

Gratitude Sebagai Moderator Thin Ideal Internalization Terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar

Gratitude as a Moderator of Thin Ideal Internalization on Body Dissatisfaction in Early Adult Women in Makassar

Farah Istiqhama Muhammad*, Titin Florentina Purwasetiawatik, Sri Hayati

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: farahistiqhama90@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal dan mengetahui *gratitude* berperan sebagai moderator antara *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Sampel pada penelitian ini berjumlah 406 perempuan usia 18 hingga 25 tahun. Pengumpulan data yang digunakan antara lain skala *Body Shape Questionnaire*, skala *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised* (SATAQ-4R) dan skala *Gratitude Resentment and Appreciation Scale* (GRAT). Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana dan analisis regresi moderator. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar sebesar 51,8% (Sig. 0.000) dengan arah pengaruh positif, artinya semakin tinggi *Thin Ideal Internalization* maka akan membuat *Body Dissatisfaction* semakin meingkat, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian lainnya yang ditemukan yaitu *gratitude* tidak memoderasi *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar dengan nilai signifikansi $0.978 > 0.05$.

Kata Kunci: *Gratitude, Thin Ideal Internalization, Body Dissatisfaction, Perempuan Dewasa Awal.*

Abstract

This study aims to determine the effect of thin ideal internalization on body dissatisfaction in early adult women and to determine the role of gratitude as a moderator between thin ideal internalization and body dissatisfaction in early adult women. The sample in this study amounted to 406 women aged 18 to 25 years. Data collection used included the Body Shape Questionnaire scale, The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) scale and the Gratitude Resentment and Appreciation Scale (GRAT) scale. The analysis technique used was simple linear regression and moderator regression analysis. The results showed that there was an influence of Thin Ideal Internalization on Body Dissatisfaction in early adult women in Makassar City by 51.8% (Sig. 0.000) with a positive direction of influence, meaning that the higher the Thin Ideal Internalization, the more Body Dissatisfaction will increase, and vice versa. Other research results found that gratitude does not moderate Thin Ideal Internalization on Body Dissatisfaction in early adult women in Makassar City with a significance value of $0.978 > 0.05$.

Keywords: *Gratitude, Thin Ideal Internalization, Body Dissatisfaction, Early Adult Women.*

PENDAHULUAN

Kecantikan adalah suatu hal yang telah melekat pada diri setiap kaum perempuan. Maka dari itu, perempuan cenderung memiliki keinginan untuk terlihat cantik. Namun, setiap perempuan memiliki pemikiran bahwa kecantikan itu berbeda-beda karena adanya standar yang berbeda dibuat oleh masyarakat. Standar kecantikan lahir karena adanya perspektif dalam memandang bahwa penampilan perempuan berbeda oleh setiap individu. Hurlock (1999) menjelaskan bahwa penampilan fisik berperan

penting pada masyarakat karena membuat penilaian terhadap seseorang berdasarkan kecantikan wajah dan bentuk tubuh. Berdasarkan penelitian Jahidin (2019) menemukan bahwa standar kecantikan di Indonesia sendiri cenderung melihat dari fisik perempuan, individu beranggapan bahwa cantik itu ketika memiliki wajah yang putih, bersih, kulit yang putih, mulus, bentuk tubuh yang tinggi dan langsing, seperti dada dan pinggul serta segala hal terkait bagian tubuh pada perempuan. Tong (2010) menyatakan bahwa perspektif adanya perempuan dijadikan objek atau kecantikan yang sempurna membuat setiap perempuan mengukur dan sibuk memerhatikan segala ketidaksempurnaan terhadap tubuhnya. Ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh perempuan tersebut dapat membuat dirinya merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya.

Rosen & Reiter (1996) mendeskripsikan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah suatu pemikiran yang fokus pada penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik dan adanya perasaan malu yang berhubungan dengan bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial. Grogan (2021) menjelaskan individu terkadang membandingkan dirinya terutama dalam bentuk tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal di lingkungan sosialnya sehingga memunculkan ketidakpuasan pada tubuh. Berdasarkan penelitian Arshuha & Amalia (2019) menemukan bahwa perempuan lebih terlihat membandingkan diri dengan perempuan lain yang nyatanya belum tentu dapat lebih baik daripadanya dan memberikan pengaruh dengan tingginya rasa ketidakpuasan pada tubuh. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya rasa ketidakpuasan tubuh pada individu terkhusus pada perempuan, seperti berasal dari media dan lingkungan sosial serta informasi tersebut yang memengaruhi persepsi perempuan hingga merasa tidak puas dan ingin mengubah bentuk tubuh.

