

***GRATITUDE* SEBAGAI MODERATOR *THIN IDEAL INTERNALIZATION*  
*TERHADAP BODY DISSATISFACTION* PADA PEREMPUAN DEWASA  
AWAL DI KOTA MAKASSAR**



**DIAJUKAN OLEH:**

**FARAH ISTIQHAMA MUHAMMAD**

**4519091034**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2023**



***GRATITUDE SEBAGAI MODERATOR THIN IDEAL INTERNALIZATION***

***TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN DEWASA***

**AWAL DI KOTA MAKASSAR**

**UNIVERSITAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa sebagai  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**DIAJUKAN OLEH:**

**FARAH ISTIQHAMA MUHAMMAD**

**4519091034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2023**

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### **GRATITUDE SEBAGAI MODERATOR *THIN IDEAL INTERNALIZATION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**FARAH ISTIQHAMA MUHAMMAD**  
NIM: 4519091034

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi  
Pada Agustus 2023

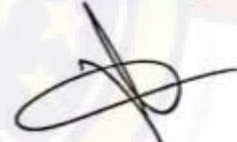
Menyetujui:

Pembimbing 1



Titin Florentina P. S.Psi., M. Psi., Psikolog  
NIDN: 0931107702

Pembimbing 2



Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0930058302

Mengetahui:

Dekan  
Fakultas Psikologi



Patmaladyus, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302

Ketua Program Studi  
Fakultas Psikologi



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.  
NIDN: 0908119001

**HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN**  
**GRATITUDE SEBAGAI MODERATOR THIN IDEAL INTERNALIZATION**  
**TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN DEWASA**  
**AWAL DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**FARAH ISTIQHAMA MUHAMMAD**  
4519091034

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji  
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar  
Pada Agustus tahun 2023

Pembimbing 1



Titin Florentina P., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0931107702

Pembimbing 2

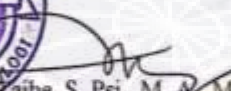


Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0930058302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa



  
Yaithe, S. Psi., M. A., M. Sc., Ph. D  
NIDN: 0921018302




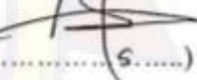
## HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Farah Istiqhama Muhammad  
NIM : 4519091034  
Program Studi : Psikologi  
Judul : *Gratitude sebagai Moderator Thin Ideal Internalization terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar*

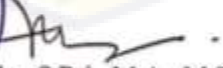
### Tim Penguji

### Tanda Tangan

1. Titin Florentina P, S.Psi., M.Psi., Psikolog (..........)
2. Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (..........)
3. Minarni, S.Psi., M.A (..........)
4. Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog (..........)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




  
Pabluwaty Paibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302



## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Gratitude sebagai Moderator Thin Ideal Internalization terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar*" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 22 September 2023

  
Farah Istiqhama Muhammad  
NIM: 4519091034

## PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas Rahmat, Hidayah dan kesempatan yang telah diberikan kepada saya untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

Skripsi yang saya buat ini saya persembahkan kepada beberapa orang:

Kepada diri sendiri, terima kasih banyak telah memilih mau memulai, bertahan hingga menyelesaikan proses skripsi ini. Banyak hal yang telah dilewati tapi itulah semua yang menjadi proses yang sangat berharga untuk dirasakan, dikenang dan jadi pelajaran untuk diri sendiri

Kepada keluarga saya terkhusus untuk mama dan bapa tersayang. Terimakasih atas doa, cinta, kasih sayang, dukungan moral dan moril kepada saya hingga saya dapat bertahan menyelesaikan perkuliahan hingga proses terakhir yaitu penyelesaian skripsi saya ini.

Kepada teman-teman dan sahabat saya, terima kasih telah menemani dan senantiasa membantu selama proses yang telah dilewati. Ada banyak hal lagi yang harus dilewati untuk mencapai masa depan masing-masing.

Kepada Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terima kasih telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya dan teman-teman lainnya yang tidak akan saya lupakan.

## MOTTO

*Jadilah manusia yang dalam prosesnya berani memilih, berani memulai, berani mengalami, berani bertanggung jawab, berani belajar dan berani selesaikan.*

*Sadari setiap kesalahan yang dilakukan, karena pembelajaran terbesar adalah belajar dari kesalahan.*

*Jadilah manusia sebaik-baiknya menjadi manusia.*

**-FARAH ISTIQHAMA MUHAMMAD-**





## ABSTRAK

### **GRATITUDE SEBAGAI MODERATOR *THIN IDEAL INTERNALIZATION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL DI KOTA MAKASSAR**

Farah Istiqhama Muhammad

4519091034

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

farahistiqhama90@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal dan untuk mengetahui *gratitude* berperan sebagai moderator antara *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Sampel pada penelitian ini berjumlah 406 perempuan dari rentan usia 18 hingga 25 tahun. Terdapat tiga instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, 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). Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi moderator. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa 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. Selain itu, hasil penelitian lainnya yang ditemukan yaitu *gratitude* tidak dapat berperan sebagai moderator antara *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

### GRATITUDE AS A MODERATOR OF THIN IDEAL INTERNALIZATION ON BODY DISSATISFACTION IN EARLY ADULT WOMEN IN MAKASSAR CITY

Farah Istiqhama Muhammad  
4519091034

Faculty of Psychology Bosowa University  
farahistiqhama90@gmail.com

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 on body dissatisfaction in early adult women. The sample in this study amounted to 406 women from the age range of 18 to 25 years. There are three data collection instruments used in this study, including 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. This study used simple linear regression analysis techniques and moderator regression analysis. The results obtained 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. In addition, other research results found that gratitude cannot act as a moderator between 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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayahnya lah yang membuat saya dapat menyelesaikan penelitian (skripsi) ini sebagai tugas akhir selama proses perkuliahan dengan judul penelitian “*Gratitude* sebagai Moderator *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar” dapat selesai dengan tepat waktu. Saya sebagai peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak dapat tersusun dengan baik tanpa adanya bimbingan dari dosen pembimbing, bantuan teman-teman dari penelitian beserta pihak-pihak yang telah terlibat dalam proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Maka dari itu, pada kesempatan kali ini dengan hormat peneliti ingin menyampaikan banyak ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua peneliti, yaitu Bapak Ir. H. Muhammad dan Mama Hj. Amelia Bachrong telah membesarkan, menemani dan memberikan banyak dukungan kepada anak-anaknya. Tiada hentinya doa dan harapan yang diberikan kepada anaknya yang membuat saya sebagai peneliti tetap bersemangat melanjutkan pendidikan.
2. Kepada kedua saudara saya, yaitu kakak Ainunnisa Muhammad dan adik Fadhel Muhammad yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi saya ini.
3. Kepada dosen pembimbing I saya yaitu Ibu Titin Florentina P, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan pembimbing II saya yaitu Ibu Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik saya. Kepada dua ibu dosen

pembimbing, saya mengucapkan banyak terimakasih telah memberikan dukungan, bantuan, membagikan ilmunya dan membimbing saya dari awal hingga skripsi ini dapat saya selesaikan.

4. Kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah mendidik saya selama proses perkuliahan.
5. Kepada perempuan baik sekaligus sahabat saya Maulida Nurul Fatimah yang telah bersedia menjadi teman yang sangat baik untuk saya, menjadi pendengar yang baik untuk semua cerita dan keluhan saya dari A-Z, memberikan semangat dan dukungan, menerima saya dan menemani di setiap masalah yang saya lewati selama proses skripsian. Terima kasih atas perhatiannya, bantuannya, atensinya dan semua hal yang belum tentu saya bisa balas kebaikannya.
6. Kepada keluarga DMT yaitu Ring, Mita, Nita, Tassa, Musda, Dhea, Ammi, Cipes, Uni, Mayang, Ismi, Alya dan Chelsa yang telah menjadi sahabat sekaligus sudah menjadi saudara saya yang telah menemani suka maupun duka selama 10 tahun, semoga kita akan tetap selalu bersama selamanya aamiin.
7. Kepada teman-teman saya terkhusus Amma, Jihan, Puput, Aisa, Mila, Mia, Kio, Astri yang telah membantu, menemani dan memberikan semangat serta mewarnai selama proses kehidupan perkuliahan hingga penyusunan skripsi
8. Kepada teman-teman dari Psikocak yaitu Amma, Aisa, Puput, Fira, Wardah, Ciko, Rifqah, Icaab, dan Nadia yang telah kebersamai dan berteman dari Maba hingga sama-sama mendapatkan gelar S.Psi.



9. Kepada kak Jan Arianto dan kak Nuzhul yang telah memberikan semangat, membantu, mendengarkan cerita dan menemani proses skripsian saya.
10. Kepada Ulandary teman pertama saya semasa Maba dan hingga saat ini masih percaya untuk menjadi teman dan juga masih mau *sharing* cerita kepada saya serta membantu selama proses perkuliahan,
11. Kepada teman-teman, sahabat, kakak-kakak dan adik-adik dalam BEM Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah membantu peneliti dalam menyebarkan dan mengisi skala serta memberikan banyak kisah kasih dalam proses organisasi, terkhusus teman-teman pengurus INTI yaitu Jafar, Awal dan Kio yang telah kebersamai selama proses kepengurusan yang beriringan dengan proses penyelesaian skripsi saya ini.
12. Kepada teman-teman angkatan 2019 “Psyloafry” yang telah kebersamai proses dari maba dan berjuang bersama-sama hingga mendapatkan gelar S.Psi.
13. Kepada seluruh pihak yang terlibat selama proses penyusunan skripsi yang telah membantu mengisi skala dan membantu menganalisis data hingga segala kebutuhan penelitian saya.
14. Kepada diri saya sendiri yang telah kuat bertahan dan mampu menghadapi segala cobaan dan masalah yang terjadi selama proses perkuliahan dan terkhusus proses penyelesaian skripsi ini

Makassar, 22 September 2023

Peneliti,

Farah Istiqhama Muhammad



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xviii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2. Manfaat Praktis.....	12
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	13
1.1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	13
1.1.1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	13
1.1.2. Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
1.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	18
1.1.4. Dampak yang ditimbulkan dari <i>Body Dissatisfaction</i> .....	23
1.1.5. Pengukuran <i>Body Dissatisfaction</i> .....	27
1.2. <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	30

1.2.1.	Definisi <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	30
1.2.2.	Aspek-Aspek <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	33
1.2.3.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	34
1.2.4.	Dampak yang ditimbulkan dari <i>Thin Ideal Internalization</i> ....	35
1.2.5.	Pengukuran <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	38
1.3.	<i>Gratitude</i> .....	40
1.3.1.	Definisi <i>Gratitude</i> .....	40
1.3.2.	Aspek-Aspek <i>Gratitude</i> .....	42
1.3.3.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i> .....	44
1.3.4.	Dampak yang ditimbulkan dari <i>Gratitude</i> .....	46
1.3.5.	Pengukuran <i>Gratitude</i> .....	47
1.4.	Dewasa Awal .....	48
1.4.1.	Definisi Dewasa Awal.....	48
1.4.2.	Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	49
1.5.	Pengaruh <i>Thin Ideal Internalization</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Gratitude</i> sebagai Moderator pada Perempuan Dewasa Awal	52
1.6.	Bagan Kerangka Berpikir .....	56
1.7.	Hipotesis .....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		57
2.1.	Pendekatan Penelitian .....	57
2.2.	Variabel Penelitian.....	57
2.3.	Definisi Variabel.....	58
2.3.1.	Definisi Konseptual.....	58
2.3.2.	Definisi Operasional.....	59
2.4.	Populasi dan Sampel.....	61
2.4.1.	Populasi.....	61
2.4.2.	Sampel.....	61
2.4.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	62
2.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	63
2.6.	Uji Instrumen .....	66
2.6.1.	Uji Validitas .....	66

