

HUBUNGAN GRATITUDE DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA INSTAGRAM

Raki'ah¹, Maya Yasmin²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat
Email: mayayasmin21@fip.unp.ac.id

Article History

Received: 05-10-2024

Revision: 12-10-2024

Accepted: 14-10-2024

Published: 16-10-2024

Abstract. This study aims to examine the relationship between gratitude and body dissatisfaction in emerging adulthood women Instagram users. The type of research used is correlational quantitative research. The number of research samples is 385 emerging adulthood women Instagram users domiciled in West Sumatra with sampling carried out through accidental sampling techniques. The measuring tools used are the gratitude scale and the body dissatisfaction scale. The analysis used was Pearson correlation. Based on the results of the study, a correlation value of -0.385 and $p < 0.05$ was obtained, this shows that there is a negative relationship between gratitude and body dissatisfaction in emerging adulthood women Instagram users.

Keywords: Gratitude, Body Dissatisfaction, Emerging Adulthood Women

Abstrak. Studi ini bertujuan untuk menguji hubungan *gratitude* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Jumlah sampel penelitian adalah 385 perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram yang berdomisili di Sumatera Barat dengan pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *gratitude* dan skala *body dissatisfaction*. Analisis yang digunakan adalah *pearson correlation*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai korelasi -0.385 dan $p < 0.05$, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram.

Kata Kunci: *Gratitude, Body Dissatisfaction, Perempuan Emerging Adulthood*

How to Cite: Raki'ah & Yasmin. (2024). Hubungan *Gratitude* dengan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan *Emerging Adulthood* Pengguna Instagram. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (5), 6127-6133. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i5.1959>

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan di antara sekian banyak fase perkembangan individu. Fase *emerging adulthood* adalah peralihan remaja akhir ke dewasa awal. Rentang usia pada periode ini adalah 18-25 tahun, dengan fase *identity exploration* sebagai ciri khas yang signifikan (Arnett, 2000). Selama fase ini, individu memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi aspek-aspek kehidupan seperti cinta, pekerjaan, dan persepsinya tentang dunia (Arnett, 2000 & Palmeroni et al., 2020). Seiring waktu berjalan, mereka juga berusaha untuk memahami bagaimana pandangan individu lain terhadap mereka dan apa yang menarik perhatian individu lain terhadap diri mereka (Arnett, 2014). Pentingnya memiliki penampilan

menarik adalah karena daya tarik fisik menjadi faktor penting dalam menjalani hubungan sehari-hari (Suseno & Dewi, 2014).

Penampilan juga memiliki peranan yang penting dikarenakan banyak masyarakat yang menilai seseorang berdasarkan penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan kecantikan wajah (Hurlock, 1999). Suseno & Dewi (2014) mengemukakan bahwa keinginan akan penampilan yang menarik secara umum cenderung meningkat selama masa *emerging adulthood*, terutama pada perempuan dikarenakan adanya tekanan sosial yang besar untuk memenuhi standar kecantikan dimasyarakat. Pernyataan diatas diperkuat oleh penelitian Gillen & Lefkowitz (2009), yang mengungkapkan perempuan dimasa *emerging adulthood* sering kali menerima pesan kuat dari lingkungan sekitar tentang penampilan fisik mereka, yang kemudian dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap tubuhnya. Salah satu yang dapat mempengaruhi persepsi mereka yaitu media sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan Pujawati (2015) yang mengungkapkan bahwa instagram dapat mempengaruhi cara seseorang menilai tubuhnya karena adanya perbandingan dengan bentuk tubuh yang ditampilkan di platform tersebut. Selain itu paparan media yang berfokus terhadap penampilan dibandingkan memanfaatkan media dengan menyeluruh dapat memprediksi ketidakpuasan terhadap tubuh (Fardouly et al., 2015). Fenomena ini disebut sebagai *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan ketidakpuasan seseorang mengenai tubuhnya yang muncul karena membandingkan tubuhnya dengan standar ideal orang lain (Tariq & Ijaz, 2015). Membandingkan penampilan fisik dengan individu lain dan tidak merasa sesuai mengenai ukuran atau bentuk tubuh yang dilihat menyebabkan terjadinya ketidakpuasan terhadap tubuh (Di Gesto et al., 2022). Penelitian Andini, (2020) menunjukkan bahwa individu dengan ketidakpuasan tubuh cenderung merasa ketidaknyamanan terkait kondisi fisiknya karena merasa bentuk tubuh tidak sempurna atau tidak memenuhi standar ideal yang diharapkan. Ogden (2010), menjelaskan bahwa rasa tidak puas mengenai bentuk tubuh sendiri terjadi karena adanya kesenjangan antara persepsi individu mengenai bentuk tubuh yang dianggap ideal dengan citra tubuh yang sebenarnya. Sejalan dengan penelitian Grogan (2017) mendefinisikan penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya, termasuk ukuran berat badan yang melibatkan perbedaan persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh ideal yang diinginkan, sehingga tergolong dalam kategori ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Pada penelitian yang dilakukan Humaira dan Aviani (2023) terhadap 274 perempuan pengguna media sosial di Sumatera Barat yang berusia antara 18-25 tahun, menemukan bahwa 206 subjek (75.2%) mengalami *body dissatisfaction* pada kategori sedang terhadap penampilan