Fardouly, dkk. (2015) menemukan bahwa secara umum, perempuan merasakan suasana hati yang negatif setelah melihat media sosial yang berisi perempuan lain yang memiliki bentuk tubuh yang ideal, warna kulit berbeda, bentuk wajah dan tinggi badan yang berbeda dengan dirinya muncul di timeline sosial media sehingga membuat dirinya merasakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki. Azwar (1995) menjelaskan bahwa media memiliki pengaruh besar dalam membentuk opini sehingga membuat individu percaya bahwa media massa membawa pesan yang memberikan landasan dalam perubahan kognitif, afektif serta perilaku individu. Informasi media dan tekanan dari sosial individu mengartikan standar ideal dan hal tersebut menjadi tekanan. Individu menginternalisasi hal yang telah dilihat dari media dan lingkungan sehingga membentuk persepsi akan penampilan yang ideal pada perempuan. Salah satu variabel yang diyakini menjelaskan terkait faktor tekanan yang diperoleh adalah *Thin Ideal Internalization*. Seperti yang pada penelitian Heinberg, dkk. (1995) bahwa *Thin Ideal Internalization* meningkatkan rasa ketidakpuasan tubuh.

Thompson & Stice (2001) menyatakan bahwa *Thin Ideal Internalization* terjadi karena individu mampu menginternalisasikan sikap yang ditunjukkan oleh orang lain dan menjadi penguatan sosial yang bersumber dari keluarga, teman sebaya dan media, dianggap akan memperkuat citra tubuh kurus atau ideal untuk perempuan yang mendapatkan penilaian yang negatif mengenai bentuk tubuh seperti berat badan, dorongan untuk diet dan memperlihatkan model yang memiliki bentuk tubuh yang ramping dan individu merasa ingin mengubah penampilan fisik seperti apa yang terlihat. Vartanian & Dey (2013) menemukan bahwa *Thin Ideal Internalization* pada wanita yang membandingkan bentuk tubuhnya dengan menginternalisasikan figur yang dilihat membuat konsep diri terhadap persepsi tubuhnya rendah dan cenderung mempersepsikan tubuh secara negatif sehingga mengalami *Body Dissatisfaction*. Bearman, dkk. (2006) perempuan yang menginternalisasikan bentuk tubuh ideal lebih mudah merasakan ketidakpuasan apabila standar bentuk tubuh tidak terpenuhi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, terkait terjadinya ketidakpuasan pada tubuh terdapat suatu hal yang memiliki peran positif untuk meminimalisir rasa tidak puas pada tubuh individu sendiri. Wolfe & Patterson (2017) menyebutkan bahwa rasa syukur dapat menurunkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh dan meningkatkan harga diri serta menurunkan perilaku makan yang tidak teratur. Penelitian yang dilakukan oleh Homan, dkk. (2014) menemukan bahwa rasa syukur dapat membuat individu tidak terpengaruh oleh pesan budaya tentang keinginan menjadi kurus, sehingga cenderung membuat seseorang merasa puas dengan tubuhnya. Berdasarkan seluruh uraian diatas, terlihat bahwa tekanan dari media dan sosial membuat individu menginternalisasikan apa yang dilihat terkait bentuk tubuh dan dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan tubuh sehingga peneliti berasumsi bahwa rasa syukur mampu menjadi penguat dan memberikan pengaruh kepada ketidakpuasan tubuh karena apabila seseorang yang merasa bersyukur akan cenderung merasa puas terhadap tubuhnya.

Body Dissatisfaction

Cooper, dkk. (1987) menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah rasa ketidakpuasan pada tubuh yang ditandai dengan membandingkan persepsi citra tubuh diri sendiri dengan orang lain secara berlebihan dan mengalami perubahan drastis pada tubuhnya yang disebabkan karena penilaian negatif. Cash & Pruzinsky (2002) mendefinisikan *Body Dissatisfaction* adalah sebuah pemikiran negatif tentang bentuk tubuh yang dimiliki oleh individu. Rosen & Reiter (1996) mendeskripsikan ketidakpuasan pada tubuh adalah individu yang fokus terhadap penampilan fisik dengan memberikan penilaian negatif dan merasa malu ketika berada di lingkungan sosialnya.

Grogan (2021) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan hasil evaluasi negatif terhadap tubuh baik itu ukuran, bentuk dan berat badan dengan adanya ketidaksesuaian antara evaluasi terhadap tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal di lingkungannya. Ogden (2011) menjelaskan *Body Dissatisfaction* dianggap sebagai perbedaan persepsi antara individu terkait bentuk tubuh yang dimiliki dengan ukuran bentuk tubuh yang ideal menurut mereka sehingga muncul perasaan tidak puas. Williamson, dkk. (1993) individu yang merasa tidak puas disebabkan adanya kesenjangan yang terjadi antara bentuk tubuh sendiri dengan yang diharapkan.

