

Konsep Diri, Kebersyukuran dan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal

Aqila Shabirah

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

aqilashabirah13@gmail.com

ABSTRACT

Efforts to realize self-existence are something that is considered normal among women in early adulthood who will generally make various efforts to maintain or improve their physical condition in such a way as to get a positive assessment from their environment. This happens because the assessment of body image positively and negatively depends on the individual himself in perceiving himself about how he should behave according to personal standards. Self-concept and gratitude are related to how individuals perceive their body image to be positive. The purpose of this study was to empirically examine the relationship between self-concept and gratitude and body image in early adult women. The sample in this study were women aged 20-25 years in the Jakarta, Depok and Bekasi areas. Data collection using a questionnaire. This research method uses a quantitative design with multiple correlation data analysis techniques and Pearson product moment correlation analysis. The results of this study indicate that self-concept and gratitude simultaneously have a positive relationship with body image in early adult women by 67.7%. Partially, only gratitude has no relationship with body image.

Keywords: self-concept, gratitude, body image, women, early adulthood

ABSTRAK

Upaya mewujudkan eksistensi diri menjadi hal yang dianggap wajar di kalangan wanita pada masa dewasa awal yang pada umumnya akan melakukan berbagai usaha untuk memelihara ataupun menyempurnakan keadaan fisik tubuhnya sedemikian rupa untuk mendapatkan penilaian yang positif dari lingkungannya. Hal ini terjadi karena penilaian citra tubuh positif dan negatif tergantung dari diri individu itu sendiri dalam mempersepsikan dirinya tentang bagaimana ia seharusnya berperilaku sesuai dengan standar pribadi. Konsep diri dan kebersyukuran berhubungan dengan bagaimana individu memandang citra tubuhnya menjadi positif. Tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dan kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia usia 20-25 tahun di wilayah Jakarta, Depok, dan Bekasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan teknik analisis data korelasi berganda dan analisis korelasi pearson product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri dan kebersyukuran secara bersamaan memiliki hubungan positif dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal sebesar 67,7%. Secara parsial, hanya kebersyukuran yang tidak memiliki hubungan dengan citra tubuh.

Kata kunci: konsep diri, kebersyukuran, citra tubuh, wanita, dewasa awal

PENDAHULUAN

Perkembangan jaman modern ini semakin pesat dan dinamis menuntut manusia untuk berupaya memunculkan eksistensi diri dengan berbagai macam cara. Eksistensi diri dibutuhkan sebagai penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosial bagi sebagian besar orang. Salah satu upaya untuk dapat mewujudkan eksistensi diri di antaranya melalui pengakuan akan penilaian lingkungan sosial seperti halnya penilaian mengenai keberadaan kondisi fisik atau tubuh yang dimiliki seseorang (Wisdawati, Saputra dkk, 2018). Hal ini sering terjadi pada wanita di akhir masa remaja dan mulai memasuki masa dewasa awal. Di mana masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Di mana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Santrock, 2002).

Oleh karena itu, upaya mewujudkan eksistensi diri menjadi hal yang dianggap wajar di kalangan wanita pada masa dewasa awal yang umumnya akan melakukan berbagai usaha untuk memelihara ataupun menyempurnakan keadaan fisik tubuhnya sedemikian rupa untuk mendapatkan penilaian yang positif dari lingkungannya. Bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan selalu dipermasalahkan oleh sebagian besar orang karena bentuk yang kurang ideal atau tidak sesuai dengan yang diharapkan. Seseorang akan meminta penilaian dari orang-orang di sekitar atau teman-temannya untuk memberikan penilaian tentang tubuhnya. Jika seseorang merasakan tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk idealnya, maka ia akan melakukan hal-hal yang ekstrim untuk mengubah tubuhnya (Frith & Gleeson, 2004). Citra tubuh merupakan suatu penampilan yang penting, di mana penampilan ini berupa penampilan fisik yang dapat dinilai oleh orang lain maupun dirinya sendiri (Gupta, 2011). Namun citra tubuh juga bisa mengacu pada pengalaman psikologis seseorang misalkan seperti apa yang telah dialaminya di masa lalu, tidak juga hanya berfokus pada penampilan fisik yang selalu diutamakan (Cash, 2004). Dari penilaian orang lain dan pengalaman psikologis yang dialami ini membuat sebagian wanita sering mengeluh mengenai kondisi tubuh mereka dan membandingkan tubuh mereka dengan wanita lainnya.

