



Pengaruh Body Image terhadap Psychological Well-Being pada Penggemar K-Pop Generasi Z di Kota Karawang

Rafidatul Fitria Nurohmah^{1*}, Wina Lova Riza², Ananda Saadatul Maulidia³

¹⁻³ Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Jl. H.S. Ronggowaluyo, Teluk Jambe, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Email : ps21.rafidatulnurohmah@mhs.ubpkarawang.ac.id^{1*} wina.lova@ubpkarawang.ac.id²

ananda.saadatul@ubpkarawang.ac.id³

Korespondensi Penulis : ps21.rafidatulnurohmah@mhs.ubpkarawang.ac.id^{1*}

Abstract. *This study aims to examine the influence of body image on psychological well-being among Generation Z K-pop fans in Karawang. Using a quantitative approach and a causal associative research design, the study involved 351 respondents who are K-pop fans residing in Karawang. The sampling technique employed was convenience sampling, which allows for the selection of respondents based on accessibility. The measurement tool used for assessing psychological well-being is a scale based on the dimensions proposed by Ryff, which includes self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. This scale is designed to assess an individual's psychological well-being comprehensively. Meanwhile, body image was measured using the Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) developed by Cash and Pruzinsky. This scale evaluates how individuals perceive their bodies, including aspects of body satisfaction and physical appearance. The data were analyzed using normality tests, linearity tests, and simple linear regression tests to examine the relationship between body image and psychological well-being. The results showed a significance value of 0.000, which is smaller than 0.05. This indicates that the alternative hypothesis (H_a) is accepted, and the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning there is a significant effect of body image on psychological well-being among Generation Z K-pop fans in Karawang. Additionally, the coefficient of determination test revealed that body image contributes 40.8% to psychological well-being among K-pop fans. This finding suggests that a positive body image can improve psychological well-being, highlighting the importance of maintaining a healthy body image for supporting mental health among Generation Z. The findings offer valuable insights into the relationship between body image and mental health among K-pop fans in Karawang.*

Keywords: *Body image, Generation Z, K-pop fans, Mental health, Psychological well-being.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh body image terhadap psychological well-being pada penggemar K-pop Generasi Z di Kota Karawang. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian kausal asosiatif, penelitian ini melibatkan 351 responden yang merupakan penggemar K-pop yang berdomisili di Karawang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik convenience sampling, yang mempermudah penentuan responden berdasarkan kemudahan akses. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur psychological well-being mengacu pada dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Ryff, yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala ini dirancang untuk menilai kesejahteraan psikologis individu secara komprehensif. Sementara itu, body image diukur menggunakan skala Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash dan Pruzinsky. Skala ini menilai bagaimana seseorang memandang tubuhnya, termasuk kepuasan tubuh dan penampilan fisik. Data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana untuk menguji hubungan antara body image dan psychological well-being. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti ada pengaruh signifikan antara body image dan psychological well-being pada penggemar K-pop Generasi Z di Karawang. Selain itu, uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa body image memberikan pengaruh sebesar 40,8% terhadap psychological well-being pada penggemar K-pop. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga penting bagi generasi Z untuk memiliki citra tubuh yang sehat untuk mendukung kesejahteraan mental mereka. Temuan ini memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai hubungan antara citra tubuh dan kesehatan mental pada kalangan penggemar K-pop di Karawang.

Kata kunci: Citra tubuh, Generasi Z, Penggemar K-pop, Kesehatan mental, Kesejahteraan psikologis.

1. LATAR BELAKANG

Di era digital, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan lingkungannya. Internet dan perangkat seperti ponsel atau laptop memudahkan akses informasi global, termasuk mempelajari budaya asing tanpa harus berkunjung langsung (Kaplan & Haenlein, 2014). Salah satu budaya yang berhasil menarik perhatian dunia, khususnya di Indonesia, adalah Korean Pop (K-pop) menurut Karawang (dalam Etikasari, 2018). Fenomena penyebaran budaya populer Korea Selatan yang dikenal sebagai Hallyu wave ini mencakup musik *boyband/girlband*, drama, film, hingga produk kecantikan, kuliner, dan pariwisata.

