

## **Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Body Image* Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram**

### ***The Influence of Gratitude on Body Image Among Early Adults Women Instagram Filter Users***

Nadia Citra Mawardani\*, Arie Gunawan H. Zubair, Andi Nur Aulia Saudi

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Email: nadiacitx@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada Perempuan dewasa awal pengguna filter Instagram di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 400 responden penelitian. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi yaitu skala *body image* MBSRQ-AS yang diadaptasi oleh Soleha (2021) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.791 dan skala Kebersyukuran yang diadaptasi oleh Ramadhani (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.898. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap *body image* perempuan dewasa awal pengguna filter Instagram di Kota Makassar, dengan nilai signifikan ( $p < 0.000$ ) dan kontribusi sebesar 19.4% dengan arah pengaruh yang positif. Jadi, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin positif *body image* perempuan dewasa awal yang menggunakan filter Instagram di kota Makassar.

**Kata Kunci:** Kebersyukuran, *Body Image*, Filter Instagram, Perempuan Dewasa Awal

#### **Abstract**

This study aims to determine the effect of gratitude on *body image* in early adult woman who use Instagram filters in Makassar city. This research was conducted on 400 research respondents. This study uses two psychological measuring tools, namely the MBSRQ-AS *body image* scale adapted by Soleha (2021) with a reliability value of 0.791 and the Gratitude scale adapted by Ramadhani (2020) with a reliability value of 0.898. This study was analyzed using a simple regression method. The results showed that gratitude had an effect on the *body image* of early adult women using Instagram filters in Makassar City, with a significant value ( $p < 0.000$ ) and a contribution of 19.4% with a positive direction of influence. So, the higher the gratitude, the more positive the *body image* on early adults women who use Instagram filters in Makassar city.

**Keywords:** *Gratitude, Body Image, Instagram Filters, Early Adult Women*

#### **PENDAHULUAN**

Penampilan fisik memegang peranan yang sangat penting dikarenakan banyak masyarakat yang menilai individu berdasarkan penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan kecantikan wajah. Jika perempuan memiliki fisik yang menawan maka seringkali akan diperlakukan lebih baik atau dihormati, begitupun sebaliknya (Hurlock, 1999). Salah satu hal yang dilakukan perempuan untuk mempercantik dirinya di era digital ini adalah dengan menggunakan filter sebagai salah satu fitur media sosial dengan tujuan mempercantik penggunaannya, sehingga tidak sedikit perempuan yang menggunakannya bahkan sangat mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial yang memiliki filter *beauty* diantaranya yakni Instagram dan TikTok. Berdasarkan data APJII (asosiasi pengguna jasa internet Indonesia) bahwa Instagram merupakan media sosial urutan kedua yang paling sering diakses di Indonesia dengan persentase pengguna sebanyak 17,8% (APJII, 2018). Menurut hasil survei tahun 2022 bahwa rata-rata usia pengguna media sosial Instagram yang paling besar adalah usia 18-24 tahun dengan populasi perempuan lebih tinggi daripada laki-laki yakni sebesar 20% pada rentang usia tersebut (Napoleon, 2022).

Berdasarkan survei tentang *real beauty* yang dilakukan oleh lembaga penelitian *Independent Research International* yang dikembangkan oleh Dove dan Harvard, melibatkan 2000 perempuan di belahan benua Asia, bahwa hanya 1% Wanita Indonesia yang menganggap dirinya cantik (detik.com). Beberapa penelitian menemukan bahwa kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dimiliki individu mengarah pada tidak puasnya individu dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga menstimulasi munculnya masalah yang fatal. Attie & Brooks-Gunn (1989); Strong & Huon (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya lebih berisiko mengalami gangguan pola makan ekstrim dan berpotensi melakukan diet ketat yang dapat merusak kesehatan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image*, salah satunya adalah kebersyukuran. Individu yang bersyukur dinilai mampu mengurangi rasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dengan meningkatkan emosi positif yang dimiliki individu. Berkaitan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Geraghty, Wood & Hyland (2010) yang menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan *body image* individu. Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2017) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dan *body image*, dengan demikian maka semakin tinggi kebersyukuran maka *body image* akan menjadi lebih positif.