Membandingkan bentuk tubuh yang dimilikinya dengan orang lain yang akan menyebabkan rasa tidak puas dan kurangnya rasa percaya diri. Sehingga hal tersebut membuat penilaian akan dirinya sendiri menjadi negatif karena menganggap fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan pandangan masyarakat. Terlebih lagi adanya pergaulan di mana kebanyakan wanita cenderung menilai dan memberikan kritik pada penampilan sesama wanita lainnya. Peristiwa yang terjadi tersebut merupakan gambaran dari konsep diri. Di mana konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang

terhadap dirinya sendiri (Desmita, 2014). Selain itu, konsep diri juga sering dikaitkan dengan berbagai aspek-aspek psikologis yang mendukung seperti belajar banyak dari pengalaman. Suatu peristiwa yang terjadi akan diterjemahkan secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu yang lain, karena tiap-tiap dari individu tersebut memiliki cara pandang dan sikap yang berbeda menilai dirinya sendiri (Hurlock, 2012).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Khabib & Prasetya (2018) menunjukkan hasil penelitian bahwa wanita yang berjerawat yang melakukan perawatan wajah dan yang tidak melakukan perawatan wajah memiliki citra tubuh yang positif dan negatif. Hal ini terjadi karena penilaian citra tubuh positif dan negatif tergantung dari diri individu itu sendiri dalam mempersepsikan dirinya tentang bagaimana ia seharusnya berperilaku sesuai dengan standar pribadi. Wanita yang berjerawat yang memiliki citra tubuh yang positif dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dapat memengaruhi konsep diri mereka termasuk bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik mereka. Penelitian lainnya yang dilakukan kepada 181 remaja di Iran menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh. Di mana individu yang puas terhadap citra tubuhnya memiliki konsep diri yang lebih positif (Jaberi & Refahi, 2017).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Merida (2021) menunjukkan konsep diri yang positif dapat memengaruhi bagaimana individu memandang citra tubuhnya menjadi positif begitu sebaliknya jika konsep diri yang negatif maka individu tersebut memandang citra tubuhnya negatif. Namun masih terdapat sebagian wanita yang memiliki citra tubuh positif juga memiliki pula citra tubuh negatif dan melakukan beberapa hal ekstrim. Bentuk ketidakpuasan diri tersebut, juga dapat dipengaruhi bagaimana seseorang merasa syukur terhadap dirinya sendiri. Kebersyukuran merupakan perilaku seseorang mensyukuri atas apa yang diterimanya dan bagi penerimanya. Kebersyukuran adalah perasaan bahagia dan dalam keadaan yang cukup sehingga orang yang mengalami syukur akan selalu merasa tercukupi dan menerima suatu kelebihan (Sulistyarini, 2010). Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 263 wanita di Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki efek langsung pada apresiasi tubuh (Homan & Tylka, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka pandangan terhadap tubuh semakin positif. Penelitian lainnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh, semakin kuat rasa syukur semakin positif citra tubuh seseorang (Wisdawati, Saputra dkk, 2018; Tiggemann & Hage, 2019).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Hubungan Konsep Diri, Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal". Sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis Mayor

Hipotesis I: Ada hubungan positif antara konsep diri dan kebersyukuran secara simultan dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal.

Hipotesis Minor

Hipotesis II: Ada hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal.

Hipotesis III: Ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah citra tubuh adalah gabungan antara persepsi terhadap tubuh, yaitu individu dapat memiliki persepsi akurat mengenai ukuran, bentuk, serta berat tubuh mereka dan kepuasan terhadap tubuh, yaitu di mana individu memiliki kepuasan terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuh mereka (Burrowes, 2013). Menurut Cash & Pruzinsky, (2002) terdapat 5 dimensi gambaran tubuh, yaitu: 1. *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan) yaitu penilaian tubuh mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan. 2. *Appearance orientation* (Orientasi penampilan) perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. 3. *Body area satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu kepuasan tubuh terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, panggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut) serta keseluruhan tubuh. 4. *Overweight preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. 5. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Variabel Bebas (X)

X1: Konsep diri

Konsep diri adalah gambaran tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalamanyang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan (Agustiani, 2006). Menurut Rastogi (1979), terdapat 10 dimensi dalam konsep diri yaitu kesehatan dan kesesuaian jenis kelamin, kemampuan, kepercayaan diri, penerimaan diri, kelayakan (harga diri), sekarang, masa lalu masa serta masa depan, keyakinan dan teguh pendirian, perasaan malu dan bersalah, sosialisasi, kematangan emosi (dalam Ali, 1996).