Di Indonesia, budaya K-pop mendapat sambutan yang sangat besar dari masyarakat, terutama kalangan remaja dan dewasa awal (Rinata & Dewi, 2019). Data Korean Culture and Information Service KOCIS (dalam Apriliani et al, 2021) menunjukkan bahwa mayoritas penggemar K-pop berada pada usia remaja hingga awal 20-an tahun. Antusiasme ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga meluas hingga ke daerah-daerah industri seperti Karawang. Di Karawang, muncul berbagai komunitas penggemar K-pop seperti ARMY (BTS), BLINK (BLACKPINK), EXO-L (EXO), dan lainnya. Para penggemar ini aktif mengikuti kegiatan seperti *dance cover*, karaoke (*noraebang*), perayaan ulang tahun idola, hingga pemutaran bersama drama atau film favorit. Komunitas ini juga memiliki banyak *followers* di media sosial, terutama Instagram, dengan jumlah yang bervariasi, seperti ARMY dengan 1.757 *follower*, EXO- L 246 *follower*, ONE IT 340 *follower*, STAY 218 *follower*, CARAT 291 *follower*, hingga NCTZEN 246 *follower* (Apriliani dkk., 2021). Keberadaan fandom ini menunjukkan bahwa K-pop bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga membentuk ruang sosial baru yang menjadi tempat penggemar berinteraksi, berbagi pengalaman, bahkan berbicara tentang isu-isu penting seperti kesehatan mental (Azzahra & Ariana, 2021).

Salah satu kemungkinan isu penting ini adalah *psychological well-being*. Bahwa menjadi bagian dari fandom atau penggemar K-pop dapat berkaitan erat dengan *psychological well-being*, karena bagian dari komunitas tersebut dapat menjadi sumber dukungan sosial dan emosional, serta memiliki ruang untuk mengekspresikan diri. *Psychological well-being* merupakan kondisi psikologis optimal seseorang ketika individu mampu menerima diri sendiri secara positif, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, mandiri dalam mengambil keputusan, dapat menguasai lingkungannya dengan baik, dan terus mengembangkan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik Ryff (dalam Astuti, 2019).

Psychological well-being bukan hanya tentang kebahagiaan sementara, tetapi juga melibatkan bagaimana seseorang dapat memaknai hidup, menghadapi tantangan, merasa puas dengan kehidupannya secara menyeluruh, serta kemampuan untuk mengatasi pengaruh positif dan negatif (Khusumadewi, 2024)

Fenomena rendahnya *psychological well-being* pada penggemar K-pop semakin nyata ketika banyak penggemar menunjukkan ketidakpuasan diri, mudah merasa tertekan oleh pandangan orang lain, serta sering mengalami perasaan minder terhadap kondisi fisik dan kemampuan diri (Azzahra & Ariana, 2021). Berdasarkan hasil survey pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada Januari 2025 terhadap sejumlah 18 orang penggemar K-pop di Karawang menunjukkan adanya indikasi permasalahan *psychological well-being* pada sebagian responden. Sebanyak 38% responden mengungkapkan bahwa individu mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri secara positif, 12% menunjukkan keraguan terhadap arah dan tujuan hidup yang individu jalani, 50% menyatakan mampu menghadapi tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah *body image*, yaitu persepsi individu tentang tubuh dan penampilannya menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Wicaksana, 2019). Individu dengan *body image* positif cenderung lebih menerima diri dan merasa nyaman dengan penampilannya, sehingga memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan *body image* negatif lebih sering merasa minder, tidak puas, dan mengalami tekanan psikologis yang menurunkan *psychological well-being* Denich dan Ifdil (dalam Anthony & Viena, 2024). Shabira dan Uyun (2023) dalam penyebaran budaya K-pop juga menimbulkan tantangan, khususnya dalam hal standar kecantikan yang tinggi yang diperlihatkan para idola. Tubuh ramping, kulit cerah, wajah sempurna, dan busana *stylish* menjadi gambaran ideal yang sering disuguhkan, mendorong penggemar terutama Generasi Z membandingkan diri individu dan merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut.