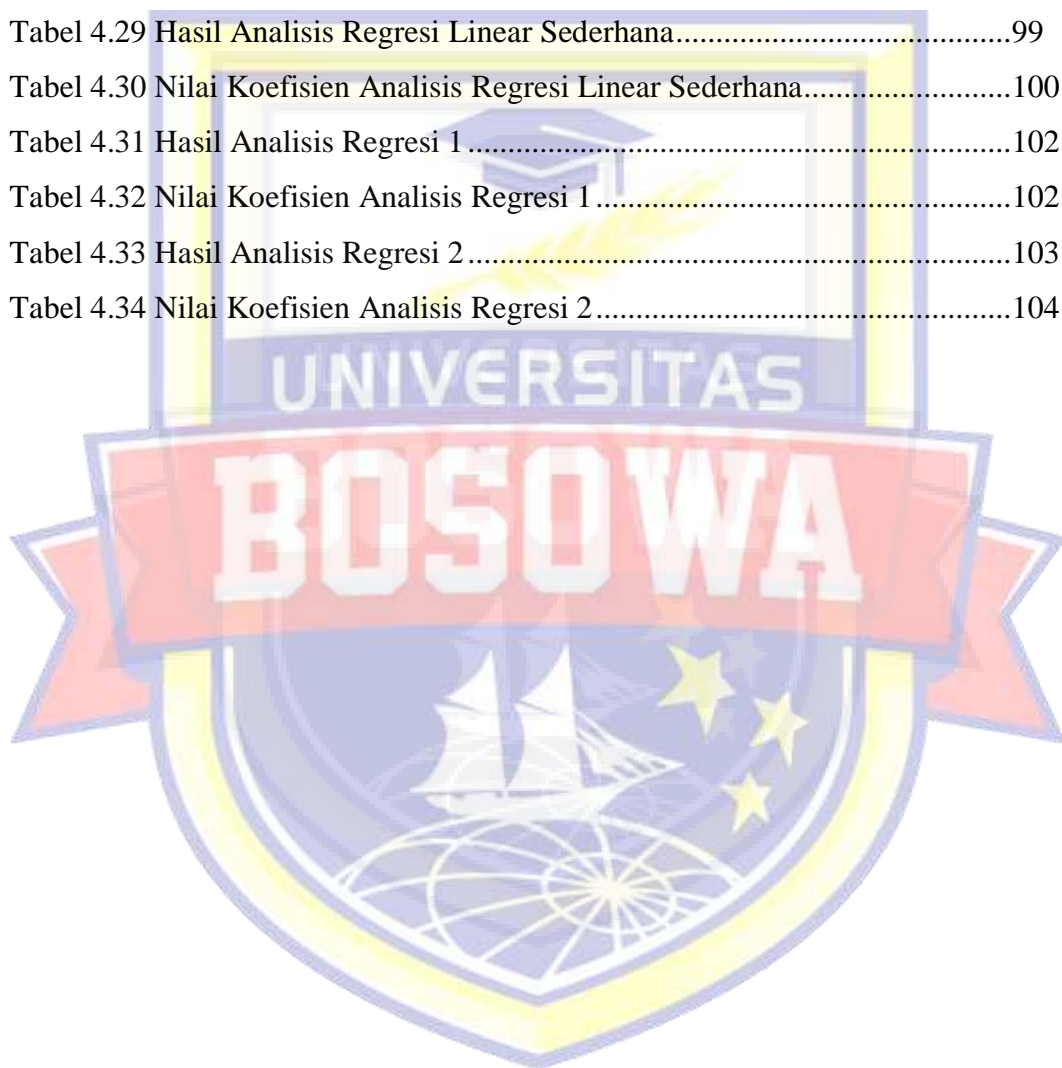
2.6.2. Uji Reliabilitas .....	71
2.7. Teknik Analisis Data.....	71
2.7.1. Analisis Deskriptif .....	71
2.7.2. Uji Asumsi .....	72
2.7.3. Uji Hipotesis.....	73
2.8. Jadwal Penelitian .....	75
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>76</b>
4.1. Hasil Analisis.....	76
4.1.1. Hasil Analisis Deskriptif Responden berdasarkan Demografi.....	76
4.1.2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel berdasarkan Kategorisasi .....	79
4.1.3. Hasil Analisis Deskriptif Variabel berdasarkan Demografi.....	84
4.1.4. Hasil Analisis Uji Asumsi .....	96
4.1.5. Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	99
4.2. Pembahasan .....	105
4.2.1. Pembahasan Hasil Deskriptif Variabel.....	105
4.2.2. Pembahasan Hasil Uji Hipotesis .....	113
4.3. Limitasi Penelitian.....	121
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>122</b>
5.1. Kesimpulan.....	122
5.2. Saran.....	123
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>125</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>134</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	63
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	65
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala <i>Gratitude</i> .....	66
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> setelah Uji Coba .....	69
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala <i>Thin Ideal Internalization</i> setelah Uji Coba .....	70
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas .....	71
Tabel 3.7	Jadwal Penelitian.....	75
Tabel 4.1	Deskriptif Responden berdasarkan Demografi .....	76
Tabel 4.2	Rumus Kategorisasi Skor.....	79
Tabel 4.3	Hasil Analisis <i>Body Dissatisfaction</i> .....	80
Tabel 4.4	Kategorisasi Skor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	80
Tabel 4.5	Hasil Analisis <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	81
Tabel 4.6	Kategorisasi Skor <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	82
Tabel 4.7	Hasil Analisis <i>Gratitude</i> .....	82
Tabel 4.8	Kategorisasi Skor <i>Gratitude</i> .....	83
Tabel 4.9	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> berdasarkan Usia.....	84
Tabel 4.10	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> berdasarkan Suku.....	85
Tabel 4.11	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> berdasarkan Tinggal bersama ....	85
Tabel 4.12	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> berdasarkan Pendidikan .....	86
Tabel 4.13	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> berdasarkan Status Hubungan....	87
Tabel 4.14	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> berdasarkan Bentuk Tubuh .....	87
Tabel 4.15	Kategorisasi <i>Thin Ideal Internalization</i> berdasarkan Usia.....	88
Tabel 4.16	Kategorisasi <i>Thin Ideal Internalization</i> berdasarkan Suku.....	89
Tabel 4.17	Kategorisasi <i>Thin Ideal Internalization</i> berdasarkan Tinggal.....	90
Tabel 4.18	Kategorisasi <i>Thin Ideal Internalization</i> berdasarkan Pendidikan .....	90
Tabel 4.19	Kategorisasi <i>Thin Ideal Internalization</i> berdasarkan Status .....	91
Tabel 4.20	Kategorisasi <i>Thin Ideal Internalization</i> berdasarkan Bentuk Tubuh	92
Tabel 4.21	Kategorisasi <i>Gratitude</i> berdasarkan Usia .....	92
Tabel 4.22	Kategorisasi <i>Gratitude</i> berdasarkan Suku.....	93



Tabel 4.23 Kategorisasi <i>Gratitude</i> berdasarkan Tinggal bersama .....	94
Tabel 4.24 Kategorisasi <i>Gratitude</i> berdasarkan Pendidikan .....	95
Tabel 4.25 Kategorisasi <i>Gratitude</i> berdasarkan Status Hubungan .....	95
Tabel 4.26 Kategorisasi <i>Gratitude</i> berdasarkan Bentuk Tubuh.....	96
Tabel 4.27 Hasil Uji Normalitas .....	97
Tabel 4.28 Hasil Uji Linearitas .....	98
Tabel 4.29 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana.....	99
Tabel 4.30 Nilai Koefisien Analisis Regresi Linear Sederhana.....	100
Tabel 4.31 Hasil Analisis Regresi 1 .....	102
Tabel 4.32 Nilai Koefisien Analisis Regresi 1 .....	102
Tabel 4.33 Hasil Analisis Regresi 2 .....	103
Tabel 4.34 Nilai Koefisien Analisis Regresi 2 .....	104





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir .....	56
Gambar 3.1 Model Penelitian .....	58
Gambar 4.1 Q-Q Plot <i>Thin Ideal Internalization</i> .....	98



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	134
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	147
Lampiran 3 Demografi Responden .....	157
Lampiran 4 Deskriptif Variabel berdasarkan Demografi.....	161
Lampiran 5 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas.....	171
Lampiran 6 Uji Asumsi.....	187
Lampiran 7 Uji Hipotesis .....	191



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

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. Adanya standarisasi kecantikan dalam beberapa akun media sosial yang membuat perempuan merasa terasingkan karena standar tersebut tidak sesuai pada lingkungannya (Aprilita, 2016).

Wolf (2013) mengatakan bahwa baik perempuan yang berusia muda maupun tua cenderung takut akan penuaan, perempuan berbadan kurus maupun gemuk pun berusaha untuk memiliki tubuh yang ideal sesuai

standar masyarakat. 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. Oleh karena itu, ketidakpuasan yang dirasakan oleh individu mengenai bentuk tubuhnya dalam psikologi disebut dengan *Body Dissatisfaction*.

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. Cooper, dkk. (1987) menyatakan *Body Dissatisfaction* dapat dinilai saat individu membandingkan persepsi cita tubuh diri sendiri dengan orang lain dan memberikan penilaian yang berlebihan terkait bentuk tubuh, sehingga mengalami perubahan yang drastis.

Cooper, dkk. (1987) menyatakan empat aspek *Body Dissatisfaction* yang terdiri dari; (1) *Self perception of body shape*, tentang persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh dengan persepsi negatif maupun positif terkait tubuhnya; (2) *Comparative perception of body image*, membandingkan persepsi bentuk tubuh yang dimiliki dengan orang lain; (3) *Attitude*

*concerning body image alteration*, perubahan sikap yang fokus pada individu merespon secara emosional terhadap bentuk tubuh setelah membandingkan diri; (4) *Severe alterations in body perception*, aspek ini menjelaskan bahwa persepsi yang buruk sehingga melakukan cara untuk mengubah penampilan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh 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. Selain itu, survey yang dilakukan oleh sebuah lembaga riset yang bergerak di bidang kecantikan yaitu ZAP Beauty Indeks (2020) terhadap 6.460 wanita berusia 13-65 tahun menyatakan bahwa 82,5% wanita Indonesia berpendapat bahwa definisi cantik dinilai dari kulit yang cerah dan tubuh langsing, dan 47% wanita mengalami *body shaming* dengan alasan bentuk tubuh yang terlalu berisi.

Survei lain yang dilakukan oleh Dove bekerja sama dengan Indonesia *Beauty Confidence Report* (dalam Unilever, 2018) tahun 2017 terhadap 300 perempuan di Indonesia menunjukkan hasil bahwa 84% perempuan tidak mengetahui kecantikan yang ada dalam dirinya dan 72% perempuan percaya bahwa standar kecantikan harus dicapai demi meraih kesuksesan yang diinginkan oleh perempuan.

Berdasarkan data tersebut, peneliti mengumpulkan data awal dengan cara melakukan wawancara terhadap 10 orang perempuan kisaran umur 18



hingga 25 tahun mengenai rasa ketidakpuasan pada tubuh dengan menggunakan empat aspek yang dikemukakan oleh Cooper (1987), wawancara tersebut menunjukkan hasil pada aspek pertama tentang persepsi yang muncul, terdapat 7 dari 10 responden memiliki pemikiran negatif terkait tubuhnya, seperti terdapat responden tidak menyukai bentuk tubuhnya, merasa malu, kurang percaya diri, *insecure* hingga stress.

Pada aspek kedua tentang persepsi membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan orang lain terdapat 9 dari 10 responden yang telah membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, seperti terdapat responden yang obsesi melihat *public figur* di sosial media dan memikirkan penilaian negatif dari lingkungan sosialnya terkait bentuk tubuh, sehingga mengindikasikan individu merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya.

Pada aspek ketiga, perubahan sikap yang ditunjukkan individu dalam merespon bentuk tubuh yang dimiliki, terdapat 6 dari 10 orang yang merespon secara berlebihan seperti terdapat responden yang memerhatikan pola makannya, berkeinginan untuk mengikuti bentuk tubuh perempuan yang ada di sosial media dan selalu mengecek penampilannya sebelum keluar rumah.

Aspek terakhir tentang perubahan yang dilakukan seseorang, terdapat 6 dari 10 responden yang melakukan perubahan drastis pada tubuhnya, seperti tidak ingin ikut kumpul bersama temannya, melakukan diet ketat dan olahraga rutin hingga merasa kesakitan pada tubuhnya, selain itu terdapat responden yang mengurangi porsi makannya hingga jatuh sakit.

Berdasarkan data awal dengan melakukan wawancara pada usia dewasa awal 18 hingga 25 tahun. Hurlock (2002) menyatakan bahwa ketika individu telah memasuki usia dewasa awal sudah seharusnya mampu mengatasi masalah dan telah siap menerima kedudukannya dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya atau disebut masa pencarian kemandirian dalam bertumbuh dan mampu menyesuaikan diri pada pola hidup yang baru.

Santrock (2012) menjelaskan bahwa tugas perkembangan dewasa awal adalah masa transisi dari remaja ke dewasa awal usia 18 hingga 25 tahun menjelaskan individu lebih mampu memproses dengan baik informasi yang didapatkan, baik informasi negatif ataupun positif untuk dirinya. Individu juga mampu bertanggung jawab, memiliki kontrol diri yang baik dari segi emosional dalam melihat masalah yang terjadi pada dirinya dan mampu memberikan motivasi pada diri sendiri. Pada kenyataannya, masih terdapat individu yang merasa tidak puas dan belum bisa menerima bentuk tubuhnya.

Berdasarkan data awal juga, beberapa hal yang terjadi ketika individu merasa tidak puas pada tubuhnya seperti kecemasan dan depresi karena adanya tekanan keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai bentuk tubuh yang ideal. Menurut Kelsay, dkk. (2005) menyatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dapat menyebabkan individu merasa cemas hingga depresi. Sejalan dengan penelitian Troisi, dkk. (2006) menemukan bahwa rasa tidak puas individu terhadap bentuk tubuhnya memiliki hubungan yang signifikan terhadap adanya gangguan kecemasan.

Selain gangguan kecemasan, terjadinya masalah kesehatan seperti gangguan makan yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Sim & Zeman (2005) menyatakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh disertai dengan emosi yang tidak terkontrol akan mengakibatkan gangguan makan pada remaja. Selain itu, dampak terbesar ketika individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya adalah keinginan bunuh diri atau kematian, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Crow, dkk. (2008) menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* dihubungkan dengan kondisi psikologi seperti depresi dan keinginan bunuh diri.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya rasa ketidakpuasan tubuh pada individu terkhusus pada perempuan, seperti berasal dari media dan budaya sosial masyarakat. Berdasarkan data awal yang diperoleh terdapat responden yang merasa bahwa ketika melihat individu yang dianggap lebih ideal daripadanya baik di lingkungannya maupun dalam media sosial muncul keinginan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang membuat dirinya ingin mengubah penampilan bentuk tubuhnya. Sejalan dengan penelitian oleh 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. Stice, dkk. (1994) menemukan bahwa paparan media memberikan dukungan peran gender, menginternalisasikan tubuh ideal, rasa ketidakpuasan pada tubuh di wanita sarjana dan paparan media menyebabkan internalisasi bentuk tubuh ideal yang ramping akan menyebabkan ketidakpuasan tubuh pada diri individu.

Media sebagai salah satu cara untuk memperoleh konsep ideal dalam berpenampilan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thompson & Heinberg (1999) menemukan bahwa media cetak dan televisi memberikan pengaruh terhadap bagaimana perasaan mereka menilai bentuk tubuhnya. Paparan majalah dan televisi dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh di antara perempuan yang memberikan tekanan psikologis dan terjadi internalisasi yang tinggi terhadap sesuatu hal yang dilihat yang sifatnya racun.

Meskipun tekanan media berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh, tetapi tidak hanya sekedar menerima pesan dari media namun individu juga mendapatkan tekanan dari sosialnya bagaimana 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 & Heinberg (1999) menyatakan bahwa *Thin Ideal Internalization* dianggap secara langsung menumbuhkan rasa ketidakpuasan pada tubuh karena penampilan ideal yang tidak dapat di raih. 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.

Menurut Schaefer, dkk. (2016) *Thin Ideal Internalization* memiliki dua dimensi yaitu, (1) internalisasi yang terbagi dalam 3 bagian yaitu kurus/rendah lemak, otot, dan daya tarik umum. (2) tekanan terbagi dalam 4 bagian yaitu tekanan dari keluarga, media, teman sebaya dan tekanan lainnya. Dimensi tersebut memberikan pengaruh dari sosial budaya dan media dalam menilai informasi serta mendapatkan tekanan langsung untuk memenuhi standar penampilan yang ideal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh 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*.

Penelitian Sunartio, dkk. (2012) menyatakan bahwa standar kecantikan dan visualisasi media massa yang menunjukkan bahwa kriteria ideal berdampak pada peningkatan keinginan individu untuk tampil dengan kondisi yang sempurna. Hal ini sejalan dengan penelitian Tiggeman (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menemukan bahwa perempuan yang memiliki tubuh kurus berasal dalam semua media, terutama video musik dan semacamnya yang disukai dan membentuk stereotip yang sangat kuat bagi perempuan dan yakin akan bentuk tubuh yang ideal.

Banyaknya informasi yang diterima oleh perempuan baik melalui media maupun lingkungannya yang menjadi suatu tekanan untuk penampilan yang ideal-kurus dan memberikan dampak yang negatif setelah menginternalisasikan pesan yang diperoleh. Menurut 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.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terdapat responden yang menyatakan bahwa dengan bersyukur akan membuat dirinya lebih menerima dan merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. 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.

McCullough, dkk. (2002) menyatakan bahwa rasa syukur yang tinggi akan membuat individu memiliki sikap atau sifat moral yang baik dan akan menjadi sebuah kebiasaan dalam memengaruhi seseorang pada perubahan perilakunya. Dalam penelitian McCullough, dkk. (2002) juga menemukan individu memiliki rasa syukur tinggi cenderung akan merasa puas melihat penampilannya sedangkan individu yang memiliki rasa syukur yang rendah cenderung akan mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya.