X2: Kebersyukuran

Kebersyukuran didefinisikan sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respons atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah (Peterson dan Seligman, 2004). Menurut Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu:

1. Perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu.
2. Keinginan atau kehendak baik (goodwill) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu.
3. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Menurut Watkins, dkk (2003), individu yang bersyukur memiliki ciri: 1. Tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, 2. Mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, 3. Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta 4. Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur (dalam Listiyandini, Nathania, dkk, 2017).

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dengan usia 20-25 tahun di wilayah Jakarta, Depok, dan Bekasi. Pengambilan sampel akan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Total sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 151 orang partisipan. Di antaranya adalah usia 20 tahun sebanyak 44 orang, 21 tahun sebanyak 29 orang, 22 tahun sebanyak 27 orang, 23 tahun sebanyak 9 orang, 24 tahun sebanyak 19 orang, dan 25 tahun sebanyak 23 orang. Untuk wilayah Jakarta terdapat 72 orang, Depok sebanyak 41 orang dan Bekasi sebanyak 38 orang.

Alat Ukur Penelitian

Skala untuk mengukur citra tubuh menggunakan adaptasi skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) oleh Fitriyah (2017) dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) Cash (1990) berdasarkan dimensi citra tubuh. Terdiri dari 37 aitem dengan menggunakan skala likert 1-5 (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju) untuk aitem *favorable* sedangkan untuk aitem *unfavorable* menggunakan skala 5-1 (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Reliabilitas skala citra tubuh ini sebesar 0.77. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 37 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat 10 aitem yang gugur. Jumlah aitem yang tersisa adalah 27 butir, dengan reliabilitas sebesar 0.908.

Skala untuk mengukur konsep diri menggunakan *self-concept scale* yang dikembangkan oleh Rastogi berdasarkan dimensi konsep diri menurut Rastogi (1979) Terdiri dari 51 aitem pernyataan dengan menggunakan skala likert dari 1–

5 (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju. Reliabilitas *self-concept scale* ini sebesar 0.87. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 51 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat 13 aitem yang gugur. Jumlah aitem yang tersisa adalah 38 butir, dengan reliabilitas sebesar 0.916.

Skala untuk mengukur kebersyukuran menggunakan skala kebersyukuran versi Indonesia yang dikembangkan oleh Listiyandini, Nathania dkk (2017) berdasarkan komponen kebersyukuran menurut Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003). Terdiri dari 30 aitem pernyataan dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 1-6 (Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai). Reliabilitas skala kebersyukuran versi Indonesia ini sebesar 0.97. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 30 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat 10 aitem yang gugur. Jumlah aitem yang tersisa adalah 28 butir, dengan reliabilitas sebesar 0.905.

Teknik Analisis data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis kolerasi berganda guna untuk menjawab hipotesis mayor. Analisis korelasi *pearson product moment* guna untuk menjawab hipotesis minor. Untuk mempermudah dalam perhitungan, dipergunakan alat bantu dari seriprogram statistik dengan komputer yaitu SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan berisi hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya. Tuliskan temuan-temuan yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan dan harus ditunjang oleh data-data yang memadai. Hasil penelitian dan temuan harus menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian bagian pendahuluan. Subjudul pada pembahasan ditulis tanpa menggunakan nomor.

Setiap tabel dan gambar diberi judul dan sumber. Judul Tabel ditaruh di atas tabel. Judul gambar ditaruh di bawah gambar. Penomoran judul tabel dan judul gambar berurutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis deskriptif yang didapat dari skor empirik dan hipotetik ketiga variabel penelitian, didapat bahwa citra tubuh yang dimiliki oleh wanita dewasa awal berada pada kategori sedang dengan nilai *mean* empirik sebesar 127.56 dan *mean* hipotetik sebesar 111. Kemudian untuk konsep diri yang dimiliki oleh wanita dewasa awal berada pada kategori sedang dengan nilai *mean* empirik sebesar 182.52 dan *mean* hipotetik sebesar 153. Sedangkan untuk kebersyukuran yang dimiliki oleh wanita dewasa awal berada pada kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik sebesar 131.41 dan *mean* hipotetik sebesar 105.

