan terkait COVID-19 terus berlanjut, khususnya pada wanita, mampu memunculkan ketidakpuasan tubuh. Kecemasan dan stres COVID-19 juga dikaitkan dengan dorongan yang lebih besar untuk menjadi kurus (berkaitan dengan adanya kewajiban untuk *lockdown*). Kecemasan yang memicu rasa takut atas kenaikan berat badan dikarenakan adanya perubahan rutinitas selama *lockdown* (misalnya, pola makan yang lebih buruk dan lebih jarang berolahraga), tekanan yang lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan peran dan norma tradisional feminin, dan pesan-pesan mengenai perbaikan diri dapat

membuat wanita merasa tidak puas dengan tubuh mereka (Swami dkk., 2021).

Ketidakpuasan tubuh terdiri dari disfungsi keyakinan dan perasaan negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh (Garner, 2002 dalam Myers & Crowther, 2009). Ketidakpuasan dengan penampilan fisik seseorang (selanjutnya disebut ketidakpuasan tubuh) adalah pengalaman yang umum, terutama dalam budaya Barat dan lebih bagi wanita daripada pria (Frederick, 2007; Swami dkk., 2010 dalam Fuller-Tyszkiewicz dkk., 2018). Salah satu faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh adalah kecemasan, suasana hati, dan harga diri (Fairburn dkk., 2003). Ketidakpuasan tubuh merupakan proses internal namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana seseorang melihat dan merasa terkait penampilan mereka, contoh pengaruh eksternal adalah paparan media (NEDC, 2016 dalam Marizka dkk., 2019). Ketidakpuasan tubuh memiliki dua faktor, yaitu biologis dan sosial. Faktor biologis yang berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh pada wanita adalah perubahan fisik yang terjadi akibat masa pubertas, seperti adanya budaya yang mengangap haid adalah hal negatif dan perasaan semakin jauh dari standar ideal masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor sosial dan budaya yang berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh pada wanita adalah tekanan-tekanan sosial dan budaya dari lingkungan sekitar maupun masyarakat untuk menjadi kurus sesuai dengan standar masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013).

Banyak penelitian yang menyampaikan bahwa citra tubuh yang negatif merupakan pengalaman normatif pada anak perempuan dan wanita di Negara maju

(Cash, 2004; Cash & Pruzinsky, 2002; Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1984; Smolak, 2006 dalam Swami dkk., 2010). Penelitian lain menunjukkan ketidakpuasan tubuh berkembang secara khusus pada populasi muda baik pada Negara maju maupun Negara berkembang dengan persentase sekitar 50% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki (Gallivan, 2014; Micali dkk., 2014; Swami dkk., 2010; Singh dkk., 2015 dalam Bornioli dkk., 2019). Prevalensi ketidakpuasan tubuh sangat besar. Sekitar 80,8% remaja perempuan dan 54,8% remaja laki-laki ingin mengubah ukuran tubuh mereka (Lawler & Nixon, 2011). Perempuan bahkan lebih mungkin daripada laki-laki untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dan sebagai akibatnya mengalami ketidakpuasan tubuh (Betz dkk., 2019; Tamplin dkk., 2018 dalam Kennedy dkk., 2020). Saat memasuki usia pubertas, terdapat perubahan bentuk tubuh yang bertentangan dengan ideal kurus masyarakat (dan ideal dari dirinya sendiri) pada remaja perempuan yang dapat memicu persepsi diri atau kekhawatiran menjadi gemuk, berbeda dengan remaja laki-laki yang pada masa pubertas mengalami perubahan bentuk tubuh sesuai dengan standar maskulinitas masyarakat (pelebaran bahu, perubahan suara, dan pertumbuhan tubuh dengan peningkatan otot) (Cash, 2012).

