# BAB II

**TINJAUAN PUSTAKA**

###  Subjective well-being

1. **Pengertian *Subjective well-being***

Diener (2003) mengemukakan bahwa *Subjective well-being* berhubungan dengan bagaimana seseorang merasakan dan berpikir mengenai kehidupannya, baik emosi ataupun kognisi saat ini atau masa lampau, meliputi : kepuasan hidup, emosi positif, kepuasan pada domain tertentu seperti kepuasan kerja dan perkawinan, dan tingkat kualitas emosi positif atau negatif

E. Diener & Ryan (2008) juga menjelaskan mengenai definisi *Subjective well-being* dapat dibagi menjadi tiga kategori. Untuk yang pertama, *Subjective well-being* terdiri dari beberapa keinginan yang dimiliki oleh seseorang. Kedua, *Subjective well-being* merupakan suatu evaluasi secara keseluruhan dari kehidupan seseorang dari berbagai bidang. Ketiga, *Subjective well-being* dalam kehidupan sehari-hari jika digunakan dalam suatu percakapan merupakan suatu kondisi dimana perasaan positif lebih besar dibandingkan perasaan negatif.

Diener, Suh, & Oishi (2008) menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *Subjective well-being* positif jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *Subjective well-being* negatif jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

*Subjective well-being* menurut Diener (dalam Veenhoven, 2008) merupakan suatu penilaian keseluruhan kehidupan yang menyeimbangkan baik dan buruk.

Maka berdasarkan uraian di atas *Subjective well-being* adalah dimana individu mencapai mengalami dan mendapatkan kepuasan dalam hidup yang diperoleh melalui pengalaman-pengalamnan yang di alami. Pada S*ubjective well-being* terbagi menjadi dua ada *subjective well-being* positif dan negatif, yang disitu meliputi adanya emosi positif terjadi seperti kebahagian, kegembiraan dan sukacita, serta *subjective well-being* negatif meliputi emosi negatif atau tidak menyenangkan seperti kesedihan, dendam atau kemarahan.

1. **Komponen Subjective *well-being***
2. Komponen Kognitif

Pada komponen ini mengarah kepada kepuasan hidup, yaitu dimana kepuasan hidup merupakan komponen kognitif. Diener (2005) Kepuasan hidup yang dijalani individu tersebut seperti perasaan cukup, damai, dan puas dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan suatu pencapaian antara keinginan dan pemenuhan. Kepuasan hidup individu mencakup berbagai bidang didalam kehidupan seperti hal-hal yang berkaitan dirinya sendiri, keluarga, keuangan, pekerjaan dan waktu luang.

1. Komponen Afektif

Afektif merupakan komponen dasar *Subjective well-being*. Hal tersebut dikarenakan didalam afektif terdapat mood dan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Diener (2005) menjelaskan emosi dan mood merupakan suatu reaksi terhadap suatu keadaan, kehidupan atau peristiwa yang dialami. Seperti ketika terjadi sesuatu hal yang baik maka reaksi yang akan muncul adalah emosi yang menyenangkan, begitu pula sebaliknya ketika hal buruk terjadi maka reaksi yang muncul adalah emosi yang tidak menyenangkan.

Komponen afektif mencakup afek positif dan afek negatif. Afek positif merupakan emosi yang menyenangkan, sedangkan afek negatif merupakan emosi yang tidak menyenangkan. Kedua afek ini masing-masing memiliki intensitas dan frekuensi Diener (2000). Diener (2003) menyatakan bahwa afek positif mencakup optimisme, kebahagiaan, keceriaan dan aktif dalam kehidupan. Afek negatif mencakup emosi sedih, kecewa dan khawatir.

1. **Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being***

Menurut Argyle, Myers dan Diener (dalam Compton, 2005) yaitu :

1. Harga diri

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi dapat menciptakan kepribadian yang positif,

1. Kontrol diri

Seseorang dapat melakukan suatu hal yang tepat sesuai dengan peristiwa yang dihadapi,

1. *Self-compassion*

Sebagai sikap belas kasih pada dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan,

1. Ekstrovert

Merupakan suatu kepribadian yang tertarik dengan lingkungan fisik dan sosial,

1. Optimis

Individu yang optimis terkait masa depannya merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya,

1. Hubungan sosial yang positif

Hubungan sosial positif akan terwujud dengan adanya dukungan sosial dan keintiman emosional,

1. Makna dan tujuan hidup

Lebih mengarah pada religiusitas, dimana seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kepercayaan religi yang tinggi juga.