Adapun temuan-temuan yang terkait dengan data demografis dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan data pada tabel 1, berisikan data pengelompokkan subjek berdasarkan usia dan wilayah tempat tinggal. Berdasarkan paparan pada tabel 1,

hasil perhitungan *mean* usia subjek diketahui terdapat perbedaan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kebersyukuran. Di mana dapat dilihat kebersyukuran berdasarkan kelompok usia rata-rata berada pada kategori tinggi hanya pada kelompok usia 20 tahun yang berada pada kategori sedang. Hasil perhitungan *mean* deskripsi berdasarkan wilayah juga terjadi perbedaan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kebersyukuran, dapat dilihat bahwa kebersyukuran pada wilayah Jakarta dan Depok berada pada kategori tinggi sedangkan di wilayah Bekasi berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Analisis Deskriptif berdasarkan Demografi Responden

Keterangan	Citra Tubuh	Konsep Diri	Kebersyukuran
Usia			
20 Tahun	128.27 (Sedang)	187.50 (Sedang)	127.13 (Sedang)
21 Tahun	129.65 (Sedang)	187 (Sedang)	132.37 (Tinggi)
22 Tahun	129.74 (Sedang)	181.62 (Sedang)	133.59 (Tinggi)
23 Tahun	124.11 (Sedang)	173.33 (Sedang)	144 (Tinggi)
24 Tahun	120.84 (Sedang)	176.52 (Sedang)	130.89 (Tinggi)
25 Tahun	127.95 (Sedang)	176.95 (Sedang)	131.34 (Tinggi)
Wilayah tempat tinggal			
Jakarta	129.05 (Sedang)	181.79 (Sedang)	133.63 (Tinggi)
Depok	124.17 (Sedang)	179.26 (Sedang)	131.85 (Tinggi)
Bekasi	128.42 (Sedang)	187.42 (Sedang)	126.73 (Sedang)

Setelah analisis deskriptif data demografi responden, dilakukan uji kolerasi untuk melihat besarnya hubungan serta kontribusi masing-masing variabel independen dan semua variabel tersebut secara simultan dengan citra tubuh yang dimiliki oleh wanita dewasa awal. Hasil uji korelasi berganda, menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsep diri dan kebersyukuran secara simultan dan signifikan dengan citra tubuh. Nilai *F change* yang diperoleh adalah sebesar 62.722 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil analisis juga menunjukkan nilai *R* sebesar 0.677 yang dapat diartikan bahwa konsep diri dan kebersyukuran memiliki hubungan positif secara simultan sebesar 67,7% dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. Sedangkan berdasarkan uji kolerasi secara parsial pada 151 responden, diperoleh hasil bahwa hanya kebersyukuran yang tidak memiliki hubungan dengan citra tubuh.

Adapun hasil uji kolerasi secara simultan dan parsial dapat dilihat pada tabel 2. dan tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Kolerasi berganda

Variabel	R	F Change	Sig. F Change
Konsep Diri, Kebersyukuran dan Citra Tubuh	0.677	62.722	0.000

Tabel 3. Hasil Uji Kolerasi secara parsial

Variabel	Sig. (2-tailed)	R	Keterangan
Konsep Diri *Citra Tubuh	0.000	0.670**	Ada hubungan positif yang sangat signifikan
Kebersyukuran *Citra Tubuh	0.829	0.018	Tidak ada hubungan