Cooper, dkk. (1987) mengemukakan empat aspek dari *Body Dissatisfaction* antara lain:

a. *Self Perception of Body Shape*

Self perception of body Shape adalah persepsi diri sendiri terkait bentuk tubuh yang dimiliki. Pandangan individu mengenai dirinya baik itu positif maupun negatif, pandangan yang negatif cenderung merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya. Persepsi tersebut muncul ketika individu mendapatkan penilaian yang negatif dari lingkungan sosial. Individu memikirkan bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan yang seharusnya, sehingga meyakini dan memunculkan pemikiran yang negatif terhadap tubuhnya. Perasaan yang muncul seperti individu merasa kurang percaya diri, sedih, kecewa, merasa tubuhnya tidak ideal.

b. *Comparative Perception of Body Image*

Comparative perception of body image adalah aspek yang mengukur seseorang membandingkan persepsi citra tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh orang lain. Ketika individu membandingkan penampilan fisik cenderung akan merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya, seperti seseorang menjadi merasa gemuk dengan melihat tubuh yang ideal. Individu berfokus pada pemikiran menjadi semakin gemuk ketika melihat orang lain.

c. *Attitude Concerning Body Image Alteration*

Attitude concerning body image alteration adalah bentuk perubahan sikap yang memfokuskan diri pada citra tubuh. Pada aspek ini, individu menunjukkan sikap tentang bagaimana seseorang merespon secara emosional ketika melihat bentuk tubuhnya yang mencakup perasaan dan emosi berdasarkan hasil evaluasi penampilan dan bentuk tubuhnya. Pada aspek ini merujuk pada sikap dan reaksi afektif yang muncul terkait adanya perubahan dalam cara individu memandang tubuhnya.

d. *Severe Alterations in Body Perception*

Severe alterations in body perception adalah aspek yang menunjukkan bahwa individu melakukan perubahan yang drastis terhadap tubuhnya. Pada aspek ini, individu memiliki persepsi yang negatif tentang bagaimana penampilan fisiknya dan merasa bahwa orang lain lebih baik daripadanya. Sehingga, melakukan sesuatu terhadap tubuhnya. Perilaku yang dimunculkan seperti menarik diri ataupun menghindari dari lingkungan yang memperlihatkan tubuhnya secara berlebihan.

Thin Ideal Internalization

Schaefer, dkk. (2016) menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* merupakan individu mendapatkan informasi yang berasal dari media, keluarga, teman sebaya dan lingkungan sosial yang menjadi tekanan dan memengaruhi pemikiran individu untuk berkeinginan mengubah penampilan fisiknya menjadi bentuk tubuh yang dianggap ideal. Thompson & Heinberg (1999) menyatakan bahwa *Thin Ideal Internalization* merupakan daya tarik untuk meraih cita-cita akan menjadi kurus yang berasal dari informasi media sehingga menjadi tekanan bagi individu.

Thompson & Stice (2001) menjelaskan bahwa internalisasi adalah penggabungan dari penilaian yang menjadi prinsip acuan dan *Thin Ideal Internalization* adalah individu secara kognitif menginternalisasikan norma-norma sosial terkhusus pada penampilan fisik yang berdampak pada perubahan perilaku seseorang dengan melakukan berbagai macam usaha untuk mencapai standar ideal

kecantikan. Shaw & Waller (1995) menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* berasal dari media dan standar sosial budaya tentang penampilan yang memberikan efek negatif dalam mempromosikan ideal kurus. Bornioli, dkk. (2021) menjelaskan tentang internalisasi penampilan ideal merupakan individu secara kognitif percaya standar budaya sosial yang menjadikan seseorang merasa tertekan dan membandingkan penampilan sendiri dengan orang lain.

Schaefer, dkk. (2016) mengemukakan dua dimensi dari *Thin Ideal Internalization* antara lain:

a. Internalisasi

Individu yang menginternalisasikan keinginan untuk mengubah penampilan fisiknya yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain; (1) faktor pertama yaitu *Thin* atau *Low Body Fat* yang mencerminkan keinginan individu untuk mendapatkan tubuh yang kurus dengan sedikit lemak. (2) Faktor kedua yaitu *Muscular* atau berotot yang mencerminkan keinginan individu untuk mencapai sosok yang berotot. (3) Faktor ketiga adalah *General Attractiveness* atau daya tarik umum yang mencerminkan individu memerhatikan penampilan secara keseluruhan dan keinginan untuk menjadi menarik secara fisik untuk memperoleh daya tarik.

b. Tekanan

Tekanan yang diperoleh individu ketika menginternalisasikan ideal-kurus yang berasal dari beberapa faktor, antara lain: (1) tekanan dari media, (2) tekanan dari teman sebaya, (3) tekanan dari keluarga dan (4) tekanan dari lainnya yang memberikan pengaruh kepada individu ketika melihat penampilannya. Dimensi ini mencerminkan tekanan *sociocultural* atau budaya sosial yang dirasakan dari keempat faktor tersebut dalam memperbaiki penampilan seseorang untuk mendapatkan tubuh yang kurus.

