

HUBUNGAN SYUKUR TERHADAP BODY IMAGE PADA MAHASISWI PEREMPAUN

Maia Maulida¹, Nuning Dwi Astuti²

maiamaulida27@gmail.com¹, nuningdwiastuti65@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Penampilan fisik yang kurang menarik dapat memicu ketidakpuasan tubuh setiap individu. Pada masa ini mahasiswa biasanya cenderung memikirkan penampilan diri agar terlihat menarik di lingkup sosialnya. Rasa syukur berperan untuk meningkatkan emosi yang positif didalam diri individu. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji lebih dalam apakah ada hubungan antara syukur terhadap body image terhadap mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel 61 orang mahasiswa perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun yang berada di pulau jawa. Adapun pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson dengan hasil dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara syukur dengan body image, artinya jika rasa syukur rendah maka body image pada individu akan meningkat atau jika rasa syukur tinggi maka body image pada individu akan menurun.

Kata Kunci: Syukur, Gratitude, Body Image, Ketidapuasan Tubuh.

ABSTRACT

Unattractive physical appearance can trigger body dissatisfaction in each individual. At this time students usually tend to think about their appearance to look attractive in their social circles. Gratitude plays a role in increasing positive emotions within the individual. The purpose of this study is to examine more deeply whether there is a relationship between gratitude towards body image towards college students. This research is a quantitative study with a total sample of 61 female students with an age range of 18-25 years old who are on the island of Java. This study was tested using the Pearson correlation test with the results stated that there is no significant relationship between gratitude and body image, meaning that if gratitude is low, the body image of the individual will increase or if gratitude is high, the body image of the individual will decrease.

Keywords: Gratitude, Body Image, Body Dissatisfaction.

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang fenomena ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki manusia telah sering terdengar oleh banyak kalangan, bahkan banyak diantara mereka yang sengaja untuk merubah bentuk tubuh dan wajah sesuai dengan bentuk yang mereka inginkan. Menurut Javo, I. M., & Sorlie, T. (2009) individu pada zaman sekarang tertarik melakukan operasi plastik untuk memuaskan keinginan mereka yang memiliki kepuasan tubuh yang rendah. Adanya standarisasi kecantikan yang muncul dalam lingkungan sosial membuat banyak perempuan untuk berlomba-lomba merubah penampilan sesuai yang diharapkannya. Menurut Ardani, T. A (2007) menyatakan bahwa pada kondisi ini banyak individu yang berfokus pada penampilannya dan sadar akan penilaian sosial terhadap bentuk tubuh atau body image.

Kecenderungan individu dalam membandingkan tubuhnya hal ini telah dibahas pada salah satu laporan di berita media sosial oleh Owens (2020) dengan tema "1 'i'm 29 years old, i never expected social media could impact my body positivity-but it did." Dalam tulisan tersebut perempuan berusia 29 tahun merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya karena rajin berolahraga dan menjaga pola makan. Namun, terkadang ia juga merasa terganggu oleh video yang beredar di media sosial tentang perawatan tubuh.

NBC News juga memberitakan mengenai tujuh remaja wanita berusia 20 tahun yang

mengatakan jika konten yang mereka lihat di media sosial telah mendorong mereka lebih fokus pada diet dan olahraga pada tingkat yang tidak selayaknya dilakukan. Berdasarkan berita diatas, dapat diketahui perempuan lebih banyak menerima dampak negatifnya. Menurut pendapat Duggan, M. & Brenner (2013) menyatakan bahwa wanita lebih aktif dalam penggunaan media sosial dibandingkan pria. Selain itu, hal ini juga disampaikan dalam survey yang telah dilakukan oleh APJII (2020) bahwa untuk pengguna internet sendiri sebanyak 7.000 sampel yang didapatkan dari seluruh provinsi ditemukan bahwa sebanyak 49% berjenis kelamin laki-laki dan 51% berjenis kelamin perempuan.

Bearman dan rekan-rekannya (dalam Santrock, 2011) menyatakan ada perbedaan gender dalam persepsi remaja terhadap tubuh yang dimilikinya. Remaja laki-laki biasanya lebih menerima bentuk tubuh dibandingkan dengan remaja perempuan umumnya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh mereka cenderung memiliki respon lebih negatif selama masa pubertas. Perubahan yang terjadi selama pubertas, seperti peningkatan jumlah lemak, membuat perempuan cenderung tidak puas dengan tubuh mereka. Sementara itu, remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas dengan tubuh mereka karena peningkatan masa otot ketika pubertas.