Berdasarkan paparan temuan hasil di atas, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kebersyukuran secara simultan dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. Koefisien kolerasi menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor (konsep diri dan kebersyukuran) bersama-sama memberikan kontribusi pada variabel kriterium (citra tubuh) sebesar 67,7% ($R=0,677$) dan sebesar 32,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil studi ini dapat menjawab hipotesis pertama, bahwa semakin positif konsep diri dan tingginya rasa kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin positif pula citra tubuh yang dimilikinya. Hasil kategori juga menunjukkan bahwa citra tubuh pada wanita dewasa awal dalam studi ini berada pada kategori sedang. Kategori sedang pada citra tubuh artinya seseorang yang belum memenuhi citra tubuh positif dan memiliki persepsi penilaian yang terkadang tidak puas dan puas terhadap tubuh yang dimilikinya (Novianti & Merida, 2021). Berdasarkan teori Mwaba dan Roman (2009), Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan sebagian wanita masih memiliki kekhawatiran menjadi gemuk, kebutuhan melakukan olahraga atau diet, perilaku makan tidak sehat dan pengaruh citra diri ideal dari budaya negara lain. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa meskipun wanita dewasa awal memiliki citra tubuh yang positif tetapi mereka masih mengkhawatirkan dirinya menjadi gemuk serta penampilan diri dan kurang puas pada bagian tubuh tertentu seperti bagian tubuh atas atau bawah.

Hasil penelitian selanjutnya menjawab hipotesis kedua yaitu bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri yang dimiliki oleh wanita maka semakin positif pula citra tubuh yang dimilikinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh (Agustin, Khabib & Prasetya, 2018; Jaber & Refahi, 2017; Novianti & Merida, 2021). Koefisiensi kolerasi menunjukkan konsep diri memberikan kontribusi kepada citra tubuh sebesar 67%. Hal ini dapat diartikan bahwa konsep diri memiliki keterkaitan yang cukup besar pada citra tubuh yang dimiliki wanita dewasa awal. Wanita dewasa awal yang memiliki konsep diri positif mampu menerima pendapat atau fakta-

fakta tentang dirinya sehingga mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya, konsep diri negatif yakni wanita dewasa awal yang tidak memiliki pengetahuan dan pandangan yang banyak tentang dirinya, menilai diri negatif, dan merasa cemas ketika menghadapi informasi yang buruk mengenai dirinya. Munculnya konsep diri positif, konsep diri negatif serta perubahan dan peranan fisik pada wanita dewasa awal nantinya dapat berdampak pada kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki. Wanita dewasa awal yang memiliki pengharapan yang negatif (konsep diri negatif) dan kurangnya pengetahuan tentang diri, serta memandang usahanya sia-sia akan memandang dirinya lemah atau memiliki citra tubuh yang negatif (Rubin & Steinberg, 2011). Hasil kategori menunjukkan konsep diri pada wanita dewasa awal dalam studi ini berada pada kategori sedang, hal ini dapat diartikan bahwa konsep diri tidak selalu berhubungan dengan tinggi rendahnya citra tubuh dan sebaliknya tinggi rendahnya citra tubuh tidak selalu berhubungan dengan konsep diri, di mana terdapat faktor lain yang memengaruhi tinggi rendahnya konsep diri maupun citra tubuh (Novianti & Merida, 2021). Faktor lain yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya konsep diri maupun citra tubuh adalah peranan sosial yang diberikan oleh orang tua, saudara, teman sebaya ataupun orang sekitar individu tersebut. (Jaberi & Refahi, 2017).

KESIMPULAN

Hasil penelitian terakhir menolak hipotesis ketiga yaitu didapat bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal ($p = 0.829$, ($p < 0,05$). Di mana hal ini diartikan bahwa tinggi atau rendahnya kebersyukuran tidak berkaitan dengan positif atau negatifnya citra tubuh individu tersebut. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu dari Homan & Tylka, 2018; Wisdawati, Saputra dkk, 2018; Tiggemann & Hage, 2019) bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh, semakin tinggi rasa kebersyukuran, semakin positif citra tubuh seseorang. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan faktor lain yang tidak turut dalam penelitian ini seperti halnya perbandingan sosial persepsi ketidakpuasan tubuh ataupun pengaruh media yang memengaruhi pandangan citra tubuh wanita dewasa awal meskipun memiliki kebersyukuran yang tinggi. Secara umum perempuan memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki dan perempuan juga menganggap bahwa bersyukur itu merupakan hal yang bermanfaat (Kashdan, Mishra, Breen & Froh (2009). Selain itu, tingginya rasa syukur pada perempuan dewasa awal dikaitkan dengan peningkatan hubungan sosial dan kebebasan untuk mengejar tujuan serta sifat keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan. Kebanyakan wanita senang berbicara dan menggunakan bahasa untuk membangun hubungan pribadi. Wanita merasakan manfaat yang lebih besar dari mengekspresikan rasa syukur, hal tersebut mengondisikan perasaan serta meningkatkan kebebasan untuk bertindak dengan cara yang konsisten sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini (Kristanto, 2016). Hal ini juga dapat menjelaskan hasil kategori menunjukkan kebersyukuran pada wanita dewasa awal dalam studi ini rata-