### Body image

1. **Pengertian Body image**

Menurut Cash (2002) *Body image* adalah sikap yang dimiliki individu untuk memandang tubuhnya bisa bernilai positif maupun negatif. *National Eating Disorders Association* (dalam Sari, 2012) menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki pandangan terhadap bentuk tubuhnya secara positif maka terbentuknya *Body image* positif, dan apabila seseorang memandang bentuk tubuhnya secara negatif maka akan terbentuknya *Body image* negatif (Nur & Sari, 2012)

Pengertian *Body image* menurut Honigman dan Castle (dalam Januar & Putri, 2011) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

Thompson 2001 (dalam Hidayah & Anisia, 2018) mengatakan bahwa *Body Image* adalah istilah yang sangat luas meliputi fenomena perilaku, persepsi, kognitif dan afektif

 Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Body image* adalah sebuah persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya yaitu dapat berupa baik dan buruk, serta juga mencakup tentang harapan dan keinginan mereka untuk memiliki tubuh ideal berdasar dengan persepsi-persepsi orang lain dan bagaimana mereka menyesuaikan hal tersebut.

1. **Faktor-faktor *Body image***

*Body image* terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *Body image* seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *Body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *Body image* menurut Cash (2002) (dalam Denich & Ifdil, 2015) adalah sebagai berikut :

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *Body image*, ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *Body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama kepada wanita. Kepada laki-laki biasanya lebih kepada memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *Body image* mereka. Umumnya *Body image* yang buruk atau negatif dapat menyebakan diet konstan dan diet yang bersifat sementara, *obesity*, dan gangguan makan serta dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional.

1. Media massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai sosok perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Isi tayangan media massa sering menggambarkan standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimilki, kebanyakan wanita percaya mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

Menurut Longe (dalam Denich & Ifdil, 2015) *Body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada *Body Image* rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti *Body Image* tersebut.

1. Hubungan interpersonal

 Hubungan interpersonal membuat seorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannnya dengan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

1. **Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image***

Thompson (2000) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi sebagai berikut.

1. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus.

 Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap yang baik akan sesuai dengan diinginanya.

1. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

1. Siklus hidup

Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.

1. Masa kehamilan

Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

1. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

1. Konsep diri

Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

1. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi body image individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh

1. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu
2. **Aspek *Body image***

Body image terbagi dalam beberapa aspek. Menurut Cash dan Puzinsky (Seawell & Danoff-Burg, 2005) mengenai *Body image* pada umumnya menggunakan *Multidemensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS),* yaitu:

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

1. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

1. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu 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.

1. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan

1. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

### Dinamika *Body image* dengan *Subjective well-being* Penggemar K-Pop

Menjadi seorang penggemar K-Pop adalah fenomena yang sedang hangat dan banyak di gandrungi oleh semua kalangan pada saat ini banyaknya konten yang tersedia dan juga daya tarik bagi yang melihatnya dapat memberikan perasaan senang bagi peminatnya. Jenkins (dalam Rinata & Dewi, 2019) penggemar K-Pop biasanya melakukan aktivitas yang disebut dengan *fansgirling* yakni sebutan aktivitas yang digunakan untuk mendeskripsikan kegembiraan terhadap sebuah kelompok idola. *Fansgirling* berasal dari kata *fangirl* dan lelaki disebut sebagai *fansboy*. Karena rasa cinta penggemar kepada seseorang yang di idolakan biasanya penggemar K-Pop betah untuk mengakses internet seperti sering mendengarkan musik-musiknya, menonton video *performance,* menonton musik video*,* serta mengikuti kegiatan yang menyangkut seorang yang mereka idolakan dan melakukan hal-hal yang mereka gemari (Tartila, 2014). Perasaan senang yang dirasakan pada saat seseorang menjadi seorang penggemar K-Pop dapat dikatakan sebagai kebahagiaan atau kesejahteraan yang dirasakan merupakan sebutan dari *Subjective well-being.*

Diener (2003) mengemukakan bahwa *Subjective well-being* berhubungan dengan bagaimana seseorang merasakan dan berpikir mengenai kehidupannya, baik emosi ataupun kognisi saat ini atau masa lampau. Diener (2005) menyatakan kebahagiaan terbentuk melalui evaluasi kehidupan individu melalui reaksi emosional, suasana hati, & penilaian terhadap kepuasan hidup Dienar, Oishi, & Lucas (2008). Di dalam *Subjective well-being* terdapat dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif, pada komponen afektif meliputi ada mood & emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Diener (2005) menjelaskan emosi & mood merupakan suatu reaksi terhadap suatu keadaan atau peristiwa yang di alami seperti ketika terjadi sesuatu hal yang baik maka muncul adalah emosi yang menyenangkan, begitu pula sebaliknya ketika hal yang buruk terjadi maka reaksi yang muncul adalah emosi yang tidak menyenangkan. Pada komponen kognitif lebih mengarah kepada kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang dialami individu tersebut seperti perasaan cukup, damai, san puas dari kesenjangan antara keinginan & kebutuhan dengan suatu pencapaian antara keinginan & pemenuhan Diener (2005), sehingga dapat diartikan bahwa menjadi penggemar K-Pop mereka dapat merasakan kesenangan dan menikmati aktivitas mereka menjadi seorang penggemar, sehingga tanpa mereka sadari memberikan evaluasi terhadap diri mereka yaitu salah satunya *Body image.* Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Maulani et al (2019) menyatakan bahwa adanya pengaruh positif yaitu dimana terdapat pengaruh antara *Body image* terhadap tingkat kebahagiaan, hal ini menunjukkan bahwa kepuasan seseorang menjelaskan, semakin puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan orang tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin seseorang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin rendah tingkat kebahagiaanya.