Watkins, dkk. (2003) mendefinisikan kebersyukuran sebagai sikap yang ditunjukkan oleh individu untuk mengungkapkan rasa syukur terhadap segala yang dimiliki. Menurut Watkins, dkk. (2003) terdapat tiga dimensi yaitu, *sense of abundance* (rasa berkelimpahan), hal kecil yang terjadi di apresiasi ataupun diterima (*simple appreciation*) dan berterima kasih kepada individu lain (*sense appreciation for other*). Berdasarkan penjelasan tersebut kaitan kebersyukuran dengan ketidakpuasan tubuh menurut Ananta (2016) adalah melalui rasa syukur individu dapat lebih melihat hal-hal secara positif dan lebih merasa bersyukur dibandingkan dengan individu yang hanya memikirkan hal yang negatif mengenai bentuk tubuh.

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 pada seseorang, dan 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. Maka peneliti melakukan kegiatan penelitian yang berjudul “pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *Gratitude* sebagai moderator pada perempuan dewasa awal”.

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal?
- 1.2.2 Apakah *Gratitude* berperan sebagai moderator antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal?

## 1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.
- 1.3.2 Untuk mengetahui *Gratitude* berperan sebagai moderator antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.
- b. Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *Thin Ideal Internalization*, *Body Dissatisfaction* dan *Gratitude* sebagai moderator.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti, diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman serta membuat peneliti lebih paham terkait dengan adanya pengaruh *Thin Ideal Internalization*, *Body Dissatisfaction* dengan *Gratitude* sebagai moderator.
- b. Manfaat bagi subjek, diharapkan dapat menambah wawasan dalam memahami kecantikan yang ada di dalam diri subjek, terutama mengenai bentuk tubuh yang dimiliki sehingga meminimalisir rasa tidak puas dalam diri.
- c. Manfaat bagi masyarakat, diharapkan lebih mengetahui risiko yang terjadi ketika individu merasa tidak puas pada tubuhnya dan diharapkan mengurangi persepsi masyarakat terkait standar kecantikan sehingga mampu memberikan motivasi tentang kecantikan lebih positif.



## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 *Body Dissatisfaction*

##### 2.1.1 Definisi *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.

Maxwell & Cole (2012) menyatakan ketidakpuasan tubuh adalah ketika individu tidak konsisten dalam memandang bentuk tubuh dengan menginginkan tubuh yang ideal. Cash & Henry (1995) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah ketika individu yang merasa tidak puas memiliki perasaan khawatir tentang penampilan fisik dan sebagian besar wanita tidak puas dengan tubuh bagian tengah dan bawah yang cenderung membentuk tubuh mereka. Troisi, dkk. (2006) salah satu bentuk penilaian negatif yang menjadi subjektif individu seperti perbedaan berat badan, bagian perut dan pinggul yang memunculkan rasa tidak puas pada tubuhnya.

Bearman, dkk. (2006) menyatakan bahwa wanita yang yakin dengan bentuk tubuh ideal berdasarkan persepsi masyarakat akan lebih mudah untuk merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya dan apabila bentuk tubuh yang ideal tersebut tidak terpenuhi. Sumali, dkk. (2008) menyatakan bahwa bentuk ketidakpuasan pada tubuh merupakan hasil dari pengalaman dan hasil interaksi seseorang dengan lingkungannya. Stice & Shaw (2002) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* memberikan tekanan emosional seperti ingin menjadi kurus dalam bentuk evaluasi atau refleksi pada penampilan yang tidak diperlukan pada diri seseorang.

Crow, dkk. (2008) menjelaskan bahwa ketidakpuasan pada tubuh diasosiasikan dengan berbagai kondisi psikologis seperti depresi dan meningkatnya keinginan atau kemungkinan bunuh diri. Asri & Setiasih (2004) menyatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh disebabkan karena tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang ideal oleh standar budaya dengan tubuh asli seseorang. Sehingga, mendorong seseorang untuk melakukan berbagai cara dan usaha untuk membuat tubuhnya sesuai dengan standar yang diterapkan pada masyarakat (Bestiana, 2012).

Peneliti memilih menggunakan teori yang diusung dari Cooper, dkk (1987) yang lebih menggambarkan fenomena yang diperoleh oleh peneliti dan memiliki aspek yang menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang muncul akibat adanya penilaian negatif sehingga membandingkan diri sendiri dengan orang lain hingga memunculkan keinginan untuk melakukan perubahan yang drastis pada tubuhnya.

### **2.1.2 Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction***

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.

Shroff, dkk. (2009) menjelaskan terkait persepsi pada komponen kognitif, pada aspek ini individu memproses pengetahuan dan informasi yang diperoleh terkait bentuk tubuhnya dan disimpan, baik itu persepsi negatif maupun positif yang memberikan pengaruh pada dirinya. Rosen & Reiter (1996) menyatakan individu yang merasa tidak puas pada tubuhnya merasa malu ketika tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang mereka inginkan. Contoh item pernyataan yang mengindikasikan pada aspek ini seperti “*Saya merasa memiliki bentuk tubuh yang kurang menarik*”.

**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. Contohnya seperti seseorang

menjadi merasa gemuk dengan melihat tubuh yang ideal. Individu berfokus pada pemikiran menjadi semakin gemuk ketika melihat orang lain.

Foland (2009) menjelaskan bahwa seseorang melakukan perbandingan ukuran tubuh antara diri sendiri dengan figur lain yang menarik perhatiannya. Individu merasa bentuk tubuh yang dimiliki jauh dari kata kepuasan untuk mencapai ideal yang disebabkan sering membandingkan diri. Contoh item pernyataan pada aspek ini seperti *“Saya selalu membandingkan bentuk tubuh saya dengan bentuk tubuh orang lain yang berbeda dari saya”*.

**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. Contoh item pernyataan pada aspek ini seperti *“Saya merasa harus mengecek berulang kali berat badan saya”, “Ketika saya makan, saya memuntahkan makanan tersebut setelah saya mengunyahnya”*.

Pada aspek ini merujuk pada sikap dan reaksi afektif yang muncul terkait adanya perubahan dalam cara individu memandang tubuhnya. Individu berubah ketika dirinya merasa



bahwa tubuhnya mengalami perubahan yang tidak sesuai dengan harapannya. Ketika individu memiliki reaksi afektif yang negatif atas perubahan cara individu memandang tubuhnya, maka individu berpotensi akan mengalami ketidakpuasan pada 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.

Aspek ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan yang dilakukan oleh individu kepada tubuhnya. Individu yang terindikasi melakukan perubahan yang drastis cenderung akan merasa tidak puas dan merasa bahwa dirinya tidak baik untuk bertemu dengan orang lain. Maka dari itu, individu tidak ikut beraktivitas dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitarnya.

**2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Body Dissatisfaction***

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya *Body Dissatisfaction* berdasarkan hasil penelitian, antara lain:



### a. Media Massa

Ogden (2011) menyatakan bahwa media menjadi salah satu faktor yang memengaruhi individu merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya. Grogan (2016) menyebutkan bahwa media menjadi sarana dan berperan penting dalam memengaruhi masyarakat dalam pemberian informasi. Informasi yang diperoleh dari media yang membuat seseorang memerhatikan bagian tubuhnya dan menciptakan pemikiran mengenai *Body Dissatisfaction*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, dkk. (2015) menemukan bahwa efek dari media sosial memengaruhi individu dalam melihat tubuhnya. Informasi media yang diperoleh tidak hanya dari Televisi, Koran, Majalah ataupun Radio, melainkan dari berbagai macam jenis media sosial lainnya seperti *Instagram*, *Tiktok*, *Youtube* dan sejenisnya yang banyak digunakan dikalangan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Andini (2020) menemukan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka meningkat pula rasa ketidakpuasan pada tubuh.

Melalui media dapat memberikan gambaran tubuh yang dianggap ideal terkhusus kepada perempuan, paparan bentuk tubuh dengan informasi tersebut dapat memberikan tekanan standar ideal dan tekanan sosial terhadap seseorang yang merasa

tidak puas pada tubuhnya (Grogan, 2016). Contoh yang ditampilkan dalam media seperti iklan penurunan berat badan dan peninggi badan dengan memperlihatkan model yang langsing sebagai representasi tubuh yang dianggap ideal (Annafi & Azizah, 2020).

**b. *Sociocultural Influences***

Ogden (2011) menyebutkan bahwa budaya memberikan pengaruh terhadap ketidakpuasan pada tubuh yang fokus pada etnis dan kelas sosial masyarakat, ketidakpuasan tubuh muncul ketika terdapat beberapa kelompok masyarakat yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Cash & Smolak (2011) menyatakan bahwa pengaruh sosial diperoleh dari lingkungan yang membentuk stigma seperti, ketika memiliki berat badan berlebihan dibandingkan dengan yang memiliki tubuh yang lebih ideal. Individu meyakini hal tersebut dan cenderung harus mengikuti budaya dan stigma standar kecantikan yang berlaku di masyarakat.

Tekanan sosial budaya yang bersumber dari media, keluarga dan teman sebaya yang menjadi penyebab individu menginternalisasikan pesan sosial tentang pentingnya tubuh yang ideal dengan keinginan untuk kurus agar terlihat menarik dan cantik, serta kecantikan salah satu kesuksesan dalam kehidupan wanita (Stice, 1998). Sejalan penelitian Blower, dkk. (2003)

menemukan bahwa perempuan yang merasakan tekanan *sociocultural* dengan menginternalisasikan keinginan menjadi kurus akan mengalami ketidakpuasan tubuh.

### c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh DiPietro & Silveira (2009) menemukan bahwa perempuan menunjukkan rasa ketidakpuasan yang lebih tinggi daripada laki-laki terhadap penampilannya.

Laki-laki ingin bertubuh besar karena ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *tren*, sedangkan perempuan ingin menurunkan berat badan karena adanya penilaian negatif yang diperoleh dari lingkungannya. Murnen, dkk. (2003) menemukan bahwa terdapat perbedaan persepsi antara laki-laki dengan perempuan sejak dini. Tubuh perempuan dianggap menjadi sebuah objek yang akan dikagumi oleh orang lain, sedangkan tubuh pria dikagumi berdasarkan kekuatan dan kebugaran fisiknya.

### d. Rasa Syukur

Rasa syukur atau *Gratitude* menjadi salah satu faktor yang dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif dan

merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Homan, dkk. (2014) menemukan bahwa intervensi *Gratitude* dapat memberikan pengaruh yang positif dan mampu meminimalisir ketidakpuasan pada tubuh setelah melihat foto perempuan kurus yang dianggap ideal.

Sebaliknya, jika seseorang merasa kurang bersyukur atas dirinya terutama bentuk tubuh akan cenderung merasa tidak puas terhadap tubuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari & Bakan (2022) menemukan bahwa semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah citra tubuh yang dimiliki, artinya terjadi ketidakpuasan tubuh, sedangkan jika semakin tinggi rasa syukur akan semakin baik citra tubuh dan merasa puas pada tubuh.

#### **e. Hubungan Interpersonal**

Hubungan interpersonal menjadi salah satu faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh karena individu yang berada dalam suatu kelompok pertemanan cenderung akan memandingkan dirinya dengan orang lain dan akan memengaruhi perasaan seseorang karena menerima penilaian tentang penampilan fisiknya. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi, dkk. (2020) menemukan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan oleh wanita dewasa awal akan semakin tinggi rasa tidak puas pada tubuh.



Teori perbandingan sosial dijelaskan oleh Festinger (1945) menyebutkan bahwa orang memiliki dorongan untuk menentukan kedudukan mereka dalam kehidupan dan akan mencari standar yang dapat mereka jadikan objek pembandingan. Pemikiran individu terbentuk mengenai penampilannya berasal dari lingkungannya. Lingkungan sangat memengaruhi cara pandang seseorang melihat citra tubuh apakah percaya diri atau tidak dengan penampilannya.

#### **2.1.4 Dampak yang ditimbulkan dari *Body Dissatisfaction***

##### **a. Depresi**

Individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, lama kelamaan akan merasa tertekan karena merujuk pada perasaan dan pemikiran yang negatif terhadap penampilan fisiknya, sehingga dapat memungkinkan individu merasakan depresi. Rice PL (1992) menyatakan bahwa depresi merupakan gangguan mood dan kondisi emosional yang berkepanjangan dan mewarnai kondisi mental baik dalam berpikir, berperasaan dan berperilaku pada seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siegel, dkk. (dalam Rice & Dolgin, 2002) menemukan bahwa penyebab utama remaja perempuan lebih depresi daripada laki-laki karena memiliki citra tubuh yang negatif. Selain itu, Rogin, dkk. (dalam, Dittrich, 2003) menyatakan bahwa perasaan depresi dan tidak



berdaya disebabkan karena adanya standar ideal pada budaya yang tidak dicapai oleh kebanyakan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian oleh Dewi & Dianovinina (2022) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat rasa tidak puas terhadap tubuh semakin tinggi juga seseorang merasa depresi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa tidak puas akan menurunkan rasa depresi.

**b. *Body Dysmorphic Disorder***

Salah satu dampak yang terjadi akibat *Body Dissatisfaction* adalah seseorang mengalami *body dysmorphic disorder*. APA (2000) menjelaskan bahwa *Body Dysmorphic Disorder* diakibatkan dari preokupasi atau pemikiran yang berlebihan tentang bentuk tubuh yang mengalami kerusakan pada penampilan fisiknya dan menyebabkan *distress* serta penurunan fungsi sosial. Pada keadaan ini, seseorang dianggap mengalami rasa tidak puas yang berlebihan terhadap kekurangan fisiknya.

Menurut DSM IV, individu yang mengalami gangguan BDD ditandai dari perilaku obsesi terhadap rasa kekurangan pada penampilan fisiknya yang hanya muncul dari diri penderita dan memunculkan perilaku yang berulang, seperti selalu ingin bercermin, perawatan yang berlebihan. Seseorang yang terkena BDD selalu cemas dan fokus pada penampilannya karena merasa memiliki kekurangan pada tubuhnya.

### c. *Anorexia dan Bulimia Nervosa*

*Anorexia* dan *bulimia nervosa* adalah gangguan makan yang dialami oleh seseorang. Ratnawati (2012) menyatakan bahwa *Anorexia nervosa* ditandai dengan gangguan pada pola makan dengan memiliki rasa ketakutan menjadi gemuk, memberikan batasan pola makan secara berlebihan, dan melakukan segala sesuatu untuk menurunkan berat badan. Sedangkan, menurut APA (1994) *Bulimia Nervosa* merupakan gangguan makan yang berfokus pada bagaimana penerapan metode yang cenderung tidak tepat untuk mencegah kenaikan berat badan.