Masa dewasa awal merujuk pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun, ditandai dengan seseorang mulai melakukan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2011 dalam Putri, 2018). Manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat pada masa dewasa awal, hubungan intim pun mulai berlaku dan berkembang (Monks dkk., 2001 dalam Putri, 2018). Pada masa dewasa awal (18-25 tahun) mulai

muncul perasaan terkait hubungan intim. Masa dewasa awal juga masa dimana perkembangan fisik individu sebagai manusia sedang berada di puncaknya yang mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain (Dewi dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinata dkk (2014), yang menyatakan terdapat hubungan positif antara daya tarik fisik dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal, semakin menarik seseorang dimata pasangannya, maka tingkat kepuasan hubungan semakin tinggi. Tugas perkembangan wanita dewasa awal yang salah satunya adalah memilih pasangan hidup menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain (Havighurst, 2004 dalam Sunartio dkk., 2012).

Bornioli dkk (2019) telah menemukan penelitian yang menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh mampu memprediksi kondisi psikologis seperti, rendahnya *self-esteem* (Paxton dkk., 2006), gejala depresi (Ferreiro dkk., 2012; Stice & Bearman, 2001) dan pemikiran bunuh diri (Crow dkk., 2008; Kim, 2009), bukan hanya itu, ketidakpuasan tubuh mampu meningkatkan risiko perilaku makan dan aktivitas fisik yang tidak sehat, termasuk pola makan yang tidak teratur (Gardner dkk., 2000; Micalidkk., 2015a; Neumark-Sztainer dkk., 2006; Stice & Shaw, 2002), penambahan berat badan (van den Berg and Neumark-Sztainer, 2007), diet yang tidak sehat dan rendahnya tingkat aktivitas fisik (Neumark-Sztainer dkk., 2006). Bucchianeri dan Neumark-Sztainer (2014) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan dengan banyak hasil negatif di kalangan remaja, termasuk depresi, gangguan makan, kebiasaan makan yang buruk, dan

obesitas. Pollatos dkk (2020) menyatakan bahwa *body image dissatisfaction* (BID) pada wanita muda merupakan hal biasa yang dapat menyebabkan gangguan perilaku dan gangguan makan.

Berdasarkan pemaparan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh wanita dewasa awal di era pandemi COVID-19. Beberapa penelitian terdahulu terkait kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh memiliki perbedaan dalam penggunaan konteks (seperti pada subjek ataupun penambahan variabel lainnya). Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas (2009) di Indonesia dengan subjek remaja putri, menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah ketidakpuasan akan tubuhnya dan sebaliknya. Pollatos dkk (2020) menemukan terdapat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting terkait *body image dissatisfaction* (BID) pada orang dewasa. Dalam penelitiannya, Nurmohamadian dan Boland (2016) menemukan terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan citra tubuh, ketika kecerdasan emosional meningkat, ukuran citra tubuh seseorang juga akan meningkat. Belum ada penelitian yang meneliti pada wanita dengan usia dewasa awal di Indonesia khususnya pada era pandemi ini. Pada masa dewasa awal, seseorang mulai tertarik pada hal-hal yang berkaitan dengan hubungan intim, diasumsikan bahwa seseorang pada masa dewasa awal memiliki citra tubuh yang tinggi, sehingga meningkatkan kemungkinan perasaan tidak puas akan tubuhnya. Namun,

penelitian lain memiliki hasil yang berbeda dan menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan ketidakpuasan pada tubuh (Febriani, 2011).

IDENTIFIKASI MASALAH

Kecerdasan emosi menurut Goleman adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, membaca perasaan terdalam orang lain, dan mampu menangani hubungan dengan baik (Pfeiffer, 1999). Goleman dalam tesisnya juga mengemukakan bahwa keseimbangan dan manajemen emosi seseorang menentukan seberapa cerdas orang tersebut bertindak dan merupakan keberhasilan utama dalam hidup (Pfeiffer, 1999). Terdapat proses mental dalam kecerdasan emosi menurut Salovey dan Mayer (1990), yaitu: menilai dan mengekspresikan emosi pada diri sendiri dan orang lain, mengatur emosi pada diri sendiri dan orang lain, dan menggunakan emosi dengan cara yang adaptif. Terdapat perbedaan antara kecerdasan emosi laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki cenderung diam ketika ketakutan, sedangkan perempuan cenderung lebih banyak bicara (Prawitasari, 1998). Menurut Goleman, perempuan cenderung lebih baik dalam mengenali emosi orang lain daripada laki-laki (Prawitasari, 1998). Goleman menambahkan bahwa stres mampu menurunkan imunitas, sehingga emosi positif mampu meningkatkan kekebalan tubuh (Prawitasari, 1998).