Gratitude

Watkins, dkk. (2003) menjelaskan bahwa *Gratitude* merupakan sebuah ungkapan terima kasih atas kebaikan yang diberikan oleh Tuhan ataupun orang lain dan dipandang dari dua sisi yaitu sisi emosi dan dianggap sebagai sifat. Rasa syukur merupakan perasaan emosi yang menunjukkan sebuah kekaguman, rasa terima kasih dan menghargai serta menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Sedangkan rasa syukur yang dianggap sebagai sebuah sifat yang ditandai dengan seseorang cenderung untuk merasa bersyukur dalam hidupnya. Akan tetapi, perasaan bersyukur tidak selalu muncul pada seseorang dan ketika seseorang memiliki rasa syukur yang tinggi akan lebih sering merasa bahagia dan menghargai keberadaan dirinya.

Emmons & Shelton (2002) menjelaskan bahwa rasa syukur muncul akibat dari persepsi seseorang ketika merasa mendapatkan hal positif atas tindakan dari orang lain. Adapun persepsi diperoleh dari hasil proses kognitif seseorang. Emmons & McCullough (2003) mengemukakan bahwa *Gratitude* atau rasa syukur merupakan suatu keadaan yang melibatkan kognitif dan afektif seseorang yang dikaitkan dengan persepsi seseorang yang telah menerima dirinya sesuai dengan keuntungan yang tidak di sengaja maupun dicari melainkan karena menerima manfaat yang berharga dari orang lain.

Watkins, dkk. (2003) mengemukakan tiga aspek dari *Gratitude* yang terdiri dari:

a. *Sense of Abundance* (Rasa berkelimpahan)

Seseorang tidak merasa kekurangan dalam hidupnya dan selalu memandang kehidupan dari sisi positif yang akan membuat seseorang lebih sering merasakan emosi yang positif. Meningkatnya emosi positif dapat menurunkan rasa iri sehingga individu yang merasa bersyukur akan lebih fokus terhadap kelebihan yang dimiliki dibandingkan memikirkan kekurangannya.

b. *Simple Appreciation* (Menghargai Hal Sederhana)

Seseorang lebih sering menghargai sesuatu yang terjadi dalam kehidupan baik itu menghargai diri sendiri, orang lain atas perbuatan kebaikan yang telah dilakukan setiap harinya. Ketika seseorang cenderung menghargai hal sederhana dalam dirinya, maka akan memberikan pengaruh positif kepada individu dalam mengatasi setiap kejadian yang dialami dalam hidupnya.

c. *Appreciation of Others* (Menghargai Orang Lain)

Individu yang bersyukur akan sadar atas pentingnya kontribusi yang diberikan oleh orang lain. Sehingga, individu merasa dan menyadari bahwa kebaikan yang didapatkan terdapat peran dari luar dirinya, seperti mendapatkan bantuan dari orang lain yang membuat seseorang menyampaikan rasa terima kasih. Aspek ini juga merujuk pada individu yang mampu mengekspresikan dirinya dengan bertindak positif sebagai bentuk apresiasi terhadap orang lain, seperti sadar atas usaha orang lain dan membalas kebaikan yang didapatkan.

Dewasa Awal

Santrock (2012) menjelaskan masa dewasa awal merupakan masa transisi dari usia remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan individu mampu bereksperimen bereksplorasi dan mengalami beberapa perubahan pada dirinya. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan yang disertai dengan masa yang penuh masalah dan ketegangan emosional serta penyesuaian pada pola hidup yang baru. Sebagai individu yang tergolong dewasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar untuk mampu menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi dan menghindari ketergantungan terhadap orang lain.

Menurut Erickson tahapan dewasa awal adalah usia antara 20 hingga 30 tahun yang menjelaskan bahwa manusia telah menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat serta hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Pada masa dewasa awal individu akan menemui banyak masalah dan permasalahan bisa diselesaikan dengan baik. Dariyo (2003) menjelaskan bahwa dewasa awal sudah melewati proses pertumbuhan yang dianggap telah selesai secara fisik.

METODE PENELITIAN

Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 406 responden dengan kriteria perempuan usia 18 hingga 25 tahun atau dewasa awal di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* karena melihat tidak diketahuinya jumlah populasi dalam penelitian ini secara akurat. Teknik ini bersifat subjektif karena tidak mempunyai probabilitas yang sama untuk dipilih (Supranto, 2008). Adapun teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah teknik *accidental sampling* yang merupakan teknik yang dilakukan kepada siapapun responden yang ditemui secara kebetulan oleh peneliti dan sesuai dengan kriteria subjek penelitian.