Davison, dkk. (1996) Penderita *anorexia* dan *bulimia nervosa* memiliki kesamaan takut akan menjadi gemuk. Nevid, dkk. (2003) kedua penderita *anorexia* dan *bulimia nervosa* cenderung memiliki perhatian yang berlebihan terhadap tubuh dan menjadi abnormal, disebabkan oleh rasa ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Kebanyakan perempuan melihat model yang ada pada media dan menjadikan hal itu sebagai standar untuk kecantikan, dengan adanya budaya mengenai tubuh ideal yang identik dengan kurus, maka perempuan dengan berat badan yang lebih gemuk akan berkeinginan untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Maria, dkk. (2001) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan kecenderungan seseorang

mengalami *anorexia* dan *bulimia nervosa*. Ketidakpuasan memberikan pengaruh kepada seseorang yang mengalami gangguan makan, karena rasa tidak puas mendorong seseorang untuk takut makan dan takut akan menjadi gemuk.

#### **d. Melakukan Operasi Plastik**

Dampak lain yang disebabkan oleh ketidakpuasan pada tubuh adalah dengan melakukan operasi plastik. Operasi plastik adalah salah satu cara yang dilakukan oleh individu untuk memperbaiki penampilan yang kurang memuaskan. Seperti yang dijelaskan oleh Maghfiroh & Heniyatum (2015) bahwa faktor psikologis dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan operasi plastik, seperti munculnya perasaan minder karena merasa memiliki bentuk fisik yang belum sempurna dan kurang menarik, sehingga seseorang melakukan operasi plastik untuk meningkatkan kepercayaan diri dan memperindah bentuk fisiknya.

Lituhayu (2012) menyatakan bahwa seseorang melakukan operasi plastik karena merasa tidak puas akan tubuhnya dan membutuhkan perubahan untuk meningkatkan kepercayaan diri, meskipun telah sadar akan risiko yang terjadi seperti pasien merasa depresi atau bahkan mengalami *body dismorphic disorder*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan & Anwar (2012) menemukan bahwa terdapat tiga subjek yang menyatakan bahwa jalan keluar yang efektif untuk mempercantik

diri dan memperbaiki kekurangan di tubuh adalah dengan bedah plastik.

### 2.1.5 Pengukuran *Body Dissatisfaction*

#### a. *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)*

*Body shape questionnaire (BSQ-34)* yang disusun oleh Cooper dkk (1987) yang digunakan untuk mengukur *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada tubuh yang terdiri dari empat aspek yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain, sikap yang fokus terhadap citra tubuh dan perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. BSQ terdiri atas 34 item yang dibuat dengan skala likert 6 poin (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, selalu) dan telah teruji valid dan reliabel.

Cooper, dkk. (1987) menjelaskan bahwa BSQ-34 digunakan untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai ukuran laporan diri tentang kekhawatiran bentuk tubuh, khususnya pengalaman fenomenal "merasa gemuk" akibat merasa memiliki tubuh yang tidak ideal dan gemuk. BSQ-34 juga digunakan untuk mengukur yang berhubungan dengan gangguan citra tubuh serta digunakan untuk mengukur gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia yang dialami seseorang akibat dari perhatian yang terlalu berlebihan kepada tubuhnya dalam ranah klinis.



Cooper, dkk. (1987) perkembangan alat ukur BSQ-34 awalnya terdiri dari 51 item pertanyaan, lalu diuji cobakan kepada empat sampel wanita yang terdiri dari 19 penderita bulimia nervosa, 331 petugas poliklinik keluarga berencana, 132 mahasiswa terapi okupasi dan 85 mahasiswa sarjana wanita.

Pengisiannya mudah dan dapat diselesaikan dalam waktu sekitar 10 menit. Dari hasil pengukuran tersebut, terdapat 17 item yang tereliminasi karena gagal mencapai taraf signifikansi 0.001.

Welch, dkk. (2012) menemukan turunan alat ukur dari BSQ-34 yang disebut dengan BSQ-8C yang terdiri dari 8 item pernyataan dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0.95. BSQ-8C merupakan versi singkat dari BSQ-34 dan juga menjadi instrumen alat ukur untuk mengukur ketidakpuasan pada tubuh. Salah satu keuntungan dari BSQ-8C terletak pada gender, BSQ-34 kurang sesuai digunakan untuk pria, sedangkan BSQ-8C yang mungkin relevan secara eksklusif untuk wanita. tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh pada populasi laki-laki menggunakan BSQ-8C.

Pengukuran BSQ-34 pernah digunakan dalam penelitian Evans & Dolan (1993), Hanum, Nurhayati & Riani (2014), Sunartio, Sukanto & Dianovinina (2012), Kartikasari (2013), Dewi & Dianovinina (2022) dan Ningrum (2022).

**b. *The Body Cathexis Scale***

*The body cathexis scale* disusun oleh Secord & Jouzard (1953) untuk menilai kepuasan atau ketidakpuasan dengan berbagai bagian proses tubuh. Skala asli memiliki 46 item tetapi dalam studi terbaru menggunakan versi 40 item untuk mengukur citra tubuh. Skala cathexis tubuh mencakup berbagai sifat pribadi yang terkait dengan manfaat latihan seperti daya tahan fisik, berat badan, nafsu makan, dll. Skala ini dapat digunakan dalam situasi klinis ketika terapis tertarik untuk mengevaluasi sikap subjek terhadap bagian tubuh (Balogun. J, 1986).

Skala ini telah diuji cobakan kepada 50 mahasiswa untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas dari skala cathexis tubuh ini menggunakan 40 item dengan menguji coba skala body cathexis dengan 7 subskala konsep diri selama dua minggu. Hasil reliabilitas yang diperoleh sebesar 0.89 yang artinya reliabel dan secara internal konsisten. Perkembangan alat ukur ini disarankan untuk mengukur konsep diri terhadap berbagai bagian dan proses tubuh. Skala ini pernah digunakan dalam penelitian LaBat & DeLong (1990), Wendel & Lester (1988).

**c. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appraisal Questionnaire (MBSRQ-AS)***

Skala MBSRQ-AS ini disusun oleh Cash (2000). Skala ini digunakan untuk penilaian aspek sikap diri dari citra tubuh yang

memperhitungkan aspek kognitif, afektif dan perilaku yang terdiri dari lima subskala yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

MBSRQ-AS terdiri dari 34 item yang mengukur konstruksi citra tubuh individu untuk dilakukan uji coba. Hasil yang diperoleh secara signifikansi dan konsistensi dari subskala berkisar dari 0.76-0.86, tes kehandlannya berkisar 0.75-0.93, yang artinya memiliki sifat psikometrik yang baik. Perkembangan alat ukur ini, MBSRQ-AS digunakan untuk mengevaluasi berbagai sikap segi dari bentuk tubuh (Muth & Tunai, 1997). Skala ini pernah digunakan dalam penelitian Marizka, Maslihah & Wulandari (2019).

## **2.2 *Thin Ideal Internalization***

### **2.2.1. Definisi *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. Stice, dkk. (1994) menyatakan bahwa *Thin Ideal Internalization* diperoleh dari paparan media yang menyebabkan individu menginternalisasikan bentuk tubuh yang ramping atau kurus sehingga merasakan ketidakpuasan tubuh serta munculnya gejala gangguan makan.

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. Levine & Murnen (2009) menyatakan bahwa individu yang meyakini bahwa *Thin Ideal Internalization* sebagai daya tarik untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. 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.

O'Brien (2015) menyatakan bahwa seseorang dapat menginternalisasikan pesan sebagai daya tarik masyarakat karena adanya paparan yang lebih besar terhadap cita-cita menjadi kurus dibandingkan tipe tubuh lainnya. Mills, dkk. (2002) menyatakan proses internalisasi melibatkan pengembangan asosiasi positif dengan model ideal yang digambarkan media. Heinberg, dkk. (1995) mendefinisikan *Thin Ideal Internalization* mengacu pada dukungan kognitif dari budaya daya tarik seseorang yang berkeinginan menjadi kurus dan mengalami perubahan yang ekstrem pada tubuhnya.

Stice & Whitenton (2002) menjelaskan proses internalisasi dapat dikatakan sebagai *reinforcement social* atau penguatan ulang yang diperoleh dari lingkungan sosial. Gunarsa (1982) menjelaskan bahwa seseorang dapat belajar dengan melalui pengamatan hingga menerapkan hal yang telah diamati. Ketika seseorang melihat *public figur* dan kemudian menginternalisasikan hal tersebut menjadi nyata serta akan berkeinginan untuk mengubah penampilan seperti yang telah perlihatkan.

Peneliti memilih menggunakan teori yang diusung oleh Schaefer, dkk. (2016) yang menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* adalah individu mendapatkan informasi berasal dari media, keluarga, teman sebaya dengan memengaruhi pemikiran individu untuk

berkeinginan mengubah penampilan fisiknya. Peneliti memilih teori tersebut karena pengembangan alat ukur terkait oleh Schaefer lebih merujuk pada fenomena yang akan diteliti yang menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* berasal dari tekanan media dan sosial yang membuat seseorang ingin menjadi kurus sehingga merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

### 2.2.2. Aspek-Aspek *Thin Ideal Internalization*

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

#### a. Internalisasi

Dimensi pertama menjelaskan tentang *internalization* yang menjelaskan bagaimana individu memikirkan 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

Dimensi kedua menjelaskan 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.

**2.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Thin Ideal Internalization***

**a. Perbandingan Sosial**

Heinberg, dkk. (1995) menyatakan perbandingan sosial dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain menjadi salah satu faktor yang memengaruhi individu menginternalisasikan cita-cita menjadi ideal. Festinger (1945) menyatakan teori perbandingan sosial menyatakan bahwa proses berpikir individu yang berusaha membandingkan diri dengan orang lain khususnya dalam menentukan tingkat kemampuan dan kesuksesan.

Hasil penelitian Bessenoff (2006) menemukan bahwa proses perbandingan sosial berasal dari wanita dengan ketidaksesuaian citra tubuh yang tinggi cenderung melakukan internalisasi dari

paparan media yang dianggap ideal dengan berkeinginan untuk menurunkan berat badan.

#### **b. Tekanan *Sociocultural***

Smolak, dkk. (1999) menyatakan bahwa tekanan sosiokultural yang berasal dari pengaruh keluarga, teman sebaya dan media massa dapat menyebabkan individu menginternalisasikan pesan-pesan sosial tentang pentingnya menjadi kurus dan kecantikan salah satu kesuksesan dalam kehidupan wanita. Tekanan budaya sosial dapat memengaruhi seseorang dalam berpikir dan membuat stigma bentuk tubuh yang tidak realistis dikarenakan adanya tubuh ideal yang diinginkan oleh beberapa individu.

Blowers, dkk. (2003) menemukan bahwa tekanan keluarga, teman sebaya dan media secara signifikan memengaruhi pemikiran perempuan yang menyatakan bahwa kurus adalah bentuk tubuh ideal bagi perempuan. Pengaruh media yang menampilkan paparan gambar ketika melihat isi program TV atau media sosial yang menampilkan wanita muda yang memiliki berat badan di bawah rata-rata atau lebih ideal yang membentuk *Thin Ideal Internalization* pada seseorang.

### **2.2.4. Dampak yang ditimbulkan dari *Thin Ideal Internalization***

#### **a. *Body Dissatisfaction***

Stice & Shaw (1994) menyatakan bahwa ketika individu terkhusus pada perempuan menginternalisasikan citra ideal kurus



yang 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 dengan diet dan olahraga yang ekstrem. Sejalan dengan penelitian oleh Harrison & Cantor (1997) menemukan bahwa wanita yang melihat majalah wanita populer lebih cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan 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 sociokultural menunjukkan internalisasi standar ideal yang dijadikan sebagai daya tarik dapat menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juarascio, dkk. (2011) menemukan bahwa ketidakpuasan pada tubuh pada sekelompok wanita di perguruan tinggi diperoleh dari adanya kepercayaan tentang keinginan menjadi kurus.

#### **b. Suasana Hati Negatif**

Harper & Tiggemann (2008) menyatakan bahwa individu yang melihat iklan yang menampilkan wanita kurus membuat seseorang merasakan suasana hati yang negatif karena adanya perasaan cemas terhadap penampilannya. Penelitian yang

dilakukan oleh Anschutz (2009) menemukan bahwa terdapat efek iklan yang menggunakan model kurus yang memengaruhi suasana hati wanita menjadi lebih negatif dan makan lebih sedikit karena telah menginternalisasikan model yang kurus setelah melihat iklan.

**c. *Self-Esteem***

Salah satu dampak dari internalisasi ideal kurus dengan menurunkan harga diri seseorang. Fernandez & Pritchard (2012) menyatakan bahwa paparan media dan budaya sosial yang memunculkan keinginan untuk menjadi kurus yang tidak realistis yang membuat individu mengalami harga diri yang rendah karena sering menginternalisasikan keinginan untuk kurus. Penelitian yang dilakukan oleh Menzel, dkk. (2010) menemukan bahwa tekanan teman sebaya dengan stereotip ideal-kurus yang membuat individu mendapatkan kritikan atau ejekan tentang penampilan dan akan berdampak pada harga diri individu.

**d. *Eating Disorder***

Stice & Shaw (1994) menyatakan bahwa paparan yang berasal dari media terkait citra tubuh yang ideal dapat memberikan dampak pada perkembangan gangguan makan. Paparan dari media yang membuat seseorang berlebihan menginternalisasikan stereotip ideal-kurus, individu percaya bahwa stereotip ideal kurus merupakan pencapaian untuk menjadi

populer, dicintai oleh orang lain, sukses dan bahagia. Sejalan dengan penelitian dari Stice, dkk. (1994) menemukan bahwa tingkat internalisasi ideal-kurus memiliki korelasi dengan taraf yang tinggi pada gangguan makan.

Penelitian yang dilakukan oleh Waller, dkk. (1992) menemukan bahwa paparan gambar ideal menjadi kurus dapat membuat wanita terkena gangguan makan dan cenderung melebih-lebihkan ukuran tubuhnya daripada wanita normal. Maka dari itu, paparan media ideal kurus memiliki efek negatif seperti merasa depresi dan cemas pada wanita normal. Hawkins, dkk. (2004) menemukan bahwa presentasi media tentang wanita yang dianggap ideal berkontribusi kuat pada perkembangan gangguan makan.

#### **2.2.5. Pengukuran *Thin Ideal Internalization***

##### **a. *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ)***

*The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire* digunakan untuk mengukur pengaruh budaya sosial pada citra tubuh dan gangguan makan yang berakibat pada ketidakpuasan pada tubuh. Alat ukur SATAQ telah dikembangkan beberapa kali oleh peneliti ahli, seperti SATAQ-1 (Heinberg, Thompson & Stormer, (1995); SATAQ-R (Cusumano

& Thompson, (1997); SATAQ-3 (Thompson dkk (2004); SATAQ-4 (Schaefer, (2015); SATAQ-4R (Schaefer, (2016).