### **Body Image**

Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *body image* merupakan penilaian terhadap pengalaman emosional individu berkaitan dengan fisik, perhatian dan terhadap penampilan yang merupakan bagian penting dari penilaian diri individu tersebut. Menurut Cash & Smolak (2011) *body image* merupakan penilaian terhadap pengalaman emosional individu terkait dengan kondisi fisiknya yang merupakan salah satu bagian penting dari penilaian diri individu secara keseluruhan. Arthur & Emily (2010) *body image* atau citra tubuh adalah imajinasi subjektif yang dimiliki individu mengenai tubuhnya sendiri, terutama yang berkaitan dengan penilaian orang lain dan bagaimana penampilan fisiknya menyesuaikan persepsi yang ada. Burrowes (2013) *body image* merupakan kombinasi dari persepsi bentuk tubuh, dimana individu dapat memiliki persepsi yang tepat tentang ukuran tubuh, bentuk dan berat badan yang dapat mempengaruhi kepuasan individu mengenai tubuhnya. Eysenck, Eysenck & Barrett (1985) dalam penelitiannya mengemukakan *body image* merupakan hasil pemikiran individu tentang tubuhnya yang bersifat dinamis dan selalu berubah berdasarkan informasi yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Berdasarkan penjelasan dari beberapa peneliti mengenai *body image* maka peneliti memilih penjelasan yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky tahun 2002 yang mendefinisikan *body image* sebagai penilaian individu yang berkaitan dengan fisiknya.

### **Kebersyukuran**

Watkins dkk (2003) mendefinisikan kebersyukuran sebagai perilaku positif seperti menghormati dan mewujudkan pentingnya pengalaman dalam kehidupan seseorang. Individu yang bersyukur memiliki perasaan Bahagia dalam hidupnya, individu dengan rasa syukur yang besar terhadap hidup merasa perlu untuk menghargai keberadaan dirinya hingga saat ini serta akan menemukan bahwa setiap kenyamanan yang didapatkan tidak lebih dari membantu orang lain disekitarnya. Individu yang bersyukur lebih mungkin untuk mengakui keyakinan dalam keterkaitan semua kehidupan dan komitmen serta tanggung jawab kepada orang lain, individu yang bersyukur kurang tertarik pada harta benda, tidak terlalu iri pada orang kaya dan cenderung mudah berbagi dengan orang lain dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur (McCullough dkk, 2002). Individu yang lebih bersyukur akan lebih terbuka terhadap pengalaman, lebih teliti, lebih menyenangkan dibandingkan individu yang memiliki rasa syukur yang rendah. Rasa syukur juga dapat diartikan sebagai suatu sifat yang bertahan lama dan tidak hanya sekedar muncul. Individu yang bersyukur juga dapat mengenali kebaikan dan kemurahan hati orang lain sehingga rasa syukur meningkatkan kesejahteraan pribadi dan hubungan individu (Park, Peterson & Seligman, 2004). Maka peneliti mengambil teori Watkins dkk tahun 2003 untuk dapat menjelaskan tentang respon positif terhadap proses kehidupan yang dimiliki individu.

### **Dewasa Awal**

Santrock (2012) mengemukakan bahwa masa dewasa awal mulai dari usia 18 hingga 25 tahun adalah proses perkembangan selanjutnya setelah masa remaja. Pada masa ini individu dianggap telah memasuki fase yang lebih memiliki tanggung jawab dan perasaan yang lebih besar dibandingkan dengan masa remaja. Individu pada masa dewasa awal juga dianggap lebih mampu untuk mengontrol dirinya

dari segi emosional serta dinilai telah mampu secara ekonomi untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Menjadi dewasa tidak serta melepaskan individu dari peran dan tanggung jawab, bahkan individu yang dinilai sudah dewasa justru memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya dan dianggap tidak bergantung kepada orangtua baik dari segi ekonomi maupun psikologi (Dariyo, 2003).

Setiap perkembangan memiliki ciri khasnya masing-masing satu sama lain, begitu pula dengan masa dewasa awal. Dariyo (2003) mengemukakan bahwa individu yang dewasa sudah mengalami proses pertumbuhan yang menempati posisi puncak secara fisik. Individu dewasa awal memiliki daya tahan serta tubuh yang prima sehingga dinilai mampu melakukan berbagai pekerjaan yang melibatkan kemampuan fisiologis.