Sari dan Abrori (dalam Narotin & Satwika, 2024), menyatakan bahwa hal ini berdampak pada cara individu menilai dan menerima tubuh sendiri, yang disebut *body image*. *Body image* negatif dapat berdampak buruk pada psikologis, seperti harga diri yang rendah, menimbulkan ketidakpuasan, kecemasan soal berat badan, hingga gangguan makan (Fardouly et al., 2018). Dampak ini berpotensi mengganggu *psychological well-being*, yang mencakup masalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri Azzahra dan Ariana (2021). Sehingga *body image* memiliki peran penting dalam membentuk *psychological well-being* individu. Remaja yang

mengembangkan *body image* negatif berisiko mengalami gangguan kesehatan dan penurunan *psychological well-being* individu. Periode remaja hingga dewasa awal menjadi masa rentan, ditandai tingginya kasus gangguan makan akibat tekanan sosial dan media terhadap penampilan. Kondisi ini mencerminkan buruknya kesehatan psikologis, yang bisa memicu perilaku berbahaya seperti diet berlebihan, penyalahgunaan obat, hingga operasi kosmetik. Dampak psikologis lain meliputi perasaan sedih, stres, dan gangguan makan Kartikasari (dalam Anthony & Viena 2024).

Temuan ini menunjukkan adanya fenomena nyata tentang masalah *psychological well-being* yang dialami penggemar K-pop, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap *body image*. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, misalnya penelitian Syabana dan Ansyah (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara *body image* dan *psychological well-being*. Serta penelitian Pratiwi (2023) yang juga menunjukkan bahwa penggemar K-pop dengan *body image* positif cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian sebelumnya Narotin dan Satwita (2024) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *psychological well-being*. Karawang dipilih sebagai tempat penelitian karena Karawang juga sebagai kota industri, dimana memiliki dinamika sosial budaya yang berkembang pesat (Apriliani dkk., 2021). Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh *body image* terhadap *psychological well-being* pada penggemar K-pop di kota Karawang

2. KAJIAN TEORITIS

Ryff dan Singer (dalam Maharani, 2015) menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah evaluasi diri seseorang yang dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya. Menurut Ryff (dalam Astuti, 2019) *Psychological well-being* tercapai saat seseorang mampu mengoptimalkan potensinya, menerima diri apa adanya, membangun hubungan positif, mandiri dalam keputusan, mampu mengelola lingkungan, dan memiliki arah hidup yang jelas.

Istilah *psychological well-being* sering dipakai untuk merujuk pada kualitas hidup dan kesehatan mental individu. Psikolog juga melihatnya sebagai studi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan Ryff (dalam Indira, 2021).

Terdapat enam aspek dalam *psychological well-being* menurut Ryff (2014):

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri mencerminkan kesadaran seseorang terhadap kelebihan maupun kekurangannya, serta perasaan positif terhadap jati diri

b. Pengembangan Diri

Merupakan motivasi untuk terus berkembang secara personal dan profesional

c. Tujuan Dalam Hidup

Mengacu pada kesadaran seseorang akan tujuan, visi dan makna hidup yang bermakna

d. Penguasaan Lingkungan

Mencerminkan kemampuan mengendalikan hidup dan lingkungan secara efektif

e. Kemandirian

Merupakan sikap mengambil keputusan berdasarkan prinsip pribadi, tanpa tergantung pada tekanan sosia

f. Hubungan Positif Dengan Yang Lain

Aspek ini meliputi kemampuan menjalin hubungan harmonis, rasa empati dan keterbukaan

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Wicaksana, 2019), *body image* adalah cara seseorang memandang dan merasakan tubuhnya, termasuk pikiran, perasaan, persepsi penampilan, serta pengalaman terhadap fungsi tubuh. Rombe (dalam Ramanda, 2019) menjelaskan *body image* sebagai persepsi individu terhadap tubuhnya, yang dapat menimbulkan rasa puas atau tidak puas serta penilaian diri yang positif atau negatif. Denich & Ifdil (dalam Anthony & Viena, 2024) mendefinisikan *Body image* sebagai presepsi subjektif suatu individu terhadap dirinya sendiri, dengan memfokuskan pada penilaian dari orang lain dan sejauh mana penampilan serta tubuhnya dapat memenuhi harapan presepsi tersebut.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) aspek-aspek *body image* antara lain yaitu:

a. Evaluasi Penampilan (*Appereance Evaluation*)

Menggambarkan sejauh mana seseorang merasa puas atau tidak puas terhadap keseluruhan penampilan fisiknya.

b. Orientasi Penampilan (*Appereance Orientation*)

Menggambarkan tingkat perhatian, kepedulian, dan usaha individu untuk merawat serta meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Sejauh mana seseorang puas atau tidak puas terhadap bagian-bagian spesifik tubuhnya, seperti wajah, lengan, paha, perut, dll.

d. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Menunjukkan tingkat kekhawatiran atau kecemasan seseorang terhadap kemungkinan mengalami kenaikan berat badan.