Penampilan fisik yang dianggap kurang menarik dapat memicu ketidakpuasan akan tubuh yang dimiliki sehingga tidak sesuai harapan dan citranya. Menurut Cash (1994) body image adalah pengalaman pribadi yang melibatkan bagaimana seseorang memandang dan menilai penampilan fisiknya. Lebih lanjut Cash ., Thomas, F., & Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek body image, antara lain: penilaian penampilan, orang menganggap tubuhnya tampan atau jelek, puas dengan penampilan secara keseluruhan, kepuasan dengan bagian tubuh, serta kepuasan pribadi atau ketidakpuasan dengan berbagai bagian tubuh. Mereka juga menyatakan bahwa jika seorang wanita memiliki tingkat kepuasan tubuh yang rendah, ia cenderung melakukan tindakan ekstrim seperti berolahraga berlebihan, mengikuti diet yang ketat, membatasi porsi makanan, atau bahkan melakukan operasi plastik untuk mencapai standar keindahan yang dianggap ideal oleh masyarakat.

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang berada di fase remaja akhir. Pada masa ini remaja biasanya cenderung memikirkan penampilan diri agar terlihat menarik di lingkup sosialnya. Menurut Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023) Mahasiswa adalah individu yang memiliki sifat sosial, dan sebagai individu, mereka memiliki kebutuhan yang beragam. Secara alami, mahasiswa cenderung ingin tampil menarik, khususnya pada akhir masa remaja ketika penampilan menjadi penting untuk menarik perhatian lawan jenis. Oleh karena itu, mereka melakukan berbagai upaya perawatan diri untuk tetap terlihat menarik dan meningkatkan keyakinan diri mereka. Menurut Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018) perempuan sangat suka memperindah penampilan dirinya seperti berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh, selain itu perempuan juga sangat menyukai merias wajah mereka dengan make up.

Dalam istilah psikologi syukur disebut juga sebagai gratitude yang dimana sering diartikan respons positif ketika menerima sesuatu yang dianggap menguntungkan. Dengan merasa bersyukur seseorang dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuhnya melalui peningkatan emosi positif. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengidentifikasi beberapa aspek syukur yang meliputi intensitas (intensity) yaitu seberapa kuat perasaan yang timbul karena emosi positif dari syukur, frekuensi (frequency), yaitu seberapa sering seseorang merasa bersyukur, rentang waktu (span), ialah kondisi kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur pada saat tertentu, dan kepadatan (density) adalah seberapa banyak hal yang dapat disyukuri dan kepada siapa rasa syukur ditujukan. Dwinanda, R.F. (2016), menyatakan bahwa orang yang sangat menghargai citra tubuhnya cenderung

merasa puas dengan penampilannya dan lebih sedikit mengalami kecemasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, orang yang tidak bersyukur cenderung merasa lebih cemas dan kurang puas dengan tubuhnya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bakan & Hapsari (2022) ditemukan hasil bahwa rasa syukur dengan body image menunjukkan hasil nilai korelasi sebesar 0,306 dan nilai sig (p) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara syukur dengan body image. Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022) pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Sidoarjo didapatkan hasil yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara syukur dengan body image. Dari hasil penelitian, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,015 dengan signifikansi $0,811 > 0,05$, ini berarti hipotesis penelitian ini dapat ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur pada mahasiswi tidak selalu berhubungan dengan tingkat body image yang tinggi. Demikian pula, jika tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh mahasiswi rendah, tidak bisa dipastikan bahwa tingkat body image mereka juga rendah pada awal dewasa.

Berdasarkan pemaparan permasalahan yang ditemukan dapat disimpulkan bahwa fenomena ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki manusia sudah tidak asing lagi sehingga banyak dari mereka yang sengaja untuk merubah bentuk tubuh dan wajah sesuai dengan bentuk mereka inginkan. Munculnya standarisasi kecantikan yang ada di lingkungan masyarakat mengakibatkan para perempuan untuk berlomba-lomba merubah penampilan sesuai dengan keinginannya mulai dari remaja sampai dewasa sehingga membuat banyak diantara mereka yang kurang bersyukur terhadap citra tubuh yang dimilikinya. Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang berada di fase remaja, pada masa ini biasanya mereka cenderung memikirkan penampilan diri agar terlihat menarik. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus untuk mengkaji lebih dalam apakah ada hubungan antara syukur terhadap body image terhadap mahasiswa perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan kuantitatif. Metode Kuantitatif menurut Sugiyono (2018, dalam Imron, I., 2019) merupakan penelitian yang datanya berupa angka-angka dan hasilnya dianalisis menggunakan statistik. Penelitian ini memiliki dua variabel yang terdiri atas variabel independen yakni syukur sebagai variabel X dan variabel dependen yakni body image sebagai variabel Y. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mencari tahu ada atau tidak adanya hubungan diantara variabel syukur dengan body image pada mahasiswi perempuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun yang berjumlah sebanyak 61 mahasiswi perempuan. Untuk pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria responden yakni mahasiswi perempuan dan yang berusia 18-25 tahun.

Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur yang disusun oleh para peneliti berdasarkan tokoh tertentu. Untuk alat ukur syukur pada penelitian ini menggunakan alat ukur McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), sedangkan untuk alat ukur body image menggunakan alat ukur dari Cash., Thomas, F., & Pruzinsky (2002).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan rentang jawaban 1-5 yakni 1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Netral, 4= Setuju, 5= Sangat Setuju. Lalu, untuk penyebaran kuesioner pada penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan google form melibatkan 61 responden.

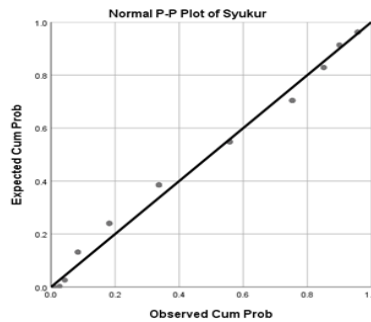
Teknik analisis didalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji hiptesis. Untuk uji normalitas pada penelitian ini dengan uji P-Plots menggunakan IBM SPSS versi 2.0 for windows. Selanjutnya, setelah melakukan uji normalitas dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi product moment pearson dengan IBM SPSS versi 2.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

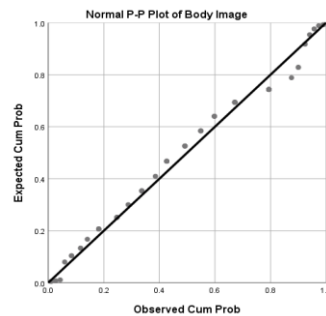
1. Uji Normalitas.

Uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji sampel yang akan digunakan didalam penelitian untuk mewakili pada distribusi populasi. Ketika berdistribusi normal maka dapat dinyatakan bahwa dapat mewakili populasi pada penelitian. Pada uji normalitas, distirbusi data dikatakan normal apabila hasil nilai sig. $p > 0,05$. Sebaliknya, jika nilai sig. $p < 0,05$ maka hasil distribusi data pada penelitian dinyatakan tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan P-Plots test dengan menggunakan IBM SPSS versi 20 for windows.

Gambar 1&2. Hasil Uji Normalitas dengan Uji P-ploz



Gambar 1. Hasil P-Plots test



Gambar 2. Hasil P-Plots

Berdasarkan dua grafik Uji P-Plots, terlihat bahwa masing-masing distribusi data tidak menyimpang jauh dari distribusi data yang diharapkan (grafik diagonal garis lurus). Oleh karenanya, kesimpulan dari hasil Uji P-Plots diatas menunjukkan bahwa distribusi data normal.

2. Uji Hipotesis.

Uji Hipotesis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment pearson dengan IBM SPSS 20 for windows. Tujuan dilakukan uji ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel syukur dengan variabel body image pada mahasiswi perempuan. Untuk hasil dari kedua variabel tersebut dinyatakan keduanya akan memiliki korelasi satu sama lain jika nilai sig. $< 0,05$, sebaliknya jika nilai sig. $> 0,05$ maka dari kedua variabel tersebut dinyatakan tidak ada korelasi atau hubungan.

Hasil uji hipotesis antara variabel syukur dengan body image dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1. Uji Korelasi

Variabel	Korelasi Pearson	Sig 2 Tailed
Syukur	-0,045	0,733
Body Image	-0,045	0,733

Dapat dilihat berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan hasil dari uji korelasi pearson antara variabel syukur dan body image adalah -0,045. Artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel syukur dengan body image. Dilihat dari nilai signifikansi pada penelitian ini yaitu sebesar 0,733. Untuk mendapatkan hasil yang signifikan, nilai p biasanya harus kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Karena nilai p ini jauh lebih tinggi dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara syukur dan body image tidak signifikan secara statistik.