Menurut Cash (2002) *Body image* adalah sikap yang dimiliki individu untuk memandang tubuhnya bisa bernilai positif maupun negatif. *National Eating Disorders Association* (dalam Sari, 2012) menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki pandangan terhadap bentuk tubuhnya secara positif maka terbentuknya *Body image* positif, dan apabila seseorang memandang bentuk tubuhnya secara negatif maka akan terbentuknya *Body image* negatif.

Mengapa *Body Image* menjadi salah satu aspek / faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* di karenakan pada saat dalam mengidolakan seorang *Kpopstar* penggemar juga menikmati hal tersebut dari segi penampilan atau secara fisik seorang idola, paras atau wajah yang cantik dan rupawan, bentuk tubuh ataupun kaki yang bagus , serta warna kulit juga tak luput dari perhatian dan itu dapat memberikan pengaruh kepada perasaan mereka sehingga mereka juga memberikan evaluasi dari segi penampilan pada diri mereka apabila hal tersebut dapat terpenuhi maka akan timbulnya rasa puas dan kebahagiaan di dalam diri karena dengan kebahagiaan yang telah didapatkan dapat membuat mereka lebih bermakna dan terhindar dari perasaan-perasaan yang negatif (Herawaty, 2015)

Menurut Ozmen et al (2007) mengatakan bahwa kesejahteraaan psikologis seseorang lebih berkaitan dan kepuasan tubuh mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alwis, 2018) juga mengungangkapkan bahwa ada hubungan positif antara body image dan dimensi kepuasan *Subjective well-being.* Semakin baik body image seseorang maka semakin tinggi tingkat kepuasan *Subjective Well-Being* pada individu dan sebaliknya, semakin buruk *Body image* seseorang maka semakin rendah tingkat kepuasan *Subjective well-being* pada individu.

***Body image :***

* *Appearance evaluation(* Evaluasi penampilan)
* *Appearance orientation (*Orientasi penampilan)
* *Body area satisfaction (*Kepuasan terhadap bagian tubuh)
* *Overweight preoccupation (*Kecemasan menjadi gemuk)
* *Self-classified (*Pengkategorian ukuran tubuh)

***Subjective well-being :***

* Komponen Kognitif
* Komponen Afektif Positif
* Ketiadaan Afek Negatif

**Penggemar K-Pop**

Gambar 2. 1 Sistematika Berfikir

### Landasan Teori

Menurut Cash (2002) *Body image* adalah sikap yang dimiliki individu untuk memandang tubuhnya bisa bernilai positif maupun negatif.

Menurut Diener (2003) mengemukakan bahwa *Subjective Well-Being* berhubungan dengan bagaimana seseorang merasakan dan berpikir mengenai kehidupannya, baik emosi ataupun kognisi saat ini atau masa lampau. Diener (2005) Terdapat dua komponen dalam *subjective well-being* yaitu komponen kognitif, komponen ini lebih mengarah pada kepuasan hidup, dimana kepuasan hidup merupakan komponen kognitif. Kepuasan hidup yang dijalani individu tersebut seperti perasaan cukup, damai, dan puas dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan suatu pencapaian antara keinginan dan pemenuhan, dan komponen afektif yang didalamnya terdapat mood & emosi.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alwis (2018) mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara *Body image* dan dimensi kepuasan *Subjective well-being.* Semakin baik *Body image* seseorang maka semakin tinggi tingkat kepuasan *Subjective well-being* pada individu dan sebaliknya, semakin buruk *Body image* seseorang maka semakin rendah tingkat kepuasan *Subjective well-being* pada individu.

***Body image***

***Subjective Well-Being***

Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual

### Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah di uraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

**Hipotesis kerja (Ha)**

Ada hubungan antara *Body image* dengan *Subjective well-being* pada penggemar K-Pop

**Hipotesis Nihil (Ho)**

Tidak ada hubungan antara *Body Image* dengan *Subjective well-being* pada Penggemar K-Pop