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Menggambarkan bagaimana individu mengklasifikasikan ukuran tubuhnya sendiri, apakah merasa dirinya terlalu gemuk, terlalu kurus, atau ideal.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif, dan data yang disajikan yaitu berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kausal asosiatif. Penelitian ini menggunakan desain kausal asosiatif, karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen atau variabel bebas (X) pada penelitian ini yaitu *body image* dan variabel dependen atau variabel terikat (Y) yaitu kesejahteraan psikologis.

Partisipan dalam penelitian ini adalah penggemar K-pop Generasi Z di Karawang dengan jumlah sekitar 3.165. Sampel yang diperlukan sebanyak 351 orang diperoleh menggunakan rumus slovin. Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kemudahan akses oleh peneliti (Sugiyono, 2022).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan dua instrumen untuk mengukur variabel yang diteliti. Skala *Psychological Well-being* berdasarkan dimensi menurut Ryff (1989) di adopsi dari skala baku Ryff yang di adaptasi oleh Merlyna (2018) terdiri dari 37 aitem. Format jawaban yang digunakan yaitu memakai skala *likert*, dengan empat alternatif respon, yaitu 1= sangat tidak sesuai, 2= tidak sesuai, 3= netral, 4= sesuai, 5= sangat sesuai. Contoh pertanyaan pada alat ukur *psychological well-being* Ryff adalah “Ketika aku melihat perjalanan hidupku, aku puas dengan apa yang terjadi” dan “Memelihara hubungan dekat merupakan hal yang sulit dan mengecewakan”. Aitem pada skala yang digunakan ada dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable*, untuk aitem *unfavorable* diskoring secara terbalik.

Skala *body image* diukur menggunakan skala *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dari Cash & Pruzinsky (2002) dan diadaptasi oleh Khairani et al. (2019) yang terdiri dari 13 aitem.

Format jawaban yang digunakan yaitu memakai skala *likert*, dengan empat alternatif respon, yaitu 1= sangat tidak sesuai, 2= tidak sesuai, 3= netral, 4= sesuai, 5= sangat sesuai. Contoh pertanyaan

pada alat ukur MBSRQ-AS adalah “Saya merasa nyaman dengan bentuk tubuh saya saat ini” dan “Saya cemburu dengan orang lain yang penampilan individu lebih menarik”.

Aitem pada skala yang digunakan ada dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable*, untuk aitem *unfavorable* diskoring secara terbalik.

Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan uji pra-syarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov untuk menguji normalitas data. Perhitungan dilakukan dengan cara memperhatikan nilai taraf signifikan, jika nilai sig. > 0.05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal, dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan hasil analisis data, peneliti menggunakan bantuan program software SPSS versi 29 for windows Setelah dilakukan uji normalitas, maka dilakukan uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini untuk menentukan linearitas menggunakan nilai signifikansi, yaitu jika nilai signifikansi 0.05 maka data dinyatakan tidak linear. Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan hasil linearitas peneliti menggunakan bantuan program software SPSS versi 29 for windows.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan data dilakukan pada juni 2025 menggunakan metode survei dengan menyebarkan kuesioner skala psikologi berbentuk Likert kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Lalu dilakukan pra-penelitian, selanjutnya dilakukan uji coba (*try out*), dan terakhir pengambilan data responden hingga analisis data. Sebelum dilakukan uji analisis regresi sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dan uji koefisiensi determinasi. Lokasi penelitian berfokus pada Kota Karawang karena di kota ini fenomena fandom K-pop cukup tinggi di kalangan Generasi Z.