Instrumen penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang telah dikonstruksi oleh Ningrum (2022) dengan jumlah 24 item yang merujuk pada aspek dalam skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang disusun oleh Cooper dkk tahun 1987. Setelah peneliti menggunakan skala ini, terdapat 2 item yang gugur dan tersisa 22 item dengan nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.872 yang tergolong memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dan baik untuk digunakan. Skala ini menggunakan skala likert terdiri atas empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang adaptasi dari *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised* (SATAQ-4R) yang telah dikembangkan oleh Schaefer dkk pada tahun 2016 dengan jumlah 31 item dan di adaptasi serta di modifikasi kembali oleh peneliti. Setelah peneliti menggunakan skala ini, terdapat 8 item yang gugur dan tersisa 23 item dengan nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.934 yang tergolong memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dan baik untuk digunakan. Skala ini menggunakan skala likert terdiri atas empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju.

Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala siap pakai yang telah diadaptasi oleh Ramadhani (2020) yaitu skala *Gratitude Resentment and Appreciation Scale* (GRAT) yang disusun oleh Watkins dkk tahun 2003. Skala ini memiliki item sebanyak 40 item pernyataan dan mempunyai nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.907 yang tergolong memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dan sangat baik untuk digunakan. Skala ini menggunakan skala likert terdiri atas lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai.

Teknik Analisis Data

Analisis Deskriptif

Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran data dari variabel penelitian yang telah diperoleh dari kelompok subjek untuk dikategorisasikan (Azwar, 2017). Analisis deskriptif dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran umum terkait variabel yang digunakan dengan melihat demografi hasil penelitian.

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas untuk meminimalisir data bias dan melihat apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak normal, Jika data terdistribusi normal, maka data penelitian dapat digeneralisasikan ke tingkat populasi. Uji normalitas yang digunakan yaitu kolmogorv-smirnov

bantuan SPSS dengan signifikan > 0.05 , maka akan dikatakan data terdistribusi normal. Selain itu, peneliti mengetahui data terdistribusi normal secara visual dengan melihat hasil gambar *Q-Q Plots*, dikatakan normal jika titik-titik berkumpul pada satu garis.

2. Uji Linearitas

Tujuan uji linearitas untuk melihat apakah antara variabel penelitian memiliki hubungan linear yang ditandai dengan apakah terdapat hubungan antara kedua variabel. Uji linearitas menggunakan metode analisis ANOVA dalam program SPSS dengan merujuk nilai taraf signifikansi ketika nilai *deviation from linearity* > 0.05 . Selain itu, taraf signifikansi dapat dilihat dari besaran nilai *linearity* < 0.05 . Maka, dapat dikatakan memiliki hubungan linear.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua metode analisis yaitu:

1. Analisis regresi linear sederhana dan regresi moderasi

Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan bantuan SPSS. Salah satu uji analisis regresi moderasi adalah uji interaksi dua arah yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh variabel moderator antara variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2016). Pengujian ini dibantu dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Pada penelitian ini memiliki tiga variabel, antara lain variabel dependen yaitu *body dissatisfaction*, variabel independen yaitu *thin ideal internalization* dan variabel moderator yaitu *gratitude*. Responden yang terkumpul dalam penelitian sebanyak 406 perempuan dewasa awal di Kota Makassar. Berikut hasil analisis deskriptif responden berdasarkan demografi:

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Usia	18 Tahun	29	7,1
	19 Tahun	72	17,7
	20 Tahun	103	25,4
	21 Tahun	96	23,6
	22 Tahun	62	15,3
	23 Tahun	25	6,2
	24 Tahun	7	1,7
	25 Tahun	12	3,0
Suku	Bugis	180	44,3
	Makassar	67	16,5
	Toraja	70	17,2
	Mandar	21	5,2
	Jawa	32	7,9
	Lainnya	36	8,9
Tinggal bersama	Keluarga	274	67,5
	Teman	32	7,9
	Sendiri	100	24,6
Pendidikan	D3	18	4,4
	S1	388	95,6
Status Hubungan	Belum Menikah	396	97,5
	Menikah	10	2,5
Bentuk Tubuh berdasarkan Indeks Massa Tubuh	Kurus	111	27,3
	Normal/Ideal	192	47,3
	Gemuk	98	24,1
	Obesitas	5	1,2

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa responden yang paling mendominasi mengisi skala penelitian ini berusia 20 tahun sebanyak 103 responden. Adapun berdasarkan suku yang paling banyak berasal dari suku Bugis sebanyak 180 responden, tinggal bersama keluarga lebih mendominasi sebanyak 274 responden. Jika ditinjau berdasarkan pendidikan paling banyak adalah pendidikan S1