fisiknya, namun hanya pada bagian-bagian tertentu dari tubuh. Hal ini menyebabkan mereka menilai beberapa bagian tubuh mereka secara negatif. Sejalan dengan fenomena di atas, Fardouly, dkk (2015) mengemukakan bahwa wanita seringkali mengalami perasaan negatif setelah menggunakan media sosial, karena mereka melihat perempuan lain dalam media sosial mereka yang memiliki standar bentuk tubuh, warna kulit, wajah dan tinggi badan yang dianggap ideal, berbeda dengan diri mereka sendiri. Akibatnya, muncul rasa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik individu.

Menurut Dewi et al., (2020) seseorang yang merasa tubuhnya tidak memenuhi standar ideal yang diinginkan, cenderung merasa tidak puas secara fisik. Kondisi seperti ini seringkali membuat individu sulit menerima kondisi tubuh apa adanya sehingga mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ketika dorongan untuk mencapai standar kecantikan yang ideal tersebut muncul, seringkali individu terjebak dalam situasi sulit yang membawa mereka kedalam suatu masalah. Upaya ini memiliki konsekuensi negatif bagi kesehatan fisik dan mental, seperti mempengaruhi kepercayaan diri individu, meningkatkan stres karena individu merasa tidak mampu untuk memenuhi gambaran kecantikan ideal yang ditampilkan oleh media (Puspa, 2010).

Body dissatisfaction menjadi masalah yang perlu diatasi melalui kemampuan yang dimiliki perempuan *emerging adulthood* berupa adanya *gratitude*. Peneliti sebelumnya telah meneliti berbagai faktor, termasuk diantaranya adalah *gratitude* yang mengakibatkan munculnya *body dissatisfaction* (Shofiyah & Sovitrina, 2022). *Gratitude* merupakan perasaan terima kasih, kebahagiaan dan apresiasi atas segala hal yang diperoleh dalam hidup, baik dari Tuhan, manusia, dan alam semesta, dimana hal ini dapat memotivasi individu melakukan hal serupa dengan apa yang diperoleh (Listiyandini et al., 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *gratitude* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui media komunikasi whatsapp dan instagram. Sampel penelitian berjumlah 385 perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan alat ukur *gratitude* disusun oleh Listiyandini et al (2015) dan skala *body dissatisfaction* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *body dissatisfaction* menurut Tariq & Ijaz (2015). Adapun

pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik uji *pearson correlation* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.00.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *gratitude* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *body dissatisfaction*. Hasil uji *person correlation* yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,385$. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* dan *body dissatisfaction* berada pada kategori sedang dengan korelasi negatif, hal ini berarti untuk dapat menurunkan tingkat *body dissatisfaction* diharapkan subjek penelitian agar dapat meningkatkan *gratitude* yang dimiliki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti (Shofiyah & Sovitrina, 2022) dan Ananta (2016). Tingkat kebersyukuran seseorang berhubungan erat dengan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini bermakna semakin tinggi tingkat kebersyukuran individu, semakin negatif atau menolak sikap mereka terhadap ketidakpuasan tubuh (Shofiyah & Sovitrina, 2022). Sejalan dengan penelitian Ananta (2016) mengenai penurunan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa *emerging adulthood* dengan *gratitude intervention*, mengungkapkan bahwa *gratitude intervention* berdampak positif yang lebih besar pada seseorang yang mempunyai keperibadian yang lebih matang dan realistis dalam menangani *body dissatisfaction*.

Tabel 1. Kategorisasi skala *body dissatisfaction*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$69 \leq X$	Tinggi	51	13,2
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$46 \leq X < 69$	Sedang	310	80,5
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	< 46	Rendah	24	6,2
Jumlah			385	100

Kategorisasi *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat didominasi berada pada kategori sedang. Artinya subjek mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, namun hanya pada bagian-bagian tertentu pada tubuh. Hal tersebut mengakibatkan munculnya pandangan negatif mengenai tubuhnya, yang dapat menyebabkan individu membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain yang tubuhnya ideal, sehingga memiliki pandangan positif yang rendah terhadap dirinya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Humaira dan Aviani (2023), mengemukakan bahwa

perempuan *emerging adulthood* mengalami *body dissatisfaction* pada kategori sedang. Studi tersebut menjelaskan bahwa ketidakpuasan subjek terhadap penampilan fisiknya terbatas pada beberapa bagian tubuh tertentu, yang menyebabkan mereka menilai beberapa bagian tubuh mereka secara negatif.