Ketidakpuasan tubuh terdiri dari disfungsi keyakinan dan perasaan negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh (Garner, 2002 dalam Myers & Crowther, 2009). Ketidakpuasan tubuh memiliki dua faktor yaitu, biologis dan sosial. Faktor biologis berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi

akibat masa pubertas, seperti adanya budaya yang menganggap haid adalah hal negatif dan perasaan semakin jauh dari standar ideal masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor sosial dan budaya berkaitan dengan tekanan-tekanan sosial dan budaya dari lingkungan sekitar maupun masyarakat untuk menjadi kurus sesuai dengan standar masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami body dissatisfaction adalah kecemasan, suasana hati, dan harga diri (Fairburn dkk., 2003). Penelitian Lawler dan Nixon (2011) menunjukkan perbedaan persentase ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan dan laki-laki, 80,8% remaja perempuan dan 54,8% remaja laki-laki ingin mengubah ukuran tubuh mereka. Terutama saat pandemi COVID-19 berlangsung, penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan yang dialami saat terjadi pandemi COVID-19 dikaitkan dengan citra tubuh yang lebih negatif (Cooper dkk., 2020; Rodgers dkk., 2020 dalam Swami dkk., 2021).

Penelitian sebelumnya di Indonesia yang dilakukan oleh Cahyaningtyas (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah ketidakpuasan akan tubuhnya dan sebaliknya. Kecerdasan emosi memiliki peran penting terutama dalam mengatasi ketidakpuasan tubuhnya pada remaja putri (Cahyaningtyas, 2009). Wanita memiliki kecenderungan mengalami ketidakpuasan tubuh lebih tinggi daripada pria. Hal ini salah satunya dikarenakan pada saat memasuki usia pubertas, terdapat perubahan bentuk tubuh yang bertentangan dengan ideal kurus masyarakat (dan mungkin pribadi) pada anak

perempuan yang dapat memicu persepsi diri atau kekhawatiran menjadi gemuk, berbeda dengan anak laki-laki yang pada masa pubertas mengalami perubahan bentuk tubuh sesuai dengan standar maskulinitas masyarakat (pelebaran bahu, perubahan suara, dan pertumbuhan tubuh dengan peningkatan otot) (Cash, 2012). Masa dewasa awal juga berperan penting. Dewi dkk (2020) berpendapat bahwa masa dewasa awal merupakan masa perkembangan fisik individu sebagai manusia yang sedang berada di puncaknya yang mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang. Pollatos dkk (2020) menemukan terdapat penelitian sebelumnya yang menunjukkan kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting terkait *body image dissatisfaction* (BID) pada orang dewasa. Dalam penelitiannya, Nurmohamadian dan Boland (2016) menemukan terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan citra tubuh, ketika kecerdasan emosional meningkat, ukuran citra tubuh seseorang juga meningkat. Namun, penelitian lain memiliki hasil yang berbeda dan menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan ketidakpuasan pada tubuh (Febriani, 2011).

Penjelasan-penjelasan inilah yang membuat peneliti ingin mengkaji lebih lanjut terkait hubungan kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh khususnya pada wanita usia dewasa awal di era pandemi COVID-19.