SATAQ yang disusun oleh Heinberg, Thompson & Stormer, (1995) hampir sama dengan SATAQ-R yang disusun oleh Cusumano & Thompson (1997) yang berfokus pada pengaruh media pada wanita muda yang atlet dan majalah mode wanita dan memiliki 14 item pernyataan, tetapi berjalan waktu menunjukkan perubahan tipe tubuh ideal. Sehingga Thompson dkk (2004) mengembangkan SATAQ-3 dengan fokus pengaruh media dengan jumlah item sebanyak 30 item pernyataan dan memiliki 4 komponen terdiri dari tekanan, informasi, internalisasi umum dan internalisasi atlet. Selain itu, semua item SATAQ-3 disusun dalam arah yang lebih positif dan relevan untuk digunakan mengukur pekerjaan di masa depan.

Pengembangan alat ukur selanjutnya oleh Schaefer, dkk. (2015) menjelaskan bahwa SATAQ-4 digunakan untuk mengukur internalisasi dari penampilan ideal sebagai penerimaan personal terhadap standar sosial dan tekanan penampilan sebagai tekanan untuk mencapai standar masyarakat. Alat ukur ini memiliki dua komponen yaitu internalisasi (keinginan kurus, memiliki otot seperti atlet) dan tekanan (berasal dari keluarga, media dan teman sebaya). SATAQ-4 memiliki item sebanyak 22 item pernyataan dan masih berfokus pada kata “atletik” dan “berotot”.



Pengembangan alat ukur selanjutnya SATAQ-4R yang disusun oleh Schaefer, dkk. (2016) membagi 3 skala dengan fokus yang berbeda, terdiri dari skala khusus mahasiswa perempuan, remaja perempuan, dan mahasiswa pria. Alat ukur ini memiliki 2 dimensi yaitu (1) internalisasi yang terbagi dalam 3 bagian yaitu kurus/rendah lemak, otot, dan daya tarik umum. (2) tekanan terbagi dalam 4 bagian yaitu tekanan dari keluarga, media, teman sebaya dan tekanan lainnya.

SATAQ-4R memiliki item sebanyak 31 item dan telah menghilangkan kata atlet pada item pernyataannya dan berfokus pada tekanan yang didapatkan dan internalisasi yang dilakukan oleh individu. SATAQ-4R telah diuji cobakan kepada mahasiswa perempuan, remaja perempuan dan mahasiswa laki-laki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas dengan memiliki reliabilitas 0.72-0.90.

## **2.3. *Gratitude***

### **2.3.1. Definisi *Gratitude***

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) 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.

Watkins (2014) menyatakan bahwa rasa syukur memberikan pengaruh yang positif dalam kehidupan seseorang karena dianggap sebagai emosi positif yang dapat memengaruhi emosi positif lainnya. Hal tersebut ditandai ketika seseorang merasa bersyukur akan merasa puas dengan apa yang dimiliki dalam hidupnya dan merasa nyaman serta bahagia dengan apa yang dijalani. Seseorang yang selalu merasa bersyukur juga akan selalu merasa cukup dengan kehidupannya.

Emmons & McCullough (2004) menyatakan bahwa *Gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana ketika menyikapi lingkungannya. Wood, dkk. (2010) menjelaskan bahwa *Gratitude* merupakan sebuah sifat yang dimiliki individu yang akan selalu berpikir positif. Pikiran positif tersebut akan menghadirkan kehidupan yang lebih positif. Emmons & Stern (2013) menyatakan bahwa *Gratitude* dapat memberikan efek penyembuhan dalam konteks klinis karena mengarahkan kepada rasa syukur atas apa yang dimiliki, rasa cinta dan mengurangi penderitaan emosional pada seseorang.

Peneliti memilih menggunakan teori yang diusung oleh Watkins, dkk. (2003) yang menjelaskan bahwa individu merasa bersyukur ketika menunjukkan rasa kekaguman, rasa terima kasih, menghargai dan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Ketika seseorang memiliki rasa syukur yang tinggi akan lebih merasa bahagia dan menghargai atas keberadaan dirinya. Peneliti menganggap bahwa aspek dari teori tersebut lebih mampu menjelaskan dan memberikan pengaruh yang baik terhadap rasa emosi negatif seseorang.

### **2.3.2. Aspek-Aspek *Gratitude***

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

**a. *Sense of Abundance* (Rasa berkelimpahan)**

*Sense of Abundance* atau perasaan berlimpah merupakan aspek yang menjelaskan bahwa seseorang tidak merasa kekurangan dalam hidupnya dan selalu memandang kehidupan dari sisi positif yang akan membuat seseorang lebih sering merasakan emosi yang positif. Watkins (2014) menjelaskan bahwa meningkatnya emosi positif dapat menurunkan rasa iri sehingga individu yang merasa bersyukur akan lebih fokus terhadap kelebihan yang dimiliki dibandingkan memikirkan kekurangannya.

Aspek ini merujuk pada kondisi individu untuk selalu sadar dan merasa bahwa kehidupan yang dijalani sudah baik dengan adanya kelimpahan anugerah yang selalu diberikan oleh Tuhan ataupun dari orang lain. Hal itu membuat individu menyadari apa yang dimilikinya sudah melebihi kapasitas yang seharusnya di dapatkan.

**b. *Simple Appreciation* (Menghargai Hal Sederhana)**

*Simple Appreciation* atau menghargai sesuatu yang sederhana. Aspek ini menjelaskan bahwa 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.

McCullough, dkk. (2002) menjelaskan bahwa ketika seseorang peka terhadap kejadian yang positif akan memberikan dampak pada seseorang lebih mudah mengapresiasi hal yang terjadi seperti menunjukkan tindakan yang sopan. Aspek ini merujuk pada seseorang lebih sering merasa senang, bahagia dengan hal yang sederhana terjadi dalam kehidupan.

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

*Appreciation of Others* atau rasa menghargai orang lain, aspek ini menjelaskan bahwa 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.

**2.3.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Gratitude***

**a. Religiusitas**

Religiusitas merupakan tingkat pengalaman individu yang memiliki semangat dalam beragama dan beribadah (VandenBos,

2015). McCullough, dkk. (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas dan spiritual yang tinggi akan cenderung merasa bersyukur. Hal ini terlihat ketika individu yang lebih sering beribadah memiliki kecenderungan taat dan percaya kepada Tuhan, oleh karena itu individu selalu merasa bersyukur terhadap apa yang didapatkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Watkins, dkk. (2003) menemukan bahwa religiusitas memberikan pengaruh kepada rasa syukur seseorang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Agata & Sidabutar (2015) menemukan bahwa tingkat religiusitas memberikan pengaruh terhadap kebersyukuran yang ditandai dengan adanya religiusitas pada diri seseorang yang membuatnya sadar bahwa apa yang terjadi dalam proses kehidupan merupakan sesuatu hal yang telah ditakdirkan kepadanya.

#### **b. Prososial**

Perilaku prososial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebersyukuran pada individu. Callaghan & Lazard (2011) mengemukakan bahwa perilaku sosial adalah suatu tindakan menolong yang meningkatkan hal positif dari manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Tsang (2006) menemukan bahwa ketika individu menerima bantuan yang sengaja dari orang lain lebih merasa bersyukur dibandingkan dengan dibantu secara tidak sengaja. Hal tersebut yang membuat seseorang merasa ingin

membalas kebaikan orang lain karena telah mendapatkan bantuan.

### **c. Penerimaan Diri**

Bernard (2013) menjelaskan bahwa penerimaan diri ditandai dengan individu menerima diri dengan sepenuhnya tanpa syarat.

Jersild (2001) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap sebagai dasar individu untuk menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki seperti mencakup keadaan fisiknya, sosial, pencapaian dirinya. Sejalan dengan penelitian dari Hambali, dkk. (2015) menemukan bahwa penerimaan diri menjadi salah satu faktor kebersyukuran individu karena mampu menerima kondisinya dan selalu merasa bersyukur. Penelitian dari Fajri (2016) juga menemukan bahwa penerimaan diri meningkat maka kebersyukuran juga meningkat.

### **d. Usia**

Usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kebersyukuran seseorang. Chopik, dkk. (2017) menyatakan bahwa individu berusia dewasa cenderung lebih bersyukur dibandingkan remaja, hal tersebut terjadi karena masa usia dewasa lebih mengapresiasi dan fokus pada aspek positif kehidupan dan menghindari konflik demi menjaga kesejahteraan emosinya. Penelitian yang dilakukan oleh Reckart, dkk. (2017)

menemukan bahwa remaja memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah.

#### 2.3.4. Dampak yang ditimbulkan dari *Gratitude*

##### a. *Body Image* (Citra Tubuh)

*Gratitude* dapat memengaruhi citra tubuh seseorang menjadi positif. Penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dengan *body image* yang menunjukkan bahwa semakin bersyukur seseorang akan memiliki citra tubuh yang positif. Individu yang selalu merasa bersyukur akan cenderung melihat tubuhnya dengan menilai secara positif. Smolack (2002) Kebersyukuran dapat memberikan hal yang positif terkait bentuk tubuh terkhusus dalam kehidupan perempuan karena cenderung tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

##### b. *Coping Stress*

Greenberg (2002) mengemukakan bahwa individu yang dihadapkan dengan keadaan yang membuat dirinya stres akan terdorong melakukan perilaku coping. Perilaku coping ditandai ketika individu berusaha mengatur sesuatu hal yang menimbulkan masalah dan membuat stres sehingga membutuhkan cara untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Lin (2015) menyatakan bahwa orang yang merasa bersyukur akan cenderung lebih aktif menggunakan coping yang fokus pada



emosi karena mampu memecahkan masalah secara efektif. Watkins, dkk. (2003) menyatakan bahwa rasa syukur dapat memengaruhi perilaku coping seseorang ketika stress karena akan merasa bahagia dengan mengingat kembali pengalaman positif yang telah dialami.

**c. *Life Satisfaction (Kepuasan Hidup)***

Kepuasan hidup salah satu dampak yang diperoleh dari rasa bersyukur karena ketika individu merasa puas dengan hidupnya akan merasakan kesenangan dan kesejahteraan dan individu dianggap telah mencapai satu tujuan dalam hidupnya (VandenBos, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang artinya memiliki rasa puas dalam hidupnya.

**2.3.5. Pengukuran *Gratitude***

**a. *The Gratitude Questionnaire (GQ-6)***

*The Gratitude Questionnaire (GQ-6)* merupakan alat ukur *Gratitude* yang disusun oleh McCullough, Emmons & Tsang (2002) dan memiliki empat aspek yaitu, (1)*intensitas* yaitu individu diharapkan merasa lebih bersyukur ketika mengalami peristiwa yang positif. (2)*frekuensi* adalah individu yang merasa bersyukur akan mengucapkan syukur beberapa kali dalam sehari

atas kejadian yang sederhana. (3)*span* adalah kondisi yang membuat individu bersyukur sepanjang hari. (4)*density* adalah individu mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah memberikan pengaruh yang positif. Alat ukur ini memiliki 6 item yang awalnya terdiri dari 39 item. Adapun nilai reliabilitas skala ini sebesar 0.82. Alternatif jawaban yang digunakan yaitu bentuk skala 7 *likert* (1- sangat tidak setuju dan 7= sangat setuju).

**b. *Gratitude Resentmen and Appreciation Test (GRAT)***

*Gratitude Resentmen and Appreciation Test (GRAT)* adalah alat ukur *Gratitude* yang disusun oleh Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) dan memiliki tiga aspek terdiri dari (1)*sense of abundance* (perasaan berlimpah); (2)*simple appreciation* (menghargai hal sederhana); (3)*appreciation of others* (apresiasi terhadap orang lain). Skala ini terdiri dari 44 item (30 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*) yang awalnya dari 53 item. Adapun nilai reliabilitas skala ini sebesar 0.92.

## **2.4 Dewasa Awal**

### **2.4.1. Definisi 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.

Hurlock (1999) masa dewasa awal adalah masa individu yang siap menerima kedudukannya bersama dengan orang dewasa lainnya, usia dewasa awal menurut Hurlock dimulai dari umum 18 hingga 40 tahun yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri dengan memainkan peran baru seperti menjadi suami/istri, orang tua, mencari nafkah dan tugas baru lainnya.

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.

## 2.4.2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Setiap manusia akan melewati tugas perkembangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia terdapat beberapa tugas yang harus dilalui agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Salah satu tugas perkembangan adalah masa dewasa awal. Santrock (2012) menjelaskan tugas perkembangan dewasa awal, antara lain:

### a. Perkembangan Fisik

Santrock (2012) Perkembangan fisik seorang dewasa awal ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan aspek fisiologis telah mencaai puncak yang dimulai dari usia 19 hingga 26 tahun yang menunjukkan adanya penurunan dalam performa fisik yang membuat individu terpaksa untuk mempertahankan gaya hidup yang sehat. Menurut Papalia (2008) menyatakan bahwa fungsi fisik usia dewasa awal telah dibentuk untuk rentang kehidupan selanjutnya. Tetapi, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perubahan fisik yang berdampak pada kesehatan individu, seperti dipengaruhi oleh gen, perilaku atau gaya hidup orang dewasa.

Santrock (2012) menyatakan bahwa performa fisik usia dewasa awal mulai menurun yang terlihat dari angka kematian dua kali lebih besar dari remaja. Hal ini disebabkan karena individu memikirkan bagaimana gaya hidup yang memengaruhi kesehatan mereka dan tidak sedikit individu dewasa yang menerapkan pola makan tidak teratur, tidak berolahraga dan pola



tidur yang berubah. Hal tersebut, individu ditekankan untuk menerapkan pola hidup yang sehat untuk mencegah masalah kesehatan yang timbul secara fisik.

#### **b. Perkembangan Kognitif**

Santrock (2012) Perkembangan kognitif pada masa dewasa awal telah dinilai memiliki pemikiran yang lebih konkrit dan realistis dibandingkan masa remaja, karena individu dianggap telah mampu belajar dari setiap pengalaman atau masalah yang telah terjadi di masa remaja. Individu dewasa awal juga memiliki perspektif yang luas dalam melihat situasi, individu tidak langsung memberikan respon ketika diberikan stimulus namun diproses di otak sehingga lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Papalia dkk (2008) menyatakan bahwa masa dewasa cenderung lebih fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistis yang didasari pada emosi dan logika. Santrock (2012) menyatakan bahwa orang dewasa telah mencapai kematangan emosional ditandai dengan menemukan jati diri yang tidak bergantung pada orang lain dan lebih mampu menilai secara realistis ketika menyelesaikan suatu masalah. Hal tersebut dianggap individu telah mampu melihat dari berbagai aspek kehidupan seperti karir, pekerjaan dan relasi.