Responden dalam penelitian ini adalah 351 penggemar K-pop yang berdomisili di Karawang. Data demografi responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	75	21,4%
Perempuan	276	78,6%
Total	351	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 75 responden atau 21,4% dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 276 atau 78,6%.

a Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan bagian dari uji persyaratan analisis data. Yang berarti sebelum menjalankan uji analisis statistik untuk menguji hipotesis, maka data penelitian tersebut harus diuji kenormalan distribusinya. Adapun yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0.05.

Tabel 2. Uji Normalitas

	One-Sample Kolmogorov-Smirn	ov Test
		Unstandardized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.89085212
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.040
	Negative	-.030
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan taraf signifikansi *Asymp* bernilai 0,200 > 0,05 maka data berdistribusi normal.

b Uji Linieritas

Sugiyono (2021) menyebutkan bahwa uji linearitas bertujuan memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Pengambilan keputusan linearitas daya adalah *sig. deviation from linierity*. Jika nilai lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data linier. Jika nilainya lebih kecil atau kurang dari 0,05, maka data tidak linier.

Tabel 3. Uji Linieritas

<i>ANOVA Table</i>							
		<i>Sum of Squares</i>		<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Psychological well-being</i> <i>Body image</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	21300,222	24	887,509	11,528	,000
		<i>Linearity</i>	18936,481	1	18936,481	245,977	,000
		<i>Deviation from Linearity</i>	2363,741	23	102,771	1,335	,142
	<i>Within Groups</i>		25097,009	326	76,985		
	<i>Total</i>		46397,231	350			

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* dan *body image* memiliki nilai signifikansi $0,142 > 0,05$ maka dapat disimpulkan memiliki hubungan yang linear antara *psychological well-being* (Y) terhadap *body image* (X).

c Uji Hipotesis (Regresi Sederhana)

Pengujian hipotesis adalah untuk menjawab hipotesis yang diajukan atau mengetahui pengaruh *body image* terhadap *psychological well-being* pada penggemar *K-pop* generasi z di Kota Karawang. Untuk menjawab hipotesis, karena ingin mengetahui apakah ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sehingga dilakukan uji regresi sederhana. Berikut hasil pengujian hipotesis:

Tabel 4. Persamaan Regresi

<i>Coefficients^a</i>						
		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		
<i>Model</i>		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
1	(Constant)	43,472	5,097		8,529	,000
	<i>Body image</i>	1,866	,120	,639	15,513	,000

a. <i>Dependent Variable: Psychological well-being</i>		
--	--	--

Berdasarkan hasil data di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body image* terhadap *psychological well-being* pada penggemar K-pop generasi z di Kota Karawang.

Bentuk Persamaannya:

$$Y = \alpha + b.X$$

$$Y = 43,472 + 1,866 (X)$$

Setiap peningkatan 1 satuan pada variabel *body image* akan menaikkan variable *psychological well-being* sebesar 1,866.

d Uji Koefisiensi Determinasi (R^2)

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,639 ^a	,408	,406	8,870

Hasil uji koefisiensi determinasi menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,408. Dari hasil tersebut bahwa variabel *body image* memberikan hasil 40,8% terhadap variabel *psychological well-being* pada penggemar K-pop generasi z di Kota Karawang, sedangkan selebihnya 59,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki pengaruh positif signifikansi terhadap *psychological well-being* pada penggemar K-pop generasi z di Kota Karawang.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan antara *body image* dan *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu dengan *body image* positif cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* lebih tinggi (Syabana & Ansyah (2021). Serta penelitian Pratiwi (2023) yang juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *body image* dengan *psychological well being*. Selain itu pada penelitian Narotin dan Satwita (2024) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *psychological well-being*.

Penggemar K-pop dengan *body image* positif cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi. Penjelasan ini dapat dimengerti karena persepsi positif terhadap tubuh sendiri meningkatkan penerimaan diri dan kepercayaan diri, yang merupakan aspek penting dalam *psychological well-being* menurut teori Ryff (1989).