1. Ketidakpuasan Tubuh

Citra tubuh merupakan konstruksi multidimensi yang melibatkan persepsi, perilaku, kognisi dan emosi yang terkait dengan tubuh dan terhubung dengan tingkat

kepuasan citra tubuh serta akurasi persepsi seseorang (Pollatos dkk., 2020). Citra tubuh sangat terkait dengan pengalaman perwujudan deficit (kesadaran bahwa tubuh saya adalah milik saya) yang mencerminkan penyelarasan antara keadaan batin (emosi, kognisi, dll) dan tubuh (Pollatos dkk., 2020). Ketidakpuasan tubuh terdiri dari disfungsi keyakinan dan perasaan negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh (Garner, 2002 dalam Myers & Crowther, 2009). Ketidakpuasan tubuh merupakan perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh akibat dari adanya kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang ideal dengan ukuran tubuh yang sebenarnya, ketidakpuasan tubuh merupakan komponen persepsi dari citra tubuh dikarenakan perbedaan antara tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Ogden, 2010 dalam Marizka dkk., 2019). Izza dan Mahardayani (2016) menyatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan citra tubuh seseorang, yaitu gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Berdasarkan jurnal penelitian Mukhlis (2013), citra tubuh terdiri dari beberapa faktor, yaitu:

- 1) Penilaian atau komentardari orang lain
- 2) Pelecehan seksual dan rasial
- 3) Stigmatisasi
- 4) Nilai-nilai sosial yang berlaku
- 5) Perubahan-perubahan fisik selama masa pubertas, menopause, dan kehamilan
- 6) Sosialisasi
- 7) Perasaan seseorang tentang dirinya sendiri
- 8) Kekerasan, baik verbal, fisik, maupun seksual
- 9) Kondisi-kondisi aktual dari tubuh, seperti penyakit atau disabilitas.

Ketidakpuasan tubuh memiliki dua faktor yaitu, biologis dan sosial. Faktor

biologis berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi akibat masa pubertas, seperti adanya budaya yang menganggap haid adalah hal negatif dan perasaan semakin jauh dari standar ideal masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor sosial dan budaya berkaitan dengan tekanan-tekanan sosial dan budaya dari lingkungan sekitar maupun masyarakat untuk menjadi kurus sesuai dengan standar masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh adalah kecemasan, suasana hati, dan harga diri (Fairburn dkk., 2003).

Terdapat dua komponen dari citra tubuh, yaitu komponen perseptual (bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri) dan komponen sikap (bagaimana seseorang merasakan tentang penampilan atau tubuh yang dipersepsinya) (Mukhlis, 2013). Kedua komponen inilah yang akan membentuk seseorang akan memiliki citra tubuh positif atau citra tubuh negatif (yang akan berkembang menjadi ketidakpuasan tubuh). Menurut Cash (2002) dalam Marizka dkk (2019), ketidakpuasan pada tubuh memiliki 5 aspek, yaitu:

- 1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*): perasaan seseorang mengenai penampilan tubuhnya, menarik atau tidak menarik, dan memuaskan atau tidak memuaskan
- 2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*): perhatian seseorang terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri
- 3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*): kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu,

lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan

- 4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*): terdiri dari kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan menjadi gemuk, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan
- 5) Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*): bagaimana seseorang menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk

Ketidakpuasan tubuh meliputi bentuk tubuh yang dinilai negatif, tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saat berada di lingkungan sosial, *body checking*, pengelabuan atau penyamaran tubuh, menjauhi aktivitas sosial dan kontak fisik dengan individu lain (Asri & Setiasih, 2004 dalam Izza & Mahardayani, 2016).

2. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi menurut Goleman adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, membaca perasaan terdalam orang lain, dan mampu menangani hubungan dengan baik (Pfeiffer, 1999). Goleman dalam tesisnya juga mengemukakan bahwa keseimbangan dan manajemen emosi seseorang menentukan seberapa cerdas orang tersebut bertindak dan merupakan keberhasilan utama dalam hidup (Pfeiffer, 1999). Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain untuk membedakan di antara mereka dan menggunakan informasi ini untuk memandu pemikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosi dapat dipandang dari perspektif kesehatan mental

