



TINJAUAN PUSTAKA: DAMPAK *BODY IMAGE* DAN KEMATANGAN EMOSI PADA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MASA DEWASA AWAL

Kamila Putri Khairunnisa¹⁾, Pandu Yudatama²⁾, Suparmi³⁾

Departemen Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

e-mail: kamilaputri3108@gmail.com

Article Info:

• Article submitted: 30 December 2024 • Article received: 21 August 2025 • Available online: 21 August 2025

ABSTRAK

Body image yang negatif dapat berdampak buruk terhadap *psychological well-being* individu. Namun, kematangan emosi yang baik dapat berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *body image*, kematangan emosi, dan *psychological well-being* pada individu dewasa awal. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan mengumpulkan artikel ilmiah relevan yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir yang diperoleh melalui aplikasi Publish or Perish. Dari 200 artikel yang diakses melalui Google Scholar, 38 artikel memenuhi kriteria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* yang buruk berkorelasi dengan kematangan emosi yang rendah dan secara signifikan berdampak negatif pada *psychological well-being*. Sebaliknya, kematangan emosi yang tinggi mampu menurunkan dampak negatif *body image* terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kematangan emosi sebagai strategi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang memiliki persepsi diri negatif.

Kata Kunci: *Body Image, Psychological Well-Being, Kematangan Emosi.*

ABSTRACT

Negative *body image* can have a negative impact on an individual's *psychological well-being*. However, good emotional maturity can act as a protective factor in reducing these negative impacts. This research aims to examine the relationship between *body image*, emotional maturity, and *psychological well-being* in early adult individuals. The method used is a literature review by collecting relevant scientific articles published in the last five years obtained through the Publish or Perish application. Of the 200 articles accessed via Google Scholar, 38 articles met the criteria. The research results show that poor *body image* is correlated with low emotional maturity and has a significant negative impact on *psychological well-being*. On the other hand, high emotional maturity can reduce the negative impact of *body image* on *psychological well-being*. These findings emphasize the importance of developing emotional maturity as a strategy to improve *psychological well-being* in young adults who have negative self-perceptions.

Keywords: *Body Image, Psychological Well-Being, Emotional Maturity.*

A. PENDAHULUAN

Psychological well-being adalah elemen yang sangat penting dalam perkembangan individu serta proses penyesuaian dengan lingkungan dan tantangan dalam hidup. Menurut Ryff (1989, 2013), *psychological well-being* tidak hanya mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan emosi, melainkan juga kemampuan seseorang untuk bisa menerima diri mereka sendiri, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mengontrol perilaku, serta mengembangkan potensi secara berkesinambungan. Ryff (1989, 2013) mengemukakan bahwa *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, relasi yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Keenam dimensi ini menjadi indikator sejauh mana seseorang mampu menjalani fungsi psikologis secara sehat dan menikmati hidup dengan rasa bahagia.

Pada masa dewasa awal, individu menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial, seperti penyesuaian peran, pencarian identitas, dan pengelolaan stres yang lebih rumit (Hurlock, 2019; Yudrik Jahja, 2011). Pada tahap perkembangan ini, kematangan emosi memegang peran penting dalam menentukan kemampuan individu untuk mengelola respons emosional, menghindari perilaku impulsif, serta menyesuaikan diri secara adaptif dalam berbagai situasi (Walgito, 2005; Hurlock, 1980; Chaplin, 2008). Kematangan emosi sendiri merupakan salah satu komponen dari kematangan psikologis yang berperan dalam mendukung interaksi sosial yang efektif dan hubungan antarpribadi yang sehat (Kartini Kartono, 1999).

Body image atau citra tubuh adalah pandangan subjektif seseorang mengenai bentuk, ukuran, dan fungsi tubuhnya, yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap persepsi diri serta *psychological well-being* (Schilder, Bell and Rushforth, 2008; Cash and Pruzinsky, Kinanti, 2009; Ramonda et al., 2019). Masa dewasa awal sering kali menjadi waktu krusial di mana tekanan sosial, standar kecantikan ideal, dan pengaruh media sosial secara signifikan membentuk cara pandang individu terhadap tubuh mereka. Kondisi tersebut kerap menimbulkan

ketidakpuasan terhadap tubuh yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental (Rounsefell et al., 2020; de Valle et al. , 2021; Marks, De Foe and Collett, 2020).