Hasil dari penelitian ini menggunakan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi product moment pearson dengan IBM SPSS versi 2.0 for window. Adapun tujuan dilakukan uji hipotesis ini untuk mengetahui apakah ada hubungan atau tidak ada hubungan antar variabel syukur dengan variabel body image. Berdasarkan hasil dinyatakan bahwa kedua variabel antara syukur dengan body image pada mahasiswa yang dapat dilihat dari hasil korelasi pearson bahwasannya nilai $r = -0,045$ yang artinya berdasarkan kriteria korelasi menurut Sugiyono (2007) ada pada kategori sangat rendah. Pada nilai koefisien terdapat tanda negatif yang artinya terjadi hubungan negatif, yang artinya jika rasa syukur rendah maka body image pada individu akan meningkat atau jika rasa syukur tinggi maka body image pada individu akan menurun. Hasil dari hipotesis penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara syukur dengan body image mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu tidak diterima. Dapat diketahui bahwa signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,733 lebih besar dari $p > 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara syukur dengan body image.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara syukur dengan body image pada mahasiswi putri. Penelitian ini dilakukan kepada 61 orang mahasiswi putri lalu dianalisis dengan uji hipotesis menggunakan korelasi pearson pada IBM SPSS Statistic versi 2.0 for windows memberikan hasil nilai sig.0,733 ($p = > 0,005$). Hasil imenunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak artinya “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan body image pada mahasiswi putri”. Sedangkan dilihat dari hasil sig korelasi pearson mendapatkan hasil $r = -0,045$ artinya berdasarkan kriterian korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2007), hasil tersebut berada pada kategori sangat rendah. Artinya ada hubungan negatif yang sangat rendah antara syukur dengan body image, sehingga jika rasa syukur rendah maka body image pada individu tidak selalu akan meningkat atau jika rasa syukur tinggi maka body image pada individu akan tidak akan selalu menurun.

Hasil dari penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widawati et.al (2018), menyatakan bahwa pada penelitian nya terdapat hubungan yang positif antara syukur dengan citra tubuh dengan korelasi $r = 0,590$ ($p = 0,000$; $p > 0,05$). yang artinya semakin kuat rasa syukur semakin kuat juga citra tubuh yang dimiliki oleh individu.

Sedangkan hasil penelitian menurut Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022), menyatakan dilihat dari hasil analisis Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,015 dengan signifikansi $0,811 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa program studi manajemen Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Menurut Cash (2002)

menyatakan bahwa body image itu terdiri dari beberapa dimensi, diantaranya persepsi, sikap, faktor-faktor dari perilakunya yang positif maupun yang negatif. Oleh karena itu, maka muncul masalah seperti masalah fisik dan juga mental yang dapat mengganggu individu. Maka dari itu, penting bagi seorang individu untuk belajar mengelola pikiran mereka sendiri agar tidak membahayakan kesehatan dan kesejahteraan seorang individu tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara syukur dan body image pada mahasiswa. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 61 orang mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang telah diteliti. Untuk memperoleh kesimpulan yang lebih kuat, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar atau metode analisis yang berbeda mungkin diperlukan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih berpengaruh dalam membentuk body image seseorang daripada tingkat syukur mereka. Dalam penelitian lebih lanjut diharapkan menggunakan metode yang berbeda atau dalam populasi yang berbeda mungkin diperlukan untuk mengungkap dinamika yang lebih dalam dari hubungan antara kedua variabel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T. A. 2007. Psikologi Klinis. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills. *Journal of psychology*, (78), 1168-1170.
- Cash., Thomas, F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image A Handbook of Theory, research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Dwinanda, R. F. (2017). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Gimon, N. K., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. (2020). Gambaran Stres Dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, 9(6).
- Hapsari, E. W., & Bakan, L. N. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 46-60.
- Imron, I. (2019). Analisa pengaruh kualitas produk terhadap kepuasan konsumen menggunakan metode kuantitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian journal on software engineering (IJSE)*, 5(1), 19-28.
- Javo, I. M., & Sorlie, T. (2009). Psychosocial predictors of an interest in cosmetic surgery among young Norwegian women: a population-based study. *Plastic and reconstructive surgery*, 124(6), 2142-2148.
- McCullough, M. E., Emmons. R. A., & Tsang, J., (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 1.
- Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022). The relationship between gratitude and body image for students of management study program, university of muhammadiyah sidoarjo. *Journal of islamic and muhammadiyah studies*, 2, 10-21070.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). "Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal". *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023). Body Image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 10-21070.