### c. Perkembangan Sosio-emosi

Santrock (2012) Perkembangan sosio-emosi pada masa dewasa awal dinilai telah mampu mengontrol dirinya baik dari segi emosional maupun pemikiran yang terlihat dari perubahan individu yang lebih mampu membangun relasi dengan individu lainnya. Masa dewasa lebih mampu dalam bertanggung jawab dibandingkan masa remaja karena tidak ingin mengambil risiko yang membuat rugi dirinya. Masa dewasa awal juga telah memperlihatkan perubahan suasana hati yang lebih baik dibandingkan masa remaja.

Masa dewasa mulai mengembangkan ketertarikan fisik, rasa cinta, hubungan yang erat khususnya kepada lawan jenis seperti terbentuk dalam persahabatan maupun percintaan. Masa dewasa juga mulai memikirkan keinginan untuk menikah dan berkeluarga. Steinberg (2005) menyatakan bahwa kematangan emosi dimulai pada usia dewasa awal yang ditandai individu mampu mengelola informasi dengan baik sehingga bisa mengatur emosi dengan baik pula untuk tidak mendapatkan efek negatif terhadap dirinya ketika menghadapi segala situasi.

## 2.5 Pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *Gratitude* sebagai Moderator pada Perempuan Dewasa Awal

Standar kecantikan yang dibuat oleh masyarakat yang membuat sebagian perempuan menganggap bahwa standar tersebut harus dipenuhi. Standar

kecantikan di Indonesia identik dengan bentuk tubuh yang langsing, kulit putih dan mulus, tinggi. Sejalan dengan pernyataan Hurlock (1999) bahwa penampilan fisik memiliki peranan yang penting pada masyarakat karena menilai individu berdasarkan kecantikan wajah dan bentuk tubuh. Tong (2010) menyatakan bahwa kecantikan dari 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 mengakibatkan dirinya merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya.

Berdasarkan data awal yang diperoleh, masih terdapat individu yang menilai negatif bentuk tubuhnya sehingga membandingkan dirinya dengan orang lain yang membuat dirinya merasa tidak puas terhadap tubuh. Oleh karena itu, ketidakpuasan yang dirasakan oleh individu mengenai bentuk tubuhnya dalam psikologi disebut dengan *Body Dissatisfaction*. Cooper, dkk. (1987) menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah rasa ketidakpuasan pada tubuh dengan membandingkan persepsi citra tubuh diri sendiri dengan orang lain secara berlebihan dan mengalami perubahan drastis pada bentuk tubuhnya yang disebabkan karena penilaian negatif.

Individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya diakibat oleh adanya pengaruh dari tekanan lingkungan sosial seperti teman sebaya dan keluarga serta media juga menjadi faktor seseorang memikirkan penampilan fisiknya. Tekanan tersebut diperoleh karena adanya penilaian terkait bentuk tubuh dan individu menginternalisasikan informasi tersebut kedalam dirinya.

Schaefer, dkk. (2016) menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* merupakan individu mendapatkan informasi yang berasal dari media, keluarga, dan teman sebaya yang menjadi tekanan dan memengaruhi pemikiran individu untuk berkeinginan mengubah bentuk tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Blower, dkk. (2003) menemukan bahwa tekanan keluarga, teman sebaya dan media secara signifikan memengaruhi pemikiran perempuan yang menyatakan bahwa kurus adalah bentuk tubuh ideal bagi perempuan.

Ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, salah satu dampak yang akan terjadi adalah depresi. Berdasarkan hasil penelitian oleh Dewi & Dianovinina (2022) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat rasa tidak puas terhadap tubuh semakin tinggi juga seseorang merasa depresi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa tidak puas akan menurunkan rasa depresi. Selain itu, dampak lainnya adalah keinginan bunuh diri, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Crow, dkk. (2008) menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* dihubungkan dengan kondisi psikologi seperti depresi dan keinginan bunuh diri.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalisir rasa ketidakpuasan tubuh pada seseorang, seperti dengan bersyukur. Berdasarkan data awal juga terdapat individu yang merasa seharusnya merasa bersyukur terhadap bentuk tubuhnya. Lin (2015) menyatakan bahwa orang yang merasa bersyukur akan cenderung lebih aktif menggunakan coping yang fokus pada emosi karena mampu memecahkan masalah secara efektif.



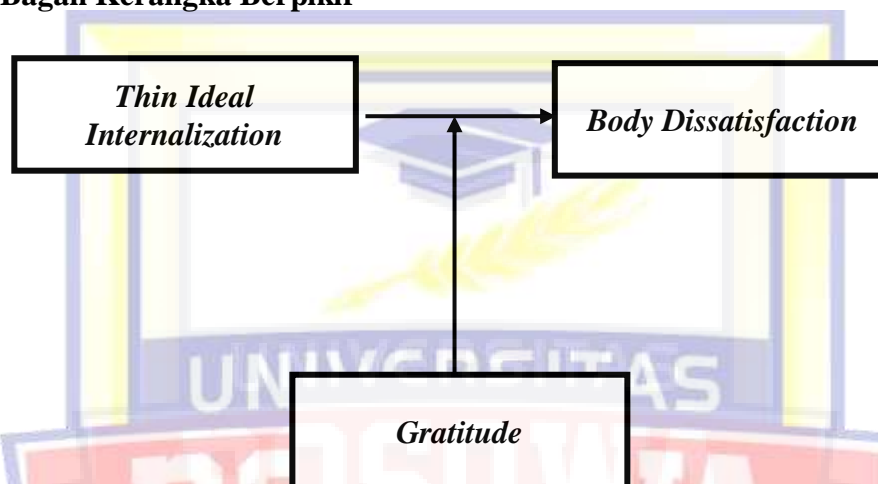
Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Smolack (2002) Kebersyukuran dapat memberikan hal yang positif terkait bentuk tubuh terkhusus dalam kehidupan perempuan karena cenderung tidak membandingkan diri dengan orang lain.

Rasa syukur dapat memberikan kepada individu rasa puas terhadap kehidupan. Penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang artinya memiliki rasa puas dalam hidupnya. Jika seseorang merasa kurang bersyukur atas dirinya terutama bentuk tubuh akan cenderung merasa tidak puas terhadap tubuh. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Homan, dkk. (2014) menemukan bahwa intervensi *Gratitude* dapat memberikan pengaruh yang positif dan mampu meminimalisir ketidakpuasan pada tubuh setelah melihat foto perempuan kurus yang dianggap ideal.

Berdasarkan seluruh uraian diatas menunjukkan bahwa *Thin Ideal Internalization* memberikan pengaruh pada rasa ketidakpuasan tubuh pada seseorang. Ketika seseorang menginternalisasikan informasi terkait penampilan yang ideal baik di lingkungan sosial maupun dalam media yang membuat seseorang memikirkan bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal dan cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Adapun salah satu cara yang dapat memengaruhi ketidakpuasan pada tubuh menjadi menurun adalah dengan merasa bersyukur. Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa efek dari bersyukur cenderung menurunkan rasa

ketidakpuasan pada tubuh. Sehingga, peneliti berasumsi bahwa *Gratitude* dapat memoderatori antara *Thin Ideal Internalization* dengan *Body Dissatisfaction*. Penjelasan keterkaitan antara variabel dapat digambarkan melalui bagan dibawah ini.

## 2.6 Bagan Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

## 2.7 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.
2. *Gratitude* sebagai moderator antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Azwar (2017) mengemukakan bahwa metode kuantitatif merupakan model penelitian yang menghasilkan data berupa angka dengan menggunakan sampel yang besar. Pengumpulan data dengan metode kuantitatif akan digeneralisasikan dan dianalisis menggunakan statistik untuk melihat hasil yang signifikan dari penelitian. Metode kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Jenis pendekatan kuantitatif yang digunakan adalah jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat keterkaitan antar variabel.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

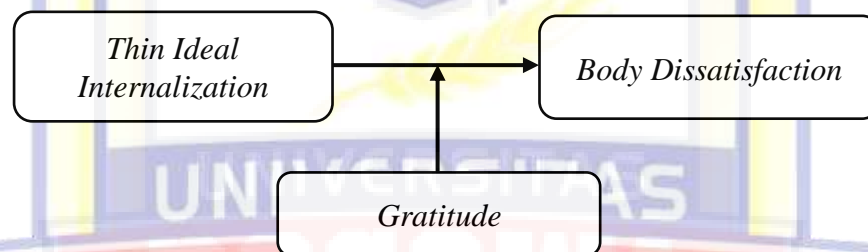
Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa variabel merupakan suatu hal yang bervariasi mulai dari sifat, nilai, objek dan subjek yang ditentukan dalam penelitian dan diperoleh berdasarkan data informasi yang telah dikumpulkan dan kemudian ditarik menjadi sebuah kesimpulan untuk dijadikan sebuah penelitian oleh peneliti.

Adapun variabel dalam penelitian ini terbagi dalam tiga variabel, antara lain:

- a. Variabel Independen (X) atau variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh terhadap variabel dependen. Adapun variabel X dalam penelitian ini adalah *Thin Ideal Internalization*.

- b. Variabel Dependen (Y) atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Adapun variabel Y dalam penelitian ini adalah *Body Dissatisfaction*.
- c. Variabel Moderator (Z) merupakan variabel yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Adapun variabel Z dalam penelitian ini adalah *Gratitude*.

Adapun model penelitian ini yaitu:



**Gambar 3.1** Model Penelitian

### 3.3 Definisi Variabel

#### 3.3.1. Definisi Konseptual

Azwar (2017) menjelaskan bahwa definisi konseptual menjelaskan secara teoritis dalam suatu variabel yang digunakan oleh peneliti sebagai kerangka berpikir untuk melihat hubungan antar variabel penelitian. Definisi konseptual dalam variabel penelitian ini yaitu:

##### 1. *Body Dissatisfaction*

Cooper, dkk. (1987) mengemukakan bahwa *Body Dissatisfaction* merupakan rasa ketidakpuasan pada tubuh ditandai dengan penilaian negatif yang membuat individu membandingkan persepsi citra tubuh dirinya sendiri dengan orang



lain secara berlebihan yang berdampak pada tubuh individu yang mengalami perubahan drastis.

## 2. *Thin Ideal Internalization*

Schaefer, dkk. (2016) mengemukakan bahwa *Thin Ideal Internalization* merupakan individu menginternalisasikan informasi yang membuat individu berpikir untuk mengubah penampilan fisiknya diakibatkan karena adanya keinginan untuk menjadi kurus yang dianggap ideal, informasi tersebut yang diperoleh dari media, keluarga dan teman sebaya yang akan menjadi sebuah tekanan pada individu.

## 3. *Gratitude*

Watkins, dkk. (2003) yang menjelaskan bahwa individu merasa bersyukur ketika menunjukkan rasa kekaguman, rasa terima kasih, menghargai dan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Ketika seseorang memiliki rasa syukur yang tinggi akan lebih merasa bahagia dan menghargai atas keberadaan dirinya.

### 3.3.2. Definisi Operasional

Azwar (2017) menjelaskan definisi operasional merupakan penjelasan tentang variabel yang akan diteliti berdasarkan ciri atau karakteristik dari variabel guna untuk memperjelas data yang akan digunakan dalam penelitian. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

### 1. *Body Dissatisfaction*

*Body Dissatisfaction* atau rasa ketidakpuasan pada tubuh yang terjadi ketika individu memiliki pemikiran negatif terkait bentuk tubuhnya kemudian membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain secara berlebihan hingga melakukan perubahan yang drastis dan berdampak menyakiti diri karena keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal. Penelitian ini merujuk pada empat aspek oleh Cooper terdiri dari *Self perception of body Shape, Comparative perception of body image, Attitude concerning body image alteration, Severe alterations in body perception.*

### 2. *Thin Ideal Internalization*

*Thin Ideal Internalization* adalah bagaimana individu menginternalisasikan tekanan atau menjadikan prinsip acuan terkait penampilan fisik yang berkeinginan menjadi kurus karena dianggap ideal yang berasal dari teman sebaya, media dan keluarga yang memengaruhi pemikiran individu. Penelitian ini merujuk pada dua dimensi yang dikemukakan oleh Schaefer dkk terdiri dari internalisasi dan tekanan.

### 3. *Gratitude*

*Gratitude* adalah bagaimana individu merasa bersyukur atau kebaikan yang diberikan oleh Tuhan, orang lain maupun diri sendiri. Rasa syukur ditandai dengan seseorang yang selalu

merasa bersyukur dalam hidupnya dan bersyukur adalah perasaan emosi yang menunjukkan rasa kagum, menghargai serta menerima segala sesuatu yang ada dalam kehidupan. Penelitian ini merujuk pada tiga aspek oleh Watkins, dkk. terdiri dari *sense of abundance* (rasa berkelimpahan), *simple appreciation* (menghargai hal sederhana), dan *appreciation of others* (menghargai orang lain).

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa populasi merupakan suatu objek atau subjek secara keseluruhan dalam penelitian yang memiliki kualitas karakteristik yang berbeda dan akan ditentukan oleh peneliti sesuai dengan subjek yang diteliti dalam sebuah penelitian. Adapun populasi yang ditetapkan oleh peneliti adalah perempuan di Kota Makassar, akan tetapi peneliti belum mengetahui secara pasti jumlah populasi yang akan digunakan.

#### **3.4.2. Sampel**

Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa sampel merupakan turunan atau representatif sebagian besar jumlah populasi yang akan diteliti dan sesuai dengan kriteria dari populasi. Adapun penentuan sampel dalam penelitian ini merujuk pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi atau taraf kesalahan sebesar 5% dengan jumlah sampel sebesar 349 responden. Peneliti berhasil mengumpulkan

sebanyak 406 responden selama proses pengambilan data dan menjadi data yang akan diolah dalam penelitian ini.

### 3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dapat dilakukan dengan menggunakan dua teknik yaitu teknik *probability sampling* dan *non-probability sampling*. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sedangkan, *non-probability sampling* merupakan teknik memberi peluang pada anggota populasi menjadi sampel.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling* karena melihat banyaknya jumlah perempuan yang berusia 18-25 tahun di Kota Makassar sehingga peneliti belum mengetahui secara pasti jumlah subjek dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Teknik ini bersifat subjektif karena tidak mempunyai probabilitas yang sama untuk dipilih (Supranto, 2008). Adapun teknik *non-probability sampling* yang digunakan peneliti adalah teknik *accidental sampling* yang merupakan teknik yang dilakukan kepada siapapun responden yang ditemui secara kebetulan oleh peneliti dan dianggap sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Perempuan
- b. Usia 18 hingga 25 tahun



c. Bertempat tinggal di Kota Makassar

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

#### 3.5.1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang telah dikonstruksi oleh Ningrum (2022) dengan merujuk pada aspek dalam skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang disusun oleh Cooper dkk tahun 1987. Skala ini memiliki empat aspek yang terdiri dari *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration* dan *severe alterations in body perception*.

Skala ini telah diuji cobakan pada mahasiswi usia 18-24 tahun dengan menggunakan 24 item dan mempunyai nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.927 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.