Kematangan emosi yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola perasaan, serta *body image* yang berkaitan dengan penerimaan diri, merupakan dua aspek penting yang berpotensi mempengaruhi *psychological well-being* pada masa dewasa awal. Kedua elemen ini diyakini memiliki peran signifikan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial yang muncul pada tahap perkembangan tersebut. Meskipun demikian, pemahaman mengenai bagaimana *body image* dan kematangan emosi secara bersama-sama mempengaruhi kesehatan psikologis masih terbatas, khususnya dalam konteks perkembangan dewasa awal yang dinamis dan penuh tantangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *body image* dan kematangan emosi terhadap *psychological well-being* pada individu di masa dewasa awal? dan intervensi apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* melalui peningkatan *body image* dan kematangan emosi pada individu dewasa awal?. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body image* dan kematangan emosi terhadap *psychological well-being* pada individu di masa dewasa awal. Tujuan ini dicapai melalui analisis hubungan antara *body image* dan kematangan emosi dengan *psychological well-being*, serta identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada kelompok usia tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi intervensi yang dapat meningkatkan *psychological well-being* melalui penguatan *body image* positif dan pengembangan kematangan emosi. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami sejauh mana persepsi individu terhadap tubuh mereka dan kemampuan dalam mengelola emosi dapat berkontribusi pada tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* atau tinjauan pustaka. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menelusuri

artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2023 dan relevan dengan topik penelitian, menggunakan mesin pencari Google Scholar dengan bantuan aplikasi *Publish or Perish*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah “Perkembangan Masa Dewasa Awal”. Dari hasil pencarian awal, diperoleh sebanyak 200 artikel. Setelah proses penyaringan berdasarkan relevansi terhadap tema penelitian, jumlah artikel yang sesuai berkurang menjadi 77 artikel, sementara 123 artikel lainnya dieliminasi karena tidak relevan. Selanjutnya, dari 77 artikel yang relevan, sebanyak 40 artikel tidak dapat diakses secara penuh, sehingga jumlah akhir artikel yang dapat dianalisis adalah 37 artikel. Artikel-artikel tersebut kemudian dikelompokkan sesuai subtopik penelitian dan dianalisis secara mendalam. Hasil analisis disintesis secara naratif untuk disusun menjadi laporan kajian yang dapat menjawab tujuan penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

C.1. Hasil

Berdasarkan hasil kajian *literature review* yang telah dilakukan, diperoleh sebanyak 12 artikel yang sesuai dengan topik penelitian dan memenuhi kriteria analisis. Hasil kajian dari artikel-artikel tersebut disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil dari *Literature Review*

No	Metode	Judul Penelitian dan Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
1	Kuantitatif	Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal (2022)	Omega Lambulalo Rengga, Christiana Hari Soetjningsih	Diketahui bahwa hasil uji beda t-test menggunakan Uji Independent Sample T-test, diperoleh nilai t (t hitung) sebesar -1,394 dengan nilai df (degree of freedom) yaitu 106. Dan nilai signifikansi sebesar $p=0,166$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan signifikan <i>body image</i> antara laki-laki dan perempuan masa dewasa awal. jenis kelamin tidak berdampak pada <i>body image</i> .



No	Metode	Judul Penelitian dan Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
2	Kuantitatif dan Kualitatif	Analisis Body Image pada Wanita Dewasa Awal: Studi pada Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (2024)	Dini Nurul Syfa, Wahyu Dwi Yulyanti, Aprin Winyunila, Hafidh Sofyan Ramadhan, Ditta Febrieta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup kuat antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat <i>body dissatisfaction</i> , yang dinyatakan dengan nilai korelasi sebesar 0,137 atau setara dengan 13,7%. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan oleh wanita dewasa awal.
3	Kuantitatif	Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal (2023)	Inin Eka Siswandari, Nathania Bayu Astrella	Bersasarkan hasil analisis korelasi antar kriterium dan prediktor, didapatkan hasil r sebesar 0,614 dan r (square) 0,377. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan ditemukan korelasi tinggi antara kedua variabel dan pengaruh variabel kematangan emosi terhadap kesiapan menikah adalah sebesar 37,7%. Hasil uji F yang telah dilakukan diperoleh hasil F -Hitung 102,758 > F -Tabel 3,90, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kematangan emosi terhadap kesiapan menikah.
4	Kuantitatif Survey	Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal (2021)	Ivana Manurung	Hasil analisis korelasi diketahui bahwa <i>body image</i> dan perilaku diet berkorelasi secara positif dan cenderung tinggi ($r(451)=0,00$; $p<0.05$) dengan perilaku diet. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan diterima, dengan artian bahwa terdapat hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet.
5	Penelitian Eksperimental	Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa SMA XX Kota Medan (2023)	Hairul Anwar Dalimunthe, Khairuddin, Doli Maulana Gama Samudra Lubis, Faadhil	Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan meningkat dimana peserta diharapkan dapat memahami dan menerapkan dengan cermat informasi yang diberikan.