## METODE PENELITIAN

### Responden

Adapun penentuan besaran sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 349 orang. Adapun jumlah sampel yang ditemukan peneliti sebanyak 400 responden perempuan dewasa awal pengguna filter Instagram di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *incidental sampling* dengan pendekatan *non-probability*. Hasil demografi responden dari 400 responden menunjukkan bahwa untuk usia 18 tahun 13%, 19 tahun 16.5%, 20 tahun 15.5%, 21 tahun 25.3%, 22 tahun 19.5%, 23 tahun 3.5%, 24 tahun 4.5%, 25 tahun 2.3%. Untuk demografi suku Bugis 44.3%, Makassar 33.3%, Toraja 11.8% dan suku lainnya 10.8%. Untuk demografi intensitas penggunaan filter Instagram “selalu” 41%, “Hampir Selalu” 42.5% dan “Jarang” 16.5%.

### Instrumen penelitian

Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kebersyukuran dan *body image*. Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi oleh Ramadhani (2020) yakni skala GRAT dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha ( $\alpha = 0.898$ ) dan setelah diuji kontrak menjadi 39 item. Skala *body image* yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang diadaptasi oleh Soleha (2021) dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha ( $\alpha = 0.791$ ) dan memiliki 11 item.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menguji asumsi lalu menguji hipotesis dalam penelitian ini, dua uji asumsi yang dilakukan yakni uji normalitas dan linearitas. Adapun model yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 1. Kebersyukuran Terhadap *Body Image*

Variabel	R Square	Kontribusi	F	Sig.	Ket
Kebersyukuran Terhadap <i>Body Image</i>	.194	19.4%	95.609	.000	Sig

Hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel 1, menunjukkan bahwa nilai *R Square* = 0.194. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi kebersyukuran terhadap *body image* sebesar 19.4%.

### Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* dengan arah pengaruh yang positif, hal ini mengindikasikan bahwa ketika individu bersyukur maka akan menyebabkan *body image* menjadi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hapsari & Bakan (2020) bahwa ada korelasi positif antara rasa syukur dengan *body image* dengan nilai positif, sehingga kebersyukuran yang tinggi akan menyebabkan *body image* yang tinggi pula. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi terhadap *body image* sebesar 19.4%, media sosial berperan penting dalam menentukan *body image* ideal. Penggunaan media sosial akan mempengaruhi *body image* individu secara negatif atau positif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Dohnt & Tiggemann (2008) bahwa media sosial dapat digunakan untuk menunjukkan bahwa individu dapat mempengaruhi diri mereka sendiri dengan mengevaluasi tubuh mereka secara negatif. Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi menilai tubuh mereka

lebih positif karena percaya bahwa apa yang telah Tuhan berikan adalah yang terbaik. Ketika penampilan menjadi ukuran utama kesuksesan, individu akan lebih cenderung memiliki *body image* yang negatif. Ketika individu tidak puas dengan tubuhnya, maka akan menyebabkan *stress* karena merasa tubuhnya tidak ideal bahkan dapat mengarah pada perilaku ekstrem seperti operasi plastik karena tidak dapat menerima tubuhnya apa adanya.

## **KESIMPULAN**

Hasil kesimpulan yang diperoleh oleh peneliti bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* dengan signifikansi sebesar 0.000. Kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 19.4% terhadap *body image* pada perempuan dewasa awal yang menggunakan filter Instagram di Kota Makassar dengan arah pengaruh yang positif terhadap *body image*, artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula *body image*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- APJII. (2018). Profil Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. <https://www.apjii.or.id>
- Arthur, S. R., & Emily, S. R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25(1), 70–79.
- Burrowes, B. N. (2013). Body image – a rapid evidence assessment of the literature, (May).
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science. Practice and prevention* (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- Cash, T.F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Dariyo, A. (2003). Psikologi perkembangan dewasa muda. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dwinanda (2017) kebersyukuran mempunyai korelasi positif dengan *body image* sehingga apabila diinterpretasikan, ketika individu memiliki rasa syukur yang tinggi, maka akan mempunyai *body image* yang positif.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the Psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21-29.
- Hurlock, E. B. (1999). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kecantikan Sejati Wanita Indonesia (2005). Detik Health [on-line]. Diakses pada tanggal 10 Juli 2020 dari <https://health.detik.com/kejiwaan/d-403857/kecantikan-sejati-wanita-indonesia->
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Napoleon. (2022). Social Media Users in Indonesia 2022. <https://napoleoncat.com>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Strong, K. G., & Huon, G. F. (1998). An evaluation of a structural model for studies of the initiation of dieting among adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 44(3-4), 315–326.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.