**Tabel 3.1** *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	Unfav	
<i>Self perception of body shape</i>	Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	1,12,19	5,16, 22	6
<i>Comparative perception of body image</i>	Seorang individu membandingkan persepsi mengenai citra tubuh diri sendiri dengan orang lain	2,8,13, 20	11.23	6

<i>Attitude concerning body image alteration</i>	Sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh	3,9,14	6,17	5
<i>Severe alterations in body perception</i> (bentuk tubuh)	Bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	4,10,15 ,21	7,18, 24	7
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

### 3.5.2. Skala *Thin Ideal Internalization*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adaptasi dari *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised* (SATAQ-4R) yang telah dikembangkan oleh Schaefer dkk pada tahun 2016. Skala ini dibuat berdasarkan 2 dimensi yaitu (1)Internalisasi yang ditandai dengan beberapa indikator antara lain *Thin / Low Body Fat* (kurus/rendah lemak, *Muscular* (berotot), *General Attractiveness* (daya tarik umum). (2)Tekanan yang ditandai dengan beberapa indikator antara lain tekanan dari media, teman sebaya, keluarga dan tekanan lain

Skala ini diuji cobakan kepada mahasiswa perempuan dan memiliki item sebanyak 31 item serta memiliki nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.72-0.90 yang dianggap baik untuk digunakan dalam penelitian. Skala ini berisikan item-item pernyataan dengan pilihan jawaban berbentuk likert yang terdiri atas empat alternatif jawaban antara lain Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Skala ini masih menggunakan bahasa inggris,

maka dari itu akan di adaptasi dan di modifikasi oleh peneliti yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

**Tabel 3.2** *Blue Print Skala Thin Ideal Internalization*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	Unfav	
Internalisasi	<i>Thin / Low Body Fat</i>	3,6,11,13	-	4
	<i>Muscular</i>	1,4,8,15	10	5
	<i>General Attractiveness</i>	2,5,7,12	9,14	6
Tekanan	Tekanan Keluarga	16,17,18	19	4
	Tekanan Teman Sebaya	20,21,22,23	-	4
	Tekanan Lainnya	24,25,26,27	-	4
	Tekanan Media	28,29,30,31	-	4
<b>Total</b>		<b>27</b>	<b>4</b>	<b>31</b>

### 3.5.3. Skala *Gratitude*

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 tiga dimensi antara lain *sense of abundance* (raspa berkelimpahan), *simple appreciation* (hal kecil yang terjadi di apresiasi ataupun diterima) dan *sense appreciation for other* (berterima kasih kepada individu lain).

Skala ini memiliki item sebanyak 40 item pernyataan dan mempunyai nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.880 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.

**Tabel 3.3** *Blue Print* Skala *Gratitude*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Sense Of Abundance</i>	Perasaan puas dan fokus terhadap apa yang dimiliki	6,22	2,3,4,7,11,13,19,24,26,28,29,33,35,38	16
<i>Simple Appreciation</i>	Perasaan senang, bahagia dengan hal yang sederhana	5,8,9,14,17,23,25,27,30,31,32,36,37,39	-	14
<i>Appreciation for Others</i>	Usaha yang dilakukan untuk membalas kebaikan yang didapatkan	1,10,12,15,16,18,20,21,34,40	-	10
<b>Total</b>		<b>26</b>	<b>14</b>	<b>40</b>

### 3.6 Uji Instrumen

#### 3.6.1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan pengujian pada skala yang dilakukan untuk melihat apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan objek yang diukur dalam skala (Azwar, 2017). Adapun uji validitas yang digunakan dalam skala ini yaitu:

##### 1. Validitas Isi

Azwar (2017) menjelaskan bahwa validitas isi merupakan pengujian yang dilakukan untuk menentukan sejauh mana alat ukur yang digunakan mampu mengukur variabel dalam penelitian dengan melihat alat ukur tersebut layak untuk digunakan atau



tidak. Validitas isi terbagi menjadi dua yaitu validitas logis dan validitas tampak.

a. Validitas logis

Azwar (2017) menjelaskan bahwa validitas logis merupakan pengujian yang dilakukan untuk melihat ketepatan tes apakah item pernyataan sudah sesuai dengan aspek dan indikator dari variabel yang akan diukur. Validitas logis membutuhkan bantuan *Subject Matter Expert* (SME) untuk menilai item pada variabel yang sebelumnya peneliti telah menelaah setiap itemnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian CVR (*Content Validity Ratio*) dengan 3 isi penilaian yang akan dinyatakan Esensial (E), berguna tapi tidak esensial (G) dan tidak diperlukan (T).

Pada penelitian ini, skala *Body Dissatisfaction* dan skala *Gratitude* tidak melalui uji validitas isi dikarenakan skala yang digunakan merupakan skala siap untuk disebar. Adapun skala *Thin Ideal Internalization* melewati tahapan uji validitas isi. Skala tersebut ditelaah dari 3 orang SME yang merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, antara lain SME pertama yaitu Ibu Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, SME kedua yaitu Ibu Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan SME ketiga yaitu Bapak Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A.

Berdasarkan telaah dari SME pertama menunjukkan hasil bahwa secara keseluruhan item dinyatakan esensial tetapi terdapat 11 item yang di revisi terkait bunyi dari item tersebut. Berdasarkan telaah dari SME kedua menunjukkan hasil bahwa terdapat item yang tidak diperlukan yaitu item 7 tetapi pada item tersebut SME tetap memberikan saran untuk mengubah bunyi item.

Adapun hasil telaah dari SME ketiga menunjukkan bahwa terdapat item yang berguna tetapi tidak esensial yaitu item 8, item 14, item 15, dan item 22. Berdasarkan hasil telaah dari ketiga SME, peneliti mempertimbangkan dan mengambil keputusan untuk mempertahankan keseluruhan item agar tetap mengikuti tahap uji selanjutnya dan menyebarkan item tersebut dengan tetap mengikuti revisi dari SME terkait bunyi dari item.

b. Validitas Tampang

Azwar (2017) menjelaskan bahwa validitas tampang merupakan tahap pengujian untuk melihat apakah item skala sudah layak dalam bentuk penampilannya, seperti apakah bahasanya sudah jelas dan mudah dipahami. Penilaian validitas tampang akan dilakukan dengan memberikan skala ke beberapa *reviewer* yang dianggap ahli untuk memberikan penilaian berdasarkan kriteria yang ditentukan.

## 2. Validitas Konstrak

Azwar (2017) menjelaskan bahwa validitas konstrak merupakan tahap pengujian untuk melihat sejauh mana item pernyataan berkorelasi dengan teori sebagai dasar penyusunan tes, apakah item pernyataan telah mencerminkan indikator, aspek, dan variabel yang akan diukur. Peneliti melakukan uji validitas konstrak dengan metode CFA (*Confirmatory Faktor Analysis*) bantuan aplikasi *Lisrel* dengan indikator penilaian, item dinyatakan valid jika nilai *Factor Loading* bernilai positif dan nilai *t.value*  $> 1.96$ .

Pada penelitian ini, hasil yang diperoleh berdasarkan uji validitas konstrak dari ketiga skala yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Pada skala *Body Dissatisfaction* dengan jumlah 24 item yang tersisa sebanyak 22 item, terdapat 2 item dinyatakan gugur dan tidak valid, yaitu item 6 dan item 18.

**Tabel 3.4** *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	Unfav	
<i>Self perception of body shape</i>	Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	1,12,19	5,16,22	6
<i>Comparative perception of body image</i>	Seorang individu membandingkan persepsi	2,8,13,20	11.23	6

	mengenai citra tubuh diri sendiri dengan orang lain			
<i>Attitude concerning body image alteration</i>	Sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh	3,9,14	<u>6</u> ,17	4
<i>Severe alterations in body perception</i>	Bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	4,10,15,21	7, <u>18</u> ,24	6
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>22</b>

\*Tanda tebal dan bergaris bawah adalah item yang gugur

- b. Pada skala *Thin Ideal Internalization* dengan jumlah 31 item tersisa sebanyak 23 item, terdapat 8 item ditanyakan gugur dan tidak valid, yaitu item 2, item 3, item 7, item 9, item 11, item 12, item 14 dan item 19.

**Tabel 3.5** *Blue Print* Skala *Thin Ideal Internalization* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Item Fav	Unfav	Jumlah Item
Internalisasi	<i>Thin / Low Body Fat</i>	<u>3</u> ,6, <u>11</u> ,13	-	2
	<i>Muscular</i>	1,4,8,15	10	5
	<i>General Attractiveness</i>	<u>2</u> ,5, <u>7</u> , <u>12</u>	<u>9</u> , <u>14</u>	1
Tekanan	Tekanan Keluarga	16,17,18	<u>19</u>	3
	Tekanan Teman Sebaya	20,21,22,23	-	4
	Tekanan Lainnya	24,25,26,27	-	4
	Tekanan Media	28,29,30,31	-	4



<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b><u>23</u></b>
--------------	-----------	----------	------------------

\*Tanda tebal dan bergaris bawah adalah item yang gugur

- c. Skala *Gratitude* dengan jumlah 40 item tidak terdapat item yang gugur. Hasil menunjukkan bahwa keseluruhan item dari skala tersebut dinyatakan valid.

### 3.6.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk melihat sejauh mana konsistensi alat ukur dapat dipercaya, semakin tinggi nilai reliabilitas maka tingkat konsistensi dalam alat ukur pun semakin baik untuk digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas merujuk pada nilai *cronbach's alpha* dengan menggunakan aplikasi SPSS statistik.

Berikut hasil uji reliabilitas dari ketiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 3.6** Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.872	22
<i>Thin Ideal Internalization</i>	0.934	23
<i>Gratitude</i>	0.907	40

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil dari uji reliabilitas untuk skala *Body Dissatisfaction* sebesar 0.872, skala *Thin Ideal Internalization* sebesar 0.934 dan skala *Gratitude* sebesar 0.907.

## 3.7 Teknik Analisis Data

### 3.7.1. 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. Dalam penelitian ini, data akan disajikan dalam bentuk tabel, presentase, frekuensi.

### **3.7.2. Uji Asumsi**

Uji asumsi dilakukan sebelum analisis data untuk dilakukan uji hipotesis karena ingin mengetahui apakah data untuk pengujian hipotesis dapat dilakukan. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas, antara lain:

#### **1. Uji Normalitas**

Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa uji normalitas merupakan tahapan uji yang dilakukan 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 adalah kolmogorv-smirnov dengan nilai taraf signifikan  $> 0.05$  atau lebih besar dari taraf 0.05, maka akan dikatakan data terdistribusi normal. Selain itu, cara mengetahui data terdistribusi normal dengan melihat gambar Q-Q Plot pada distribusi data (Nugraha, 2022).

## 2. Uji Linearitas

Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa uji linearitas merupakan tahapan uji yang dilakukan untuk melihat apakah antara variabel penelitian memiliki hubungan linear yang ditandai dengan apakah terdapat hubungan antara kedua variabel. Nilai taraf signifikansi dapat dilihat ketika data memenuhi syarat nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05. Selain itu, taraf signifikansi dapat dilihat dari besaran nilai *linearity* dengan nilai lebih kecil dari 0.05. Analisis data menggunakan bantuan program SPSS.

### 3.7.3. Uji Hipotesis

Azwar (2017) menjelaskan bahwa uji hipotesis merupakan suatu pernyataan yang akan dibuktikan kebenarannya dalam penelitian. Terdapat beberapa teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis. Adapun pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini, antara lain:

#### 1. Analisis Regresi Linear Sederhana

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan bantuan SPSS. Apabila hasil analisis bernilai  $< 0.05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sedangkan, jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Adapun hipotesis yang dibuktikan dalam penelitian ini adalah:

$H_1$  : Ada pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

$H_0$  : Tidak ada pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal

## 2. *Moderated Regression Analysis*

Pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini juga menggunakan aplikasi teknik analisis regresi moderasi atau *moderating regression analysis* (MRA). Salah satu uji MRA adalah uji interaksi dua arah yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh variabel moderator antara variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2016). Terdapat 3 persamaan regresi linier untuk melihat jenis moderator:

1.  $Y = a + bX$  (B1) hasil terdapat di uji analisis regresi sederhana
2.  $Y = a + b_1X_1 + b_2Z_1$  (B2)
3.  $Y = a + b_1X_1 + b_2Z_1 + b_3X_1*Z_1$  (B3)

Sharma, Durand dan Oded (1981) variabel moderator diklasifikasikan dalam 4 jenis moderator:

1. Variabel Moderasi Murni (*Pure Moderator*)

*Pure moderator* merupakan jenis moderasi yang murni menjadi variabel moderasi yang memberikan pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen tanpa menjadi



variabel independen. Taraf signifikansi dilihat saat nilai koefisien signifikansi  $B2 > 0.05$  dan  $B3 < 0.05$ .

2. Variabel Moderasi Semu (*Quasi Moderator*)

*Quasi moderator* merupakan jenis moderasi yang memberikan pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen sekaligus dapat menjadi variabel independen. Taraf signifikansi dilihat saat nilai koefisien signifikansi  $B2$  dan  $B3 < 0.05$ .

3. Variabel Moderasi Potensial (*Homoligiser Moderator*)

*Homoligiser moderator* merupakan jenis variabel tidak dapat menjadi variabel moderasi dan tidak memberikan pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen dan tidak dapat menjadi variabel independen. Taraf signifikansi dilihat saat nilai koefisien signifikansi  $B2$  dan  $B3 > 0.05$ .

4. Variabel Prediktor Moderasi (*Predictor Moderator*)

*Predictor moderator* merupakan jenis variabel yang tidak dapat menjadi moderasi dan tidak memberikan pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen tetapi dapat menjadi variabel independen. Taraf signifikansi dilihat saat nilai koefisien signifikansi  $B2 < 0.05$  dan  $B3 > 0.05$ .