No	Metode	Judul Penelitian dan Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
6	Kuantitatif	Psychological Wellbeing Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan Celebrity Worship (2021)	Mauliddita Salsabila Azzahra & Atika Dian Ariana	Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>celebrity worship</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada penggemar K-Pop dewasa awal. Korelasi antara keduanya berkekuatan cukup dengan arah positif. Artinya, jika <i>celebrity worship</i> meningkat maka <i>psychological well-being</i> juga akan meningkat dan begitu pula sebaliknya.
7	Observasional	Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal (2018)	Anna Erpiana, Endang Fourianalistyawati	Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, menunjukkan bahwa trait <i>mindfulness</i> berperan terhadap <i>psychological well-being</i> pada dimensi <i>self-acceptance</i> ($R^2=0,176, p<0,05$), <i>positive relation</i> ($R^2=0,311, p<0,05$), <i>autonomy</i> ($R^2=0,187, p<0,05$), <i>environmental mastery</i> ($R^2=0,353, p<0,05$), <i>purpose in life</i> ($R^2=0,317, p<0,05$), dan <i>personal growth</i> ($R^2=0,240, p<0,05$).
8	Kuantitatif	Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis (2019)	Irma Rosalinda, Timoty Michael	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> .
9	Kuantitatif	Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal (2023)	Ainin Eka Siswandari, Nathania Bayu Astrella	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kematangan emosi terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal di Desa Sebandung Kecamatan Sukorejo. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka kesiapan menikah juga akan tinggi. Sebaliknya, jika kematangan emosi rendah maka kesiapan menikah juga akan rendah.

No	Metode	Judul Penelitian dan Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
10	Campuran	Visualisasi Meditasi Untuk Kelompok Dewasa Awal Dalam Buku Digital (2023)	Sherine Sevilla Johannes, Desi Dwi Kristanto	Dari data yang telah dikumpulkan, penelitian ini bertujuan untuk mengambil kesimpulan bahwa kelompok dewasa awal membutuhkan dan menginginkan untuk melakukan kegiatan meditasi dengan tujuan terbesarnya adalah untuk mengurangi rasa stres yang dialami. Namun, mereka mengalami kebingungan dan kesulitan dalam melakukan meditasi karena kurangnya pemahaman.
11	Systematic Review dengan metode PRISMA	Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Borderline Personality Pada Dewasa Awal (2023)	Andin Dzakiyyah Rifqoh F, Tri Kurniati Ambarini	Berdasarkan hasil <i>systematic review</i> yang merujuk pada beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan dominansi bahwa dukungan sosial khususnya oleh keluarga tidak memiliki hubungan maupun pengaruh terhadap kepribadian ambang seseorang. Hal tersebut didukung kuat dengan analisis dalam penelitian yang dilakukan oleh Elzy (2011) yang menyatakan bahwa ketidakkonsistenan individu dengan kepribadian ambang dalam menjawab aspek dukungan sosial menghasilkan jawaban yang tidak valid. Selain itu, penelitian sebelumnya tidak spesifik dalam menjabarkan aspek-aspek dukungan sosial sehingga individu dengan kepribadian ambang menambatkan kesulitan dalam menentukan dukungan sosial yang ia terima.
12	Analisis Data Deskriptif	Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal di Kota Makassar (2023)	Delia Pratiwi Ridwan, Sri Hayati, Sitti Syawaliyah Gismin	Terdapat adanya kebhervarian penerimaan diri pada dewasa awal di Kota Makassar. Temuan tersebut diketahui melalui kategori tingkat skor penerimaan diri yang diperoleh responden penelitian, yang di mana dari 433 responden dinyatakan berada dalam kategori tingkat