rata berada dalam kategori tinggi. Namun ketidakpuasan terhadap tubuh menggambarkan permasalahan yang didominasi oleh wanita. Selain itu, wanita cenderung menaksir terlalu tinggi berat badan atau ukuran tubuh mereka. Mereka cenderung menaksir berlebihan yang dimungkinkan terjadi karena faktor psikis ataupun teknis (Brennan, Lalonde & Bain, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk., (2019) ditemukan bahwa Media menjadi sumber mengenai standar untuk mencapai tubuh ideal bagi individu dewasa awal. Peran media membawa pengaruh yang cukup besar dalam mendorong individu memperhatikan penampilan tubuhnya. Wanita yang memiliki sikap perfeksionis akan mengatur secara sempurna penampilan dirinya, hal tersebut membuat individu tersebut selalu merasa tidak puas akan tubuhnya. Selain itu, wanita dewasa awal seringkali membandingkan dirinya dengan orang yang terlihat lebih baik. Perilaku ini menciptakan persepsi negatif terhadap tubuhnya dan menimbulkan ketidakpuasan tubuh (Shofiyah & Sovitrina, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. PT Refika Aditama.
- Agustin, D., Khabib, M., & Prasetya, H. A. (2018). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan*, (6)1, 8.
- Ali, J. (1996). Study of Self-Concept, Body Image, Adjustment and Performance of Hockey Players. Aligarh Muslim University.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138.
- Burrowes, N. (2013). Body Image: A Rapid Evidence Assessment of the Literature. Government Equalities Office.
- Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, Present, and Future. *Body Image*, (1), 1-5.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Citra Tubuh: A Handbook Theory, Research, Practice, and Prevention. The Guilford.
- Desmita. (2014). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. PT Remaja Rosdakarya.
- Dwinanda, R.F. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (9)1, 34 – 41.
- Frith, H., & Gleeson, K. (2004). Clothing and Embodiment: Men Managing Body Image and Appearance. *Psychology of Men Masculinity*, 5(1), 40-48.
- Gupta, C. (2011). The Relation Between Body Image Satisfaction and Self-Esteem to Academic Behavior in Adolescents and Pre-Adolescents. University of Mamitoba.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and Exploration of the Gratitude Model of Body Appreciation in Women. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Erlangga.

- Jaberi, B. M., & Refahi, N. (2017). Investigation of the Relationship Between Body Image with Self-Concept in Adolescent. *Specialty Journal of Humanities and Cultural Science*, 2(2), 1-6.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., and Froh, J. J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality*, 77(3). DOI: 10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. Seminar Asean: Psikologi dan Kemanusiaan Kedua, 128-134.
- Mwaba, K., & Roman, N. V. (2009). Body Image Satisfaction Among a Sample of Black Female South African Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(7), 905-910. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.905>
- Rubin, L. & Steinberg, J. R. (2011). Self-objectification and Pregnancy: Are Body Functionality Dimension Protective. *Psychology Journal*, 65, 606- 618.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (edisi keenam). Erlangga.
- Sharma, M., Singh, S. K., Tiwari, P., & Chauhan, N. (2019). Body Image Perception, Eating Attitude and Influence of Media among Undergraduate Students of Medical College in Delhi: a cross sectional study. *Int J Res Med Sci*, 7(12), 46-27.
- Shofiyah, S. & Sovitrina, R. (2022). The Effect of Perfectionism, Social Comparison and Gratitude on Body Dissatisfaction Among Female Students, Vol. 655, 1736-1742.
- Strauman, T. J., & Glenberg, A. M. (1994). Self-concept and Body-Image Disturbance: Which Self-Beliefs Predict Body Size Overestimation? *Cognitive Therapy and Research*, 18(2), 105-125.
- Sulistiyarini, I. R. (2010). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi. Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.
- Tiggemann, M., & Hage, K. (2019). Religion and spirituality: Pathways to Positive Body Image. *Elsevier*, 28, 135-141. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.004>
- Widawati, L., Saputra, A.K., & dkk. (2018). Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 41-50.