sebagai suatu kemampuan adaptif yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu (Ciarrochi dkk., 2002 dalam Destianda & Hamidah, 2019). Pengaruh protektif dari kecerdasan emosi didorong oleh aspek *strategic emotional intelligence* yang merupakan kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi (Cha & Nock, 2009 dalam Destianda & Hamidah, 2019). Kecerdasan emosi yang ditingkatkan dapat menghasilkan sikap yang lebih positif dan dengan demikian meningkatkan hubungan antar pribadi, kemudian dapat membantu individu mencapai nilai positif yang lebih tinggi dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih besar (Akerjordet & Severinsson, 2007). Penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan banyak elemen psikologis (seperti: kepuasan hidup dan kebahagiaan berkorelasi positif, sementara depresi, kesepian dan stres berhubungan negatif) (Wong dkk., 2014). Wong dkk (2014) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi lebih mudah beradaptasi dengan tekanan sosial dan perubahan lingkungan daripada individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih rendah. Tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi dikaitkan dengan sikap yang lebih positif, hubungan yang lebih sukses, kemampuan beradaptasi yang lebih besar, orientasi yang lebih tinggi terhadap nilai-nilai positif serta lebih sedikit kesulitan dalam mengekspresikan, mengevaluasi, dan mengatur emosi (Pollatos dkk., 2020).

Aspek kesejahteraan psikologis, seperti kepuasan hidup dan kebahagiaan, ditemukan terkait dengan kecerdasan emosi, serta tingkat kesehatan fisik subjektif yang lebih tinggi (Pollatos dkk., 2020). Salovey dan Mayer (1990) mengemukakan bahwa

kecerdasan emosi terdiri dari tiga kategori terkait kemampuan adaptif, yaitu:

- Penilaian dan ekspresi emosi: terdiri dari penilaian dan ekspresi emosi pada diri sendiri (verbal dan nonverbal) dan orang lain (persepsi nonverbal dan empati)
- Regulasi emosi: terdiri dari komponen regulasi emosi dalam diri dan regulasi emosi pada orang lain
- Pemanfaatan emosi dalam memecahkan masalah: terdiri dari komponen perencanaan yang fleksibel, pemikiran kreatif, perhatian yang diarahkan, dan motivasi

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan eksplanatif (menghubungkan antar gejala) dengan survei sebagai teknik pengumpulan data. Penelitian ini dilakukan pada waktu yang sama (*cross sectional*). Survei dilakukan dengan menyebarkan kuesioner terkait kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel yang mempertimbangkan kesamaan karakteristik pada populasi tertentu. Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 18-25 tahun (dewasa awal) di era pandemi COVID-19. Berdasarkan perhitungan *G-Power*, rentang jumlah partisipan adalah sekitar 100-180. Partisipan yang diperoleh sebanyak 125 partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan terlebih dahulu membaca dan menyetujui untuk mengisi kuesioner tersebut (*informed consent*).

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel kecerdasan emosi dalam penelitian ini adalah *Emotional Intelligence Scale*. *Emotional Intelligence Scale* pertama kali dikembangkan oleh Salovey dan Mayer (1990) yang telah uji validitas dan reliabilitasnya sehingga terpilih 33 aitem (Schutte dkk., 1998). Schutte dkk (2009) mengemukakan bahwa Ciarrochi dkk (2001) telah membagi dimensi alat ukur menjadi empat subskala menjadi *perception of emotion* (10 aitem), *managing own emotions* (9 aitem), *managing others' emotions* (8 aitem), dan *utilization of emotion* (6 aitem). Setiap aitem memiliki rentang skor sebagai berikut: (1="sangat tidak setuju", 2="tidak setuju", 3="netral", 4="setuju", dan 5="sangat setuju").

Variabel ketidakpuasan tubuh dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Body Shape Questionnaire* (BSQ). *Body Shape Questionnaire* (BSQ) telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Sitepu dkk (2020) sejumlah 34 aitem. Setiap aitem memiliki rentang skor sebagai berikut: (1="tidak pernah", 2="jarang", 3="kadang-kadang", 4="sering", 5="sangat sering", dan 6="selalu").

Uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan untuk alat ukur *Emotional Intelligence Scale* adalah CVI (*Content Validity Index*) dan uji coba terpakai kepada 125 partisipan yang menghasilkan skor koefisien reliabilitas yang cukup baik yaitu, $\alpha=0.89$. Sedangkan *Body Shape Questionnaire* (BSQ), hasil uji reliabilitas alat ukur ini juga cukup baik yaitu, $\alpha=0.90$. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* yang dihitung menggunakan program *SPSS versi 28,0 for windows*.

Analisis Data

Data akan dianalisis menggunakan teknik statistik dengan bantuan program *SPSS versi 28,0 for windows*. Sebelum menentukan teknik korelasi, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Apabila asumsi normalitas terpenuhi, maka teknik analisis yang akan digunakan adalah teknik parametrik *Pearson's Product Moment*. Namun, jika tidak terpenuhi, teknik analisis yang akan digunakan adalah teknik *non-parametrik Spearman's Product Moment*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis statistik deskriptif variabel kecerdasan emosi sebesar ($M=128,5$, $SD=14,04$, $Max=164$, $Min=99$). Sedangkan variabel ketidakpuasan tubuh sebesar ($M=105,6$, $SD=36,66$, $Max=204$, $Min=37$). Mayoritas partisipan berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi (51,2%). Sejumlah 64 partisipan berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi dan 61 partisipan (48,8%) berada pada kategori kecerdasan emosi rendah. Hasil uji analisis deskriptif pada variabel ketidakpuasan tubuh menunjukkan bahwa sejumlah 37 (29,6%) partisipan berada pada kategori rendah, 32 (25,6%) partisipan berada pada kategori ringan, 33 (26,4%) partisipan berada pada kategori sedang, dan 23 (18,4%) partisipan berada pada kategori tinggi.

Hasil uji normalitas adalah $p=0,193$ ($p>0,05$). Sedangkan, hasil uji linearitas adalah $p=0,349$ ($p>0,05$). Maka, persebaran data dapat dikatakan normal dan linear. Hasil analisis uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel ketidakpuasan tubuh ($r=0,078$, $p=0,386$).

PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi (yang terdiri dari *perception of emotion*, *managing own emotions*, *managing others'*, dan *utilization of emotion*) dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita usia dewasa awal di era pandemi COVID-19. Hasil ini diuji menggunakan korelasi analisis *Bivariate Pearson*. Variabel kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh memiliki skor korelasi (r) sebesar 0,078 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,386 ($p > 0,005$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 64 responden (51,2%) tergolong pada kategori kecerdasan emosi tinggi. Sedangkan, 61 responden (48,8%) tergolong pada kategori kecerdasan emosi rendah. Sehingga, mayoritas responden berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi.

Pada variabel ketidakpuasan tubuh, sebanyak 37 responden (29,6%) tergolong pada kategori rendah. Sedangkan, 32 responden (25,6%) tergolong pada kategori ringan, 33 responden (26,4%) termasuk dalam kategori sedang, dan 23 responden (18,4%) termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga, mayoritas responden memiliki kecenderungan ketidakpuasan tubuh yang rendah.

Berdasarkan data yang diperoleh, wanita usia dewasa awal yang berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi bisa saja mengalami ketidakpuasan tubuh ataupun tidak mengalami ketidakpuasan tubuh, begitupun dengan wanita usia dewasa awal yang berada pada kategori kecerdasan emosi rendah. Tidak terlihat hubungan antara kedua variabel tersebut berdasarkan data yang penulis peroleh.

Kecerdasan emosi menurut Goleman adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, membaca perasaan terdalam orang lain, dan mampu menangani hubungan dengan baik (Pfeiffer, 1999). Salovey & Mayer (1990) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merupakan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain untuk membedakan di antara mereka dan menggunakan informasi ini untuk memandu pemikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosi berkaitan dengan bagaimana seseorang untuk bertindak baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Sedangkan, ketidakpuasan tubuh lebih berkaitan dengan faktor internal dan eksternal, yang salah satunya adalah persepsi diri sendiri dan masyarakat mengenai standar ideal tubuh (Yuanita & Sukamto, 2013).