No	Metode	Judul Penelitian dan Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
				skor yang berbeda-beda atau bervariasi. Diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 190 responden (43,9%). Kemudian pada kategori sangat tinggi sebanyak 27 responden (6,2%), kategori tinggi sebanyak 83 responden (19,2%), kategori rendah sebanyak 96 responden (22,2%) dan kategori sangat rendah sebanyak 37 responden (8,5%). Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya kebervariasian penerimaan diri pada dewasa awal di Kota Makassar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* dan kematangan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada individu dewasa awal. Ketidakpuasan terhadap tubuh serta rendahnya tingkat kematangan emosi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kesadaran diri, kemampuan dalam mengelola emosi, serta penerimaan terhadap diri sendiri berkontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan tersebut. Oleh karena itu, intervensi seperti psikoedukasi atau praktik meditasi yang berfokus pada perbaikan *body image* dan pengembangan kematangan emosi dinilai bermanfaat dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* pada individu di masa dewasa awal.

Teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989) mengidentifikasi enam aspek utama kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berdasarkan hasil kajian literatur, *body image* atau citra tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek penerimaan diri dan hubungan positif. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik,

seperti yang dijelaskan oleh Syfa (2024), berkontribusi pada rendahnya penerimaan diri dan dapat melemahkan kualitas hubungan interpersonal.

Sementara itu, kematangan emosi menunjukkan korelasi yang kuat dengan aspek kemandirian, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Hal ini didukung oleh temuan Siswandari dan Astrella (2023), yang menunjukkan bahwa kematangan emosi berperan dalam kesiapan menikah serta kemampuan dalam mengelola emosi secara efektif. Selain itu, sifat *mindfulness* yang berkaitan erat dengan kematangan emosi juga terbukti memberikan dampak positif terhadap semua dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian oleh Erpiana dan Fourianalistyawati (2018).

Namun demikian, tidak semua faktor eksternal menunjukkan pengaruh signifikan. Rifqoh dan Ambarini (2023) menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap *psychological well-being*, sehingga menandakan adanya variabilitas dalam pengaruh faktor eksternal. Kesenjangan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih menyeluruh, guna mengeksplorasi hubungan antara faktor internal (seperti citra tubuh dan kematangan emosi) dan faktor eksternal (seperti dukungan sosial) terhadap *psychological well-being*.

Dengan demikian, temuan-temuan dari berbagai literatur tersebut menegaskan pentingnya mempertimbangkan keenam dimensi yang diajukan oleh Ryff (1989) dalam merancang program intervensi yang ditujukan bagi individu pada masa dewasa awal.

C.2. Pembahasan

2.1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being merupakan bentuk kesuksesan mental dalam kehidupan individu yang ditandai oleh penerimaan diri, pengembangan diri, kemandirian, serta kemampuan untuk memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan (Ryff, 2014). Konsep ini tidak hanya merujuk pada kondisi bebas dari stres atau gangguan mental, tetapi juga mencakup harga diri yang sehat, kendali



diri, hubungan yang bermakna, makna hidup, serta keinginan untuk terus berkembang (Ryff & Keyes, 1995). Lebih lanjut, Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah cara seseorang memandang dirinya sendiri, sehingga memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang tanpa membiarkan masa lalu mengganggu kehidupannya saat ini. Dalam pandangan lainnya, *psychological well-being* juga diartikan sebagai kondisi di mana individu merasa sejahtera dalam hidupnya karena mampu menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangannya, menciptakan relasi yang positif dengan orang lain dan lingkungan sekitar, menghadapi tantangan eksternal dengan efektif, serta memiliki makna hidup yang mendalam sehingga dapat merealisasikan potensi dirinya secara optimal (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil sintesis pada Tabel 1, *psychological well-being* menjadi fokus dalam beberapa penelitian yang menunjukkan kontribusi pentingnya dalam kehidupan individu dewasa awal. Penelitian oleh Azzahra dan Ariana (2021) mengungkap adanya hubungan positif antara *celebrity worship* dengan *psychological well-being*, menunjukkan bahwa keterikatan emosional terhadap idola dapat memberi perasaan positif jika dikelola secara sehat. Sementara itu, penelitian Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) menekankan bahwa *trait mindfulness* berperan signifikan dalam seluruh enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, intervensi psikoedukasi seperti yang diteliti oleh Dalimunthe et al. (2023) terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya *psychological well-being*. Temuan-temuan ini memperkuat bukti bahwa *psychological well-being* merupakan aspek penting dalam masa dewasa awal dan dapat dipahami serta dikembangkan melalui berbagai pendekatan yang relevan.