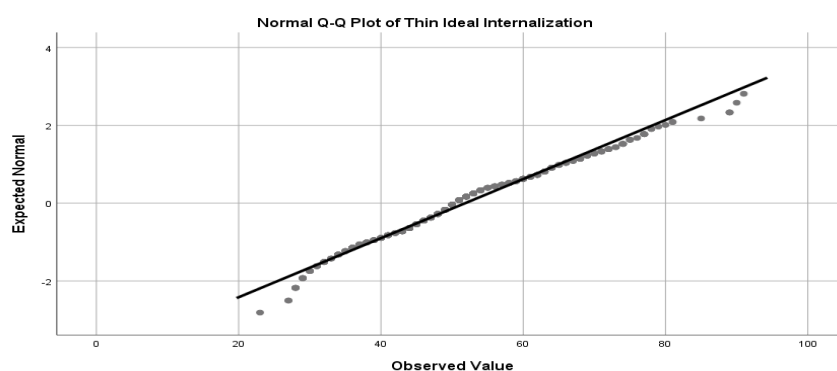
sebanyak 388 responden. Adapun status hubungan yang paling banyak belum menikah sebanyak 396 responden. Berdasarkan hasil perhitungan IMT dari tinggi badan dan berat badan responden lebih dominan memiliki bentuk tubuh ideal sebanyak 192 responden mengisi skala penelitian ini.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov*	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.20	Terdistribusi Normal
<i>Gratitude</i>	0.20	Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar $0.20 > 0.05$ yang artinya bahwa variabel *body dissatisfaction* dan *gratitude* terdistribusi normal dan dapat digunakan untuk uji tahapan selanjutnya atau uji hipotesis. Hasil uji normalitas variabel *Thin Ideal Internalization* merujuk pada gambar Q-Q Plot yang terlihat data yang tersedia menggambarkan pola yang mengikuti garis lurus diagonal yang artinya variabel tersebut dapat dikatakan terdistribusi normal. Berikut ini gambar hasil analisis uji normalitas variabel *Thin Ideal Internalization*:



Gambar 1. Q-Q Plot Thin Ideal Internalization

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi		Keterangan
	Linearity	Deviation From Linearity	
<i>Thin Ideal Internalization</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	0.000	0.258	Linear
<i>Gratitude</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	0.000	0.117	Linear

Uji linearitas menunjukkan hasil bahwa *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki hubungan linear dengan nilai signifikan *linearity* sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai *deviation from linearity* sebesar $0.258 > 0.05$. Adapun *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction* juga memiliki hubungan linear dengan nilai signifikan *linearity* sebesar 0.000 atau < 0.05 dan nilai *deviation from linearity* sebesar $0.117 > 0.05$.

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis variabel *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Variabel	R Square	Kontribusi	F*	Sig**	Ket.
<i>Thin Ideal Internalization</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	0.518	51.8%	434.416	0.000	Sig.

Tabel 5. Nilai Koefisien Analisis Regresi Linier Sederhana

Variabel	Constant*	B**	Arah Pengaruh
<i>Thin Ideal Internalization</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	23.224	0.526	Positif

Thin Ideal Internalization terhadap *Body Dissatisfaction* perempuan dewasa awal di Kota Makassar memiliki nilai kontribusi sebesar 51.8%. Dari hasil kontribusi tersebut menghasilkan nilai F sebesar 434.416 dengan nilai taraf signifikansi 0.000 atau lebih kecil daripada 0.05 artinya bahwa *Thin Ideal Internalization* memiliki pengaruh signifikan terhadap *Body Dissatisfaction*. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar diterima. Nilai koefisien pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki nilai konstanta sebesar 23.224 dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.526 yang menunjukkan arah pengaruh penelitian ini yaitu positif. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Thin Ideal Internalization* maka *Body Dissatisfaction* akan semakin tinggi.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Moderasi

Variabel	R Square	Kontribusi
<i>Thin Ideal Internalization</i> , <i>Gratitude</i> , Variabel X*Z terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	0.538	53.8%

Tabel 7. Nilai Koefisien Analisis Regresi Moderasi

Variabel	Constant	B*	Sig**	Arah Pengaruh
<i>Thin Ideal Internalization</i> Interaksi dengan <i>Gratitude</i>	37.350	3.697	0.978	Tidak Memoderasi