Dalam konteks penggemar K-pop, tekanan sosial akibat paparan standar kecantikan ideal yang dipromosikan idola-idola K-pop dapat mempengaruhi persepsi diri (Anthony & Viena, 2024). Namun, bagi individu yang mampu mempertahankan *body image* positif meski terpapar standar tersebut, *psychological well-being* tetap terjaga. Hasil penelitian ini juga mendukung konsep bahwa *psychological well-being* tidak hanya berkaitan dengan faktor internal seperti kepribadian, tetapi juga faktor eksternal seperti budaya populer dan media sosial (Chung & Park, dalam Necula, 2017). Generasi Z yang merupakan generasi digital lebih rentan terhadap pengaruh media sosial, sehingga persepsi *body image* individu pun lebih fluktuatif. Menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang juga berperan signifikan seperti usia, jenis kelamin, status sosial, perbedaan budaya dan religiusitas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, penelitian ini menyimpulkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *body image* dan *psychological well-being* pada penggemar K-pop Generasi Z di Karawang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif seseorang memandang *body image*nya, semakin tinggi tingkat *psychological well-being*nya.

Sejalan dengan kesimpulan tersebut, penulis merekomendasikan perlunya program literasi media dan intervensi psikologis yang dapat membantu para penggemar membangun persepsi tubuh yang positif. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup variabel yang diteliti dan lokasi penelitian yang hanya mencakup wilayah Karawang, sehingga sebaiknya dipahami secara bijak mengingat keterbatasannya, yakni pada cakupan faktor yang dianalisis dan fokus penelitian di Karawang saja. Untuk memperluas validitas temuan, penelitian berikutnya diharapkan dapat mengeksplorasi aspek lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, A. S., & Viena, Y. (2024). Hubungan antara body image dengan psychological well-being pada remaja di Bekasi Timur. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(2).
- Apriliani, I., Muharsih, L., & Rohayati, N. (2021). Fanatisme dan perilaku konsumtif penggemar K-pop di Karawang. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1). <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i1.99>
- Astuti, S. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada caregiver orang dengan gangguan jiwa. *Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Azzahra, M. S., & Ariana, A. D. (2021). Psychological wellbeing penggemar K-pop dewasa awal yang melakukan celebrity worship. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 137-148. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24729>

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guildford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Etikasari, Y. (2018). Kontrol diri remaja penggemar K-pop (K-popers). *Jurnal Riset Mahasiswa dan Konseling*, 4(3), 190-202.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Kaplan, A., & Haenlin, M. (2014). Collaborative projects (social media application): A bout Wikipedia, the free encyclopedia. *Business Horizons*, 57, 617-626. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2014.05.004>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- Khairani, P. A., Hanna., & Amalia, L. (2019). Pengembangan alat ukur skala body image. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2). <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Khusumadewi, A., Hanurawan, F., Hambali, I. M., & Atmoko, A. (2024). Psychometric properties of psychological well-being for students in boarding schools: A Rasch analysis. *Migration Letters*, 21(2), 425-437.
- KOCIS. (2011). K-pop: A new force in pop music. Korean Culture and Information Service. Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Liwarti. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well-being pada penghuni lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(1), 77-88.
- Maharani, R. (2015). Pengaruh penerimaan diri terhadap psychological well-being pada narapidana remaja tahanan polres Banyumas yang mengalami kecanduan napza di Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto. *Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Narotin., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan body image dan psychological well-being pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram. *International Journal of Educational Resources*. <https://doi.org/10.59689/incare.v5i1.914>
- Necula, A. E. (2017). The Hallyu influence: K-pop on foreign lands. *1*, 295-301.
- Nur Indira, F., Alifia Muliadiani, N., & Amelia Qinthara, S. (2021). Cognitive behavioral therapy (CBT) bagi penderita obsessive compulsive disorder (OCD) di tengah pandemi Covid-19. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 1693-2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1211>
- Pratiwi, H. (2023). Hubungan antara body image dengan psychological well-being pada penggemar K-pop di Jakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Bekasi*.

- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rinata, & Dewi. (2019). Fanatisme penggemar K-pop dalam bermedia sosial di Instagram. *Jurnal Malang*, 8(2). <https://doi.org/10.14710/interaksi.8.2.13-21>
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228-236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sari, U. S. C., & Abrori, M. K. (2019). Body image. *PT. Sahabat Alter Indonesia*.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2021). The relationship between body image and psychological well-being in senior high school students. *Academia Open*, 6, 1-11. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2369>
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga diri dan kebersyukuran sebagai prediktor citra tubuh pada remaja perempuan penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 28(1). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>
- Wicaksana, D. A. (2019). Hubungan antara body image dengan kepuasan pernikahan pada perempuan usia dewasa tengah. *Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*.