2.2. Kematangan Emosi

Kematangan emosi merupakan keseimbangan antara emosi dan otak, serta antara dunia batin dan dunia luar seseorang. Landau (1998) menyatakan bahwa jika kematangan mental seseorang rendah, maka pemahamannya terhadap



berbagai hal tidak akan cukup jelas. Menurut Yusuf (2001), kematangan emosi mencakup kemampuan untuk bertoleransi dan merasa puas terhadap diri sendiri, mengendalikan diri, memperhatikan diri sendiri maupun orang lain, serta mengekspresikan diri secara tepat. Selaras dengan itu, Benokraitis (1996, dalam Khairani & Putri, 2011) mengungkapkan bahwa bertambahnya usia seseorang umumnya berkaitan dengan meningkatnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dan kematangan mental. Namun, Walgito (2002) menjelaskan bahwa kedewasaan seseorang tidak selalu sejalan dengan kematangan keterampilan emosionalnya, meskipun secara ideal kematangan emosi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Sementara itu, Chaplin dalam Syadza dan Sugiasih (2017) menyatakan bahwa kematangan emosi adalah kondisi di mana seseorang telah mencapai taraf kedewasaan dalam perkembangan emosionalnya. Individu dengan kematangan emosi yang baik akan lebih bijaksana dalam memperlihatkan pola-pola emosional dan mampu mengontrol emosinya secara tepat dalam menghadapi situasi tertentu.

Berdasarkan hasil sintesis pada Tabel 1, kematangan emosi terbukti memiliki peran penting dalam kehidupan individu dewasa awal. Penelitian oleh Siswandari dan Astrella (2023) menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan menikah, dengan nilai korelasi yang tinggi ($r = 0,614$) dan kontribusi sebesar 37,7%. Hal ini menegaskan bahwa semakin matang emosi seseorang, semakin siap ia menghadapi tanggung jawab dan komitmen dalam pernikahan. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian lanjutan oleh penulis yang sama di tahun yang sama, yang memperkuat bahwa individu dengan kematangan emosi tinggi akan lebih siap menghadapi tantangan perkembangan di masa dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa kematangan emosi bukan hanya indikator kedewasaan psikologis, tetapi juga menjadi aspek penting dalam pengambilan keputusan hidup yang kompleks pada fase dewasa awal.

2.3. *Body Image*

Body image merupakan kombinasi dari pikiran dan perasaan yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya. Penilaian ini dapat bersifat positif, negatif, atau campuran (kombinasi keduanya), dan bisa berubah dari waktu ke waktu. *Body image* dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial. Grogan (2008) menyatakan bahwa *body image* merujuk pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* positif cenderung tetap menganggap tubuhnya menarik, meskipun secara fisik mungkin tidak sesuai dengan standar ideal. Sebaliknya, individu dengan *body image* negatif sering kali merasa kurang percaya diri dan menilai bahwa tubuh serta penampilannya tidak menarik (Bell & Rushfort, 2008). Selain itu, Rice dalam Andiyati (2016) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman individual yang melibatkan pemikiran, perasaan, dan penilaian terhadap penampilan fisik, yang dipengaruhi oleh norma sosial dan dapat berubah seiring waktu sebagai respons terhadap umpan balik dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil sintesis pada Tabel 1, *body image* menjadi salah satu fokus utama dalam beberapa penelitian yang melibatkan individu dewasa awal. Penelitian oleh Rengga dan Soetjningsih (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *body image* antara laki-laki dan perempuan dewasa awal, yang berarti jenis kelamin bukanlah faktor yang membedakan persepsi tubuh dalam kelompok usia tersebut. Sementara itu, penelitian oleh Syfa et al. (2024) mengungkap bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), di mana semakin sering seseorang mengakses media sosial, semakin tinggi pula kemungkinan munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh. Penelitian lain oleh Manurung (2021) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dan perilaku diet. Hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa *body image* merupakan aspek penting dalam kehidupan dewasa awal yang mempengaruhi bagaimana individu memandang dan memperlakukan tubuhnya sendiri.