Wanita memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami ketidakpuasan tubuh daripada laki-laki. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang menyatakan tidak ada perbedaan signifikan antara kecerdasan emosi wanita dan laki-laki, dimana tidak ada kecenderungan kecerdasan emosi wanita lebih tinggi maupun lebih rendah dari laki-laki (Sánchez-núñez dkk., 2008). Sehingga dapat dilihat bahwa terdapat kecenderungan wanita memiliki ketidakpuasan tubuh lebih tinggi dari laki-laki, namun tidak ada kecenderungan bahwa wanita memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi atau lebih rendah dari laki-laki.

Ketidakpuasan tubuh memiliki dua faktor yaitu, biologis dan sosial. Faktor biologis berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi akibat masa pubertas, seperti adanya budaya yang menganggap haid adalah hal negatif dan perasaan semakin jauh dari

standar ideal masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor sosial dan budaya berkaitan dengan tekanan-tekanan sosial dan budaya dari lingkungan sekitar maupun masyarakat untuk menjadi kurus sesuai dengan standar masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Dari pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa bukan hanya faktor internal yang dapat memengaruhi seseorang tidak puas akan tubuhnya, namun juga terdapat faktor eksternal. Faktor ini lah yang memungkinkan tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh, khususnya pada wanita dengan usia dewasa awal di era pandemi COVID-19.

Pandemi COVID-19 menyebabkan berkurangnya intensitas interaksi antar manusia. Hal ini dikarenakan adanya aturan PSBB dan *social distancing* selama masa pandemi COVID-19. Sedangkan, pada usia dewasa awal, khususnya wanita memiliki keinginan untuk tampil menarik dihadapan orang lain yang menyebabkan kecenderungan tidak puas akan tubuhnya (Dewi dkk., 2020). Ketika intensitas interaksi antar manusia berkurang, maka perasaan cemas akan tampil tidak menarik dihadapan orang lain juga akan berkurang, baik pada seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi maupun yang rendah. Penelitian oleh Maurilla & Suarya (2020) pada wanita dengan usia 17-22 tahun, menyatakan bahwa meningkatnya taraf intensitas komunikasi di Instagram akan diikuti dengan menurunnya ketidakpuasan tubuh pada perempuan. Sehingga, ketika seseorang melakukan komunikasi secara intensif melalui media sosial, kecenderungan mengalami ketidakpuasan tubuh juga menurun. Data dari We Are Social yang ditulis oleh Kemp (2021), menyatakan pada tahun 2021 terdapat peningkatan penggunaan

media sosial sebesar 10 juta (6,3%) dari tahun 2020. Dari total 274,9 juta penduduk Indoensia, sebanyak 170 juta merupakan pengguna media sosial (Kemp, 2021). Selain itu, banyak aplikasi edit foto dan fitur *make up* pada aplikasi *meeting online* (seperti: *ZOOM Meeting*), sehingga pengguna dapat tampil menarik tanpa perlu menggunakan *make up*.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Febriani (2011) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan ketidakpuasan pada tubuh.

KETERBATASAN PENELITIAN

Setelah penulis melakukan pengecekan terhadap *g-power*, data penelitian ini termasuk pada kategori *overpower* (*power* yang diperoleh sebesar 0,998). Sehingga, ada kemungkinan terjadi *error* tipe 2.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah penulis lakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh pada wanita usia dewasa awal di era pandemi COVID-19. Dari uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan data yang diperoleh, wanita usia dewasa awal yang berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi bisa saja mengalami ketidakpuasan tubuh ataupun tidak mengalami ketidakpuasan tubuh, begitupun dengan wanita usia dewasa awal yang berada pada kategori kecerdasan emosi rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran yaitu,

1. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menambah variabel BMI atau variabel lainnya agar dapat dilihat hubungan dengan variabel lain sehingga hasil yang diperoleh lebih luas
2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya tidak membatasi konteks hanya pada wanita agar dapat dilihat perbedaan antara kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh pada wanita dan laki-laki
3. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mengukur jumlah *sample size* yang dibutuhkan dengan saksama agar tidak terjadi *overpower* atau *underpower*

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, N., Purnomo, J. T., & Ambarwati, K. D. (2014). *Hubungan antara Daya Tarik Fisik terhadap Kepuasan Hubungan pada Individu Usia Dewasa Awal yang sedang Berpacaran*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Akerjordet, K., & Severinsson, E. (2007). Emotional intelligence: A review of the literature with specific focus on empirical and epistemological perspectives. *Journal of Clinical Nursing*, 16(8), 1405–1416. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01749.x>
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine*, 238, 112458.

- <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112458>
- Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health, 13*(2), 64–69. <https://doi.org/10.1108/JPMH-11-2013-0071>
- Cahyaningtyas, P. I. (2009). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Ketidakpuasan Sosok Tubuh (Body DIssatisfaction) pada Remaja Putri* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/3697>
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. Dalam *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (hlm. 334–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences, 31*(7), 1105–1119. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00207-5)
- COVID-19 Anxiety Linked to Body Image Issues.* (2021). [ScienceDaily]. ScienceDaily. <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/10/201022201407.htm>
- Destianda, R. A. S., & Hamidah. (2019). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja.* 8, 11.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikolog, 1*. <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4467/3194> Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy, 41*(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Febriani, F. (2011). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Ketidakpuasan pada Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Serang* [UIN Sunan Gunung Djati]. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/992>
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Richardson, B., Lewis, V., Smyth, J., & Krug, I. (2018). Do women with greater trait body dissatisfaction experience body dissatisfaction states differently? An experience sampling study. *Body Image, 25*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.004>
- Izza, V., & Mahardayani, I. H. (2016). *Hubungan antara Body Dissatisfaction dan Interaksi Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.* 6, 8.

- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: The Latest Insights Into The 'State Of Digital.'* We Are Social. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>
- Kennedy, A. K., Schneiderman, J. U., & Negriff, S. (2020). Body appreciation and body dissatisfaction between maltreated and comparison adolescents. *Children and Youth Services Review, 108*, 104514. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104514>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(1), 59–71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight, 3*, 56–69.
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran Intensitas Komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana, 109–119*.
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap citratubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikologi Islam (JPI), 10*, 5–11.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nurmohamadian, G., & Boland, H. (2016). *The Relationship between Body Image, Emotional Intelligence, and Body Mass Index. 2016*, 10.
- Peta Sebaran COVID-19. (2021). <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Pfeiffer, S. (1999). Emotional intelligence: Popular But Elusive Construct. *Roeper Review, 23*, 138–142.
- Pollatos, O., Georgiou, E., Kobel, S., Schreiber, A., Dreyhaupt, J., & Steinacker, J. M. (2020). Trait-Based Emotional Intelligence, Body Image Dissatisfaction, and HRQoL in Children. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 973. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00973>
- Prawitasari, J. (1998). Kecerdasan Emosi. *Buletin Psikologi, 21–31*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Sánchez-núñez, M. T., Fernández-berrocal, P., Montañés, J., & Latorre, J. M. (2008). Does Emotional Intelligence Depend on Gender? The Socialization of Emotional Competencies in Men and Women and Its Implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6, 455–474.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. Dalam J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, & C. Stough (Ed.), *Assessing Emotional Intelligence* (hlm. 119–134). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_7
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). *Validity and Reliability of Instruments Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based on Indonesia Version*. 11.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Swami, V., Horne, G., & Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and Individual Differences*, 170, 110426. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110426>
- Wong, Y., Lin, J.-S., & Chang, Y.-J. (t.t.). *Body satisfaction, emotional intelligence, and the development of disturbed eating: A survey of Taiwanese students*. 10.
- Yuanita, H., & Sukamto, M. E. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4, 12–23. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n1.p12-23>