Berdasarkan hasil analisis diatas terlihat bahwa nilai R Square sebesar 0.538 yang menunjukkan bahwa variabel *Thin Ideal Internalization*, *Gratitude* dan interaksi/(Variabel Independen dengan Moderator) terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar memiliki nilai kontribusi sebesar 53.8%. Nilai koefisien pengaruh dari variabel interaksi yaitu *Thin Ideal Internalization* dengan *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction* sebesar 3.697 dengan nilai taraf signifikansi 0.978 > 0.05. Dari hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Gratitude* tidak mampu berperan sebagai moderator antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction*. Maka hipotesis yang menyatakan *gratitude* dapat memoderasi pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan data yang telah disajikan diatas menunjukkan bahwa *Thin Ideal Internalization* dapat memengaruhi *Body Dissatisfaction* perempuan dewasa awal di kota Makassar sebesar 51.8% dan 48.2% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar diterima dengan arah pengaruh positif. Artinya, bahwa semakin tinggi *Thin Ideal Internalization* semakin tinggi pula terjadinya rasa ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal di kota Makassar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stice & Shaw (1994) menyatakan bahwa ketika individu terkhusus perempuan menginternalisasikan citra tubuh yang dianggap ideal berasal dari media, cenderung akan merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya dengan menetapkan bentuk tubuh yang tidak realistis yang berdampak pada perubahan perilaku yang berlebihan untuk mencapai tubuh yang ideal, seperti diet dan olahraga yang ekstrem.

Selain itu, terdapat hasil penelitian oleh Vartanian, dkk. (2016) menemukan bahwa *Thin Ideal Internalization* dianggap sebagai alat untuk mendefinisikan diri seseorang akan berdampak pada ketidakpuasan tubuh. Cafri, dkk. (2005) menyatakan bahwa model budaya sosial ini menunjukkan internalisasi standar yang dianggap ideal dijadikan sebagai daya tarik untuk dapat menyebabkan ketidakpuasan pada bentuk tubuh. *Thin Ideal Internalization* yang dianggap bagaimana cara individu menginternalisasikan suatu informasi yang diberikan maupun sesuatu yang dilihat secara langsung terkait dengan bentuk tubuh dianggap sebagai sesuatu yang ideal dan menjadi sebuah tekanan terhadap individu tersebut. Individu memperoleh informasi tersebut dari media massa maupun dari lingkungan sosial.

Dalam penelitian ini, kriteria yang digunakan adalah perempuan usia dewasa awal rentan usia 18-25 tahun dan sebagian besar responden yang mengisi masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juarascio, dkk. (2011) menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh pada sekelompok wanita di perguruan tinggi diperoleh dari adanya kepercayaan tentang keinginan memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal. Bornioli, dkk. (2021) menjelaskan tentang internalisasi penampilan ideal merupakan individu secara kognitif percaya standar budaya sosial yang menjadikan seseorang merasa tertekan dan membandingkan penampilan sendiri dengan orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Blowers, dkk. (2003) menemukan bahwa perempuan yang merasakan tekanan budaya sosial dengan menginternalisasikan keinginan menjadi kurus dan memiliki bentuk tubuh yang ideal akan mengalami ketidakpuasan.

Thin Ideal Internalization menjadi faktor yang besar memengaruhi *Body Dissatisfaction* yang artinya individu terkhusus perempuan ketika semakin sering menginternalisasi sesuatu yang dilihat ataupun informasi dan penilaian tentang bentuk tubuh yang ideal dan menjadikan hal tersebut sebagai sebuah tekanan yang akan memberikan dampak negatif terhadap perempuan itu sendiri. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa saat seseorang menginternalisasikan sesuatu terkait bentuk tubuh yang dianggap ideal yang menjadikan sebuah tekanan pada diri sendiri, meskipun seseorang rasa syukur dimasukkan ternyata dalam penelitian ini tidak dapat langsung menurunkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh perempuan.

Maka dari itu, *gratitude* dikatakan tidak dapat memoderasi *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada Perempuan dewasa awal di kota Makassar. erdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa *gratitude* tidak dapat menjadi moderator antara pengaruh *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada Perempuan dewasa awal di Kota Makassar dengan nilai signifikansi 0.978 atau lebih besar dari taraf signifikansi 0.05. Maka, hipotesis yang menyatakan *Gratitude* tidak dapat memoderasi pengaruh antara *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal diterima.

Dalam penelitian ini, *gratitude* tidak dapat memoderasi *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction*, tetapi *gratitude* dapat memberikan pengaruh yang besar untuk menurunkan rasa ketidakpuasan tubuh perempuan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai pengaruh *gratitude* sebesar 53,8% terlihat bahwa faktor rasa syukur juga menjadi faktor terbesar yang dapat membuat perempuan dewasa awal di Kota Makassar merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *Gratitude* dapat memengaruhi citra tubuh seseorang menjadi positif dan individu yang selalu merasa bersyukur akan cenderung melihat tubuhnya dengan menilai secara positif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dengan *body image* menunjukkan bahwa semakin bersyukur seseorang akan memiliki citra tubuh yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan hasil uji hipotesis yang pertama ditemukan terdapat pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar dengan taraf signifikan $0.000 < 0.05$ dan memberikan pengaruh sebesar 51,8% dengan arah pengaruh positif artinya semakin tinggi *Thin Ideal Internalization* maka akan membuat *Body Dissatisfaction* semakin meingkat. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua ditemukan bahwa *Gratitude* tidak dapat berperan sebagai moderator atau tidak dapat memoderasi pengaruh antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar nilai taraf signifikansi 0.978 atau lebih besar dari pada 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial Dan Perfeksionisme Terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 5(2), 75-92.
- Azwar, S. (1995). Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya Edisi Ke 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny On *Body Dissatisfaction*: A Longitudinal Study Of Adolescent Girls And Boys. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessler, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The Relationship Between Sociocultural Pressure To Be Thin And *Body Dissatisfaction* In Preadolescent Girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229-244.

- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2021). *Body Dissatisfaction Predicts The Onset Of Depression Among Adolescent Females And Males: A Prospective Study. J Epidemiol Community Health, 75(4), 343-348.*
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The Influence Of Sociocultural Factors On Body Image: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science And Practice, 12(4), 421.*
- Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook Theory, Research And Clinical.* New York: Guilford Publications.
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z & Fairburn, C.G., (1987). The Development And Validation Of The Body Shape Questionnaire. *International Journal Of Eating Disorders, 6 (4), 485-494.*
- Dariyo, A. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of *Gratitude* And Subjective Wellbeing In Daily Life. *Journal Of Personality And Social Psychology, 84(2), 377-389*
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Handbook Of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons On Social Media: The Impact Of Facebook On Young Women's Body Image Concerns And Mood. *Body Image, 13, 38-45.*
- Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women, And Children. Fourth Edition.* New York: Routledge.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development And Validation Of The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal Of Eating Disorders, 17, 81-89.*
- Homan, K. J., Sedlak, B. L., & Boyd, E. A. (2014). *Gratitude* Buffers The Adverse Effect Of Viewing The Thin Ideal On *Body Dissatisfaction. Body Image, 11(3), 245-250*
- Hurlock, E. B. (1999). Psikologi Perkembangan: Alih Bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jahidin, S., & Ahmad, M. R. S. (2019). Konstruksi Makna Cantik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan, 108-113.*
- Juarascio, A. S., Forman, E. M., Timko, C. A., Herbert, J. D., Butryn, M., & Lowe, M. (2011). Implicit Internalization Of The Thin Ideal As A Predictor Of Increases In Weight, *Body Dissatisfaction*, And Disordered Eating. *Eating Behaviors, 12(3), 207-213.*
- Ningrum, B. K. (2022). *Hubungan Antara Ketidakpuasan Tubuh Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswi* (Doctoral Dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Ogden, J. (2011). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior.* Oxford: Blackwell
- Ramadhani, Z. (2020). *Analisis Dimensi Social Support Sebagai Prediktor Terhadap Gratitude Pada Dewasa Awal Yang Orang Tuanya Bercera* (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa).
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development Of The Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research And Therapy, 34(9), 755-766.*
- Santrock, J., W. (2012). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup) Edisi 13 Jilid 2. *Penerjemah: Benedictine Widyasinta.* Jakarta: Erlangga.
- Schaefer, L. M., Harriger, J. A., Heinberg, L. J., Soderberg, T., & Kevin Thompson, J. (2016). Development And Validation Of The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised (Sataq-4r). *International Journal Of Eating Disorders, 50(2), 104-117.*
- Shaw, J., & Waller, G. (1995). The Media's Impact On Body Image: Implications For Prevention And Treatment. *Eating Disorders, 3(2), 115-123.*
- Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The Media's Influence On Body Image Disturbance And Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them?. *Journal Of Social Issues, 55(2), 339-353.*
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence For A New Risk Factor For Body-Image Disturbance And Eating Pathology. *Current Directions In Psychological Science, 10(5), 181-183.*

- Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse Effects Of The Media Portrayed Thin-Ideal On Women And Linkages To Bulimic Symptomatology. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 13(3), 288–308.
- Tong, R. P. (2010). *Feminist Thought: Pengantar Paling Komprehensif Kepada Aliran Pemikir Feminis*. Terj. Aquarini Priyatna Prabasmoro. Yogyakarta: Jalasutra
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-Concept Clarity, Thin-Ideal Internalization, And Appearance-Related Social Comparison As Predictors Of *Body Dissatisfaction*. *Body Image*, 10(4), 495-500.
- Vartanian, L. R., Froylich, F. V., & Smyth, J. M. (2016). A Serial Mediation Model Testing Early Adversity, Self-Concept Clarity, And Thin-Ideal Internalization As Predictors Of *Body Dissatisfaction*. *Body Image*, 19, 98-103.
- 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.
- Wolfe, W. L., & Patterson, K. (2017). Comparison Of A *Gratitude*-Based And Cognitive Restructuring Intervention For *Body Dissatisfaction* And Dysfunctional Eating Behavior In College Women. *Eating Disorders*, 25(4), 330-344.