D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis *literature review*, dapat disimpulkan bahwa *body image* dan kematangan emosi memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi *psychological well-being* pada masa dewasa awal. *Body image* yang negatif sering kali berkaitan dengan rendahnya kematangan emosi, yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, *body image* yang positif cenderung berkontribusi terhadap persepsi diri yang sehat dan mendukung *psychological well-being*. Namun, kematangan emosi memiliki peran yang lebih dominan dalam membangun kesejahteraan psikologis, karena individu yang matang secara emosional mampu mengelola perasaannya dengan baik, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan mampu beradaptasi dengan tekanan lingkungan. Kematangan emosi dapat dikembangkan melalui penerimaan diri serta dukungan dari lingkungan sosial seperti teman, guru, dan keluarga.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran yaitu metode kuantitatif dan kualitatif agar dapat mengeksplorasi hubungan antara *body image*, kematangan emosi, dan *psychological well-being* secara lebih komprehensif. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan konteks sosial seperti pengaruh media sosial dan dukungan keluarga dalam pengembangan penelitian. Dalam praktiknya, rekomendasi intervensi yang dapat meningkatkan *psychological well-being* adalah dengan melaksanakan program intervensi yang dapat dikembangkan meliputi psikoedukasi untuk meningkatkan kematangan emosi dan penerimaan terhadap citra tubuh, melalui pelatihan *mindfulness* serta strategi *coping* yang adaptif. Intervensi ini juga dapat diarahkan untuk mendorong penggunaan media sosial secara bijak guna mengurangi tekanan negatif terhadap *body image*, yang pada akhirnya dapat memperkuat kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal sesuai dengan dimensi yang dikemukakan oleh Ryff.



DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, M. S., & Ariana, A. D. (2021). Psychological Wellbeing Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan Celebrity Worship. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 137–148. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24729>
- Dalimunthe, H. A., Khairudin, Lubis, D. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being pada Siswa SMA XX Kota Medan. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan kepada Masyarakat*, 2(2), 47–51. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v2i2.26>
- de Valle, M. K., Gallego-Garcia, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social Media, Body Image, and The Question of Causation: Meta-Analyses of Experimental and Longitudinal Evidence. *Body Image*, 39, 276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Fajriah, A. W., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Psychological Well-Being pada Dewasa Awal Penyandang Cerebral Palsy. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 40–55. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.45574>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39.
- Johannes, S. S., & Kristanto, D. D. (2023). Visualisasi Meditasi untuk Kelompok Dewasa Awal Dalam Buku Digital. *Jurnal Desain*, 10(3), 614–626. <http://dx.doi.org/10.30998/jd.v10i3.15065>
- Kirana, A. M., & Suprpti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Manurung, I. (2023). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1126–1131. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The Pursuit of Wellness: Social Media, Body Image and Eating Disorders. *Children and Youth Services Review*, 119(1), 105659. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>
- Muhsin, A. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image Negative* pada Remaja Putri). *Skrripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.



- Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., Sitepu, S S W., & Tryana. (2020). Exploring Learners' Autonomy in Online Language-Learning in STAI Sufyan Tsauri Majenang. *Getsempena English Education Journal (GEEJ)*, 7(2), 382-394.
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., Peristianto, S. V. (2020). Psychological Well-Being pada Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 1693–2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1%20Feb.959>
- Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Ridwan, A.P., Hayati, S., & Gismin, S. S. (2023). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 439–449. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2352>
- Rifqoh F, A. D., & Ambarini, T. K. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Borderline Personality pada Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10, 1–8.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., & McCaffrey, T. A. (2020). Social Media, Body Image and Food Choices in Healthy Young Adults: A Mixed Methods Systematic Review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2014). Self-Realization and Meaning Making in The Face of Adversity: A Eudaimonic Approach to Human Resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>



- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Siby. P. S, & Joesoef, L. S. R. (2022). Interpersonal Skill dan Penyelesaian Konflik Individu pada Usia Dewasa Awal. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 235–244.
- Siswandari, A. E., & Astrella, N. B. (2023). Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal. *AFEKSI Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 2(4), 322–341.
- Supriyadi, N. A., & Mastuti, E. (2023). Dampak Body Image pada Remaja Putri : Literature Review. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1-10.
- Syfa, D. N., Dwi Yulyanti, W. D., Winyunila, A., Ramadhan, H. S., & Febrieta, D. (2024). Analisis Body Image pada Wanita Dewasa Awal: Studi pada Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2(6), 196–208.
- Yenita, S. (2022). Gambaran Psychological Well Being pada Dewasa Awal yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 150–155. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i2.451>