Berdasarkan sebaran data skala *body dissatisfaction* yang dimiliki subjek, didapati bahwa aspek dominan yang dialami subjek adalah aspek fitur wajah. Menurut Tariq & Ijaz (2015) fitur wajah mencakup fitur atau ciri-ciri tubuh yang mudah dilihat oleh orang lain, seperti kulit yang tidak cerah serta lingkaran hitam disekitar mata, dan lain-lain. Gambaran ideal citra tubuh yang dimiliki subjek adalah memiliki kulit yang putih, tidak ada lingkaran hitam di sekitar mata, wajah bersih tanpa jerawat dan wajah yang simetris. Gambaran ideal tersebut menyebabkan individu menilai bentuk tubuhnya secara negatif, untuk mengalihkan perhatian dari standar ideal kecantikan tersebut dapat dilakukan dengan menilai tubuh yang dimiliki dari pandangan yang lebih positif, termasuk menghargai fungsi tubuh seperti kesehatan dan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan temuan Ferreira et al. (2021) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* merasa tidak puas terhadap bentuk, ukuran proporsi serta karakteristik fisik tertentu pada tubuhnya. Individu yang meyakini bahwa penampilan fisik berbeda dari apa yang dianggap sebagai tubuh ideal cenderung merasa kurang menarik secara fisik.

Gratitude merupakan emosi dan sikap positif yang dirasakan individu atas hal-hal positif yang diterima dari Tuhan, orang lain maupun situasi tertentu. *Gratitude* dapat menimbulkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam menyikapi permasalahan terkait bentuk tubuh. Geraghty et al., (2010) juga mengungkapkan bahwa upaya langsung dalam lingkungan sosial yang dapat memperkuat pengaruh positif dan memperkuat upaya untuk mengatasi pemikiran negatif tentang bentuk tubuh adalah melalui pengarahannya pada aspek positif melalui kebersyukuran. Penelitian lain yang diteliti Homan et al. (2014) menjelaskan bahwa seseorang yang menerapkan perilaku bersyukur dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Menurut Watkins dkk. (2003) individu yang bersyukur adalah tidak merasa kekurangan dalam hidup atau memiliki *sense of abundance*. Apabila individu merasa tidak kekurangan maka ia akan mempunyai perasaan yang positif, sehingga ia akan merasa puas dan pas dengan apa yang dipunya dan dialaminya dalam hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari olahan data yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan *gratitude* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* dan *body dissatisfaction* berada pada kategori sedang dengan korelasi negatif, hal ini berarti untuk dapat menurunkan tingkat *body dissatisfaction* diharapkan subjek penelitian agar dapat meningkatkan *gratitude* yang dimiliki.

REFERENSI

- Ananta, A. (2016). Penurunan body dissatisfaction pada perempuan dalam masa emerging adulthood dengan gratitude intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Di Gesto, C., Nerini, A., Policardo, G. R., & Matera, C. (2022). Predictors of acceptance of cosmetic surgery: Instagram images-based activities, appearance comparison and body dissatisfaction among women. *Aesthetic Plastic Surgery*, 1-11.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. and Duarte, C. (2021). Cognitive-behavioral model of body image dissatisfaction in breast cancer survivors: The role of perceived weight self-stigma and body appreciation', *Journal of Health Psychology*, 26(2):. 209-219.
- Geraghty, A. W., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social science & medicine*, 71(1), 30-37.
- Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2009). Emerging adults' perceptions of messages about physical appearance. *Body Image*, 6(3), 178-185. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.02.00>
- Grogan, S. (2017). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.)*. New York: Roudledge.
- 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.

- Humaira, M. P., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada perempuan emerging adulthood pengguna media sosial di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(2), 105-112.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal psikologiulayat*, 2(2), 473-496.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating from healthy to disordered behavior* (2nd ed.). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Palmeroni, N., Claes, L., Verschueren, M., Bogaerts, A., Buelens, T., & Luyckx, K. (2020). Identity distress throughout adolescence and emerging adulthood: Age trends and associations with exploration and commitment processes. *Emerging Adulthood* 8(5). 333-343.
- Pujawati, I. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Remaja Putri Akhir Usia 19-22 tahun Pengguna Instagram (Doctoral dissertation). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Puspa, R. (2010). Isu Ras dan Warna Kulit dalam Konstruksi Kecantikan Ideal. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 23(4), 312–323.
- Shofiyah, S., & Sovitriana, R. (2022, April). The Effect of Perfectionism, Social Comparison and Gratitude on Body Dissatisfaction Among Female Students. In *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (pp. 1736-1742). Atlantis Press.
- Suseno, A.O. & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3).20-31.
- Tariq, M & Ijaz, T. (2015) Development of Body Dissatisfaction Scale For University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 30(2), 305-322.
- 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.