Pengujian ini akan dibantu dengan menggunakan SPSS. Apabila hasil analisis bernilai  $< 0.05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$

ditolak. Sedangkan, jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Adapun hipotesis yang ingin dibuktikan dalam penelitian ini adalah:

$H_1$ : *Gratitude* dapat memoderasi pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

$H_0$ : *Gratitude* tidak dapat memoderasi pengaruh antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

### 3.8 Jadwal Penelitian

**Tabel 3.7** Jadwal Penelitian

Kegiatan	Oktober - Januari	Februari - Maret	April - Mei	Juni	Juli - Agustus
Penyusunan Proposal					
Persiapan penyebaran data					
Pengumpulan Data					
Analisis Data					
Penyelesaian Skripsi					

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Hasil Analisis**

**4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi**

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 406 responden dengan kriteria Perempuan dewasa awal di Kota Makassar dan rentan usia 18 hingga 25 Tahun. Berikut hasil analisis deskriptif responden berdasarkan demografi:

**Tabel 4.1** Deskriptif Responden berdasarkan Demografi

Demografi Responden	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 menunjukkan jumlah responden dan frekuensi yang berbeda dari masing-masing demografi. Berdasarkan usia, terlihat bahwa jumlah responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 8 kategori yaitu usia dari rentan 18 hingga 25 tahun. Responden yang berusia 18 tahun sebanyak 29 orang (7,1%), berusia 19 tahun sebanyak 72 orang (17,7%), berusia 20 tahun sebanyak 103 orang (25,4%), berusia 21 tahun sebanyak 96 orang (23,6%), berusia 22 tahun sebanyak 62 orang (15,3%), berusia 23 tahun sebanyak 25 orang (6,2%), berusia 24 tahun sebanyak 7 orang (1,7%) dan usia 25 tahun sebanyak 12 orang (3,0%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden yang paling mendominasi berusia 20 tahun dan paling sedikit yaitu berusia 24 tahun.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa jumlah responden yang ditinjau dari suku terbagi menjadi 6 kategori diantaranya responden yang berasal dari suku Bugis sebanyak 180 orang (44,3%), suku Makassar sebanyak 67 orang (16,5%), suku Toraja sebanyak 70 orang (17,2%), suku Mandar sebanyak 21 orang (5,2%), suku Jawa sebanyak



32 orang (7,9%) dan berasal dari suku lainnya (Bali, Duri, Sunda, Mongondow) sebanyak 36 orang (8,9%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa suku yang mendominasi dalam penelitian ini berasal dari suku Bugis.

Berdasarkan hasil analisis, diantara 406 responden terlihat bahwa jumlah responden yang tinggal bersama keluarga sebanyak 274 orang (67,5%), responden yang tinggal bersama teman sebanyak 32 orang (7,9%) dan tinggal sendiri sebanyak 100 orang (24,6%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih banyak yang tinggal bersama keluarga.

Berdasarkan hasil analisis yang ditinjau dari status pendidikan yang ditempuh dibagi menjadi 2 kategori yaitu responden dengan jenjang pendidikan D3 dan S1. Diantara 406 responden terdapat 18 orang (4,4%) menempuh pendidikan D3 dan terdapat 388 orang (95,6%) yang menempuh pendidikan S1. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden dengan pendidikan S1 lebih mendominasi dibandingkan responden dengan pendidikan D3.

Berdasarkan hasil analisis yang ditinjau dari status pernikahan terbagi menjadi 2 kategori yaitu belum menikah dan telah menikah. Diantara 406 responden terdapat 396 orang (97,5%) yang berstatus belum menikah dan responden yang berstatus menikah sebanyak 10 orang (2,5%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden

berstatus belum menikah dalam penelitian ini lebih mendominasi dibandingkan yang berstatus telah menikah.

Berdasarkan hasil analisis yang ditinjau dari kategori bentuk tubuh berdasarkan hasil perhitungan indeks massa tubuh dari tinggi badan dan berat badan responden dibagi menjadi 4 kategori yaitu kategori kurus, normal/ideal, gemuk dan obesitas. Diantara 406 responden terdapat 111 orang (27,3%) yang memiliki bentuk tubuh kurus, 192 orang (47,3%) memiliki bentuk tubuh yang ideal, 98 orang (24,1%) memiliki bentuk tubuh yang gemuk dan terdapat 5 orang (1,2%) responden yang masuk kategori obesitas. Dari hasil diatas, disimpulkan bahwa responden yang memiliki bentuk tubuh ideal lebih mendominasi dalam penelitian ini.

#### 4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Kategorisasi

Variabel dalam penelitian ini terbagi atas tiga variabel, yaitu *Body Dissatisfaction*, *Thin Ideal Internalization* dan *Gratitude*. Analisis deskriptif dianalisis menggunakan bantuan program SPSS *Statistic 25* dengan jumlah responden sebanyak 406. Terdapat 5 kategorisasi yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah.

**Tabel 4.2** Rumus Kategorisasi Skor

Kategori	Rumus Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 SD)$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1,5 SD)$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0,5 SD)$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0,5 SD)$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 SD)$

\*Keterangan: SD=Standar Deviasi,  $\bar{X}$ =Nilai Rata-Rata, X=Skor Total Responden

Berikut hasil analisis deskriptif variabel berdasarkan tingkat skor yang telah dilakukan:

### 1. *Body Dissatisfaction*

**Tabel 4.3** Hasil Analisis *Body Dissatisfaction*

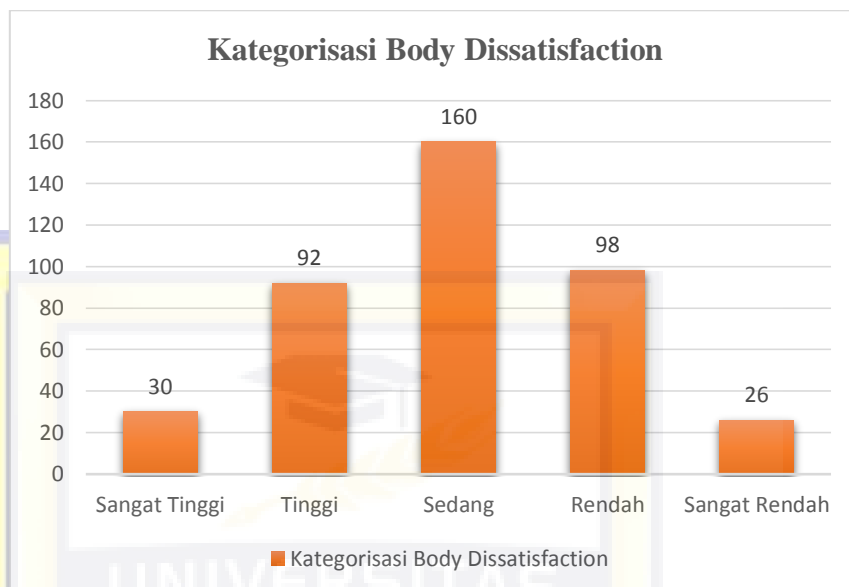
	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviaton
<i>Body Dissatisfaction</i>	406	25	79	50,49	9,621

Berdasarkan hasil analisis diatas terdapat jumlah sampel sebanyak 406 responden dengan kriteria Perempuan dewasa awal dan rentan usia 18-25 tahun menunjukkan hasil bahwa *Body Dissatisfaction* memiliki skor nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum sebesar 79 dan nilai mean sebesar 50,49 serta nilai standar deviasi sebesar 9,621. Keseluruhan nilai tersebut digunakan sebagai dasar untuk menyusun nilai kategorisasi skor variabel dalam penelitian ini.

**Tabel 4.4** Kategorisasi Skor *Body Dissatisfaction*

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 64,92$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$55,3 < X \leq 64,92$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$45,68 < X \leq 55,3$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$36,06 < X \leq 45,68$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 36,06$

\*Keterangan: SD=Standar Deviasi,  $\bar{X}$ =Nilai Rata-Rata, X=Skor Total Responden



**Gambar 4.1** Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan hasil analisis diatas terhadap variabel *Body Dissatisfaction* dengan 406 responden menunjukkan bahwa terdapat 30 responden (7,4%) berada dalam tingkat kategori sangat tinggi, terdapat 92 responden (22,7%) berada pada kategori tinggi, terdapat 160 responden (39,4%) dalam kategori sedang, 98 responden (24,1%) berada di kategori rendah dan terdapat 26 orang (6,4%) dalam kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa paling banyak Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merasa ketidakpuasan tubuh berada pada tingkat kategori sedang.

## 2. *Thin Ideal Internalization*

**Tabel 4.5** Hasil Analisis *Thin Ideal Internalization*

N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviaton
---	------	------	------	---------------



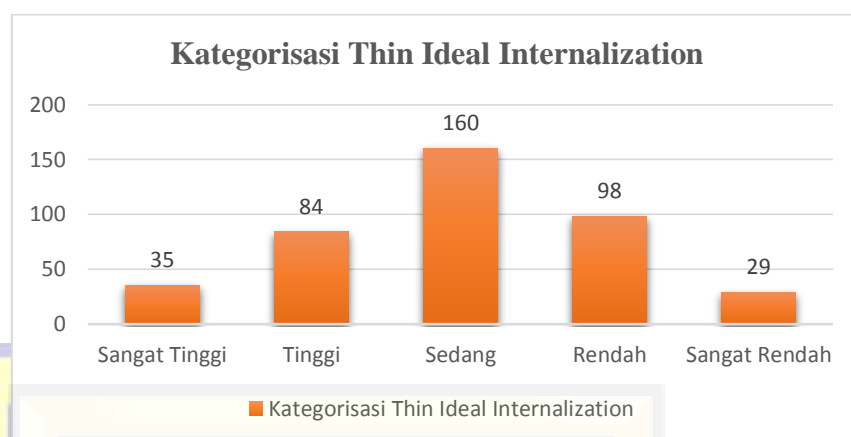
<i>Thin Ideal Internalization</i>	406	23	91	51,84	13,168
-----------------------------------	-----	----	----	-------	--------

Berdasarkan hasil analisis diatas terdapat jumlah sampel sebanyak 406 responden dengan kriteria Perempuan dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun menunjukkan hasil bahwa *Thin Ideal Internalization* memiliki skor nilai minimum sebesar 23, nilai maksimum sebesar 91 dan nilai mean sebesar 51,84 serta nilai standar deviasi sebesar 13,168. Keseluruhan nilai tersebut digunakan sebagai dasar untuk menyusun nilai kategorisasi skor variabel dalam penelitian ini.

**Tabel 4.6** Kategorisasi Skor *Thin Ideal Internalization*

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 SD)$	$X > 71,59$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1,5 SD)$	$58,42 < X \leq 71,59$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0,5 SD)$	$45,26 < X \leq 58,42$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0,5 SD)$	$32,09 < X \leq 45,26$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 SD)$	$X \leq 32,09$

\*Keterangan: SD=Standar Deviasi,  $\bar{X}$ =Nilai Rata-Rata, X=Skor Total Responden



**Gambar 4.2** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization*  
 Berdasarkan hasil analisis diatas terhadap variabel *Thin Ideal Internalization* dengan 406 responden menunjukkan bahwa terdapat 35 responden (8,6%) berada di kategori sangat tinggi, 84 responden (20,7%) kategori tinggi, 160 responden (39,4%) kategori sedang, 98 responden (24,1%) kategori rendah dan terdapat 29 orang (7,1%) pada kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa paling banyak Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang melakukan *Thin Ideal Internalization* berada pada kategori sedang.

### 3. *Gratitude*

**Tabel 4.7** Hasil Analisis *Gratitude*

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviaton
<i>Gratitude</i>	406	96	198	148,45	18,713

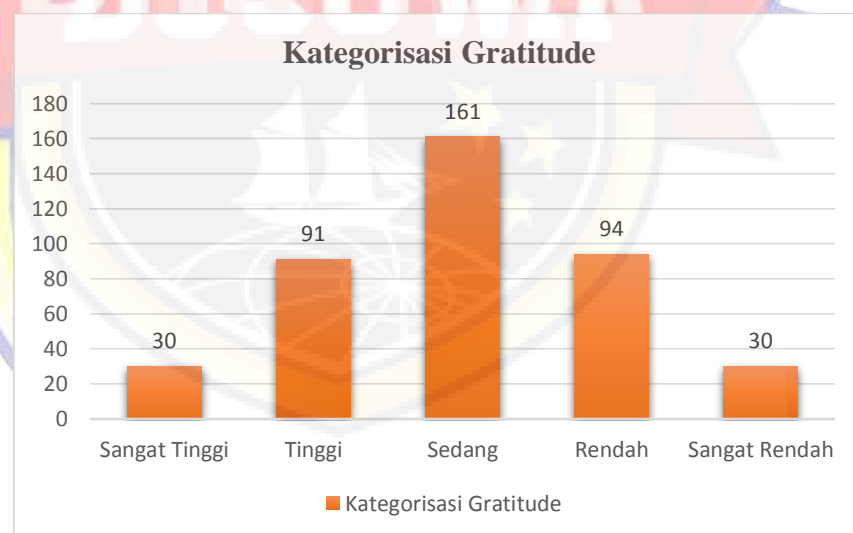
Berdasarkan hasil analisis diatas terdapat 406 responden Perempuan dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun menunjukkan hasil bahwa *Gratitude* memiliki skor nilai minimum sebesar 96, nilai maksimum sebesar 198 dan nilai mean sebesar

148,45 serta nilai standar deviasi sebesar 18,713. Keseluruhan nilai tersebut digunakan sebagai dasar untuk menyusun nilai kategorisasi skor variabel.

**Tabel 4.8** Kategorisasi Skor *Gratitude*

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi	N	Persen (%)
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 176,52$	30	7,4
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$157,81 < X \leq 176,52$	91	22,4
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$139,1 < X \leq 157,81$	161	39,7
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$120,35 < X \leq 139,1$	94	23,2
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 120,35$	30	7,4

\*Keterangan: SD=Standar Deviasi,  $\bar{X}$ =Nilai Rata-Rata, X=Skor Total Responden



**Gambar 4.3** Kategorisasi Gratitude

Berdasarkan hasil analisis diatas terhadap variabel *Gratitude* dengan jumlah 406 responden menunjukkan bahwa terdapat 30 responden (7,4%) berada di kategori sangat tinggi, terdapat 91 responden (22,4%) kategori tinggi, terdapat 161 responden

(39,7%) masuk kategori sedang, 94 responden (23,2%) dalam kategori rendah dan terdapat 30 orang (7,4%) pada kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa paling banyak Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merasa bersyukur berada pada kategori sedang.

#### 4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel berdasarkan Demografi

##### 1. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Demografi

###### a. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Usia

**Tabel 4.9** Kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan Usia

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Usia	18 Tahun	2	6	18	3	0
	19 Tahun	10	17	22	20	3
	20 Tahun	6	21	42	26	8
	21 Tahun	6	25	32	27	6
	22 Tahun	4	13	29	13	3
	23 Tahun	0	4	11	5	5
	24 Tahun	0	1	2	4	0
	25 Tahun	2	5	4	0	1

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan usia sebagian besar responden pada tingkat kategori sedang antara lain usia 18 tahun sebanyak 18 responden, usia 19 tahun sebanyak 22 responden, usia 20 tahun sebanyak 42 responden, usia 21

tahun sebanyak 32 responden, usia 22 tahun sebanyak 29 responden dan usia 23 tahun sebanyak 11 responden. Adapun usia 24 tahun sebagian besar responden berada di tingkat kategori rendah sebanyak 4 orang dan usia 25 tahun sebagian besar responden berada di kategori tinggi sebanyak 5 orang.

b. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Suku

**Tabel 4.10** Kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan Suku

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Suku	Bugis	7	51	70	38	14
	Makassar	7	12	27	15	6
	Toraja	7	16	24	20	3
	Mandar	4	4	8	5	0
	Jawa	3	5	18	6	0
	Lainnya	2	4	13	14	3

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan suku sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang yaitu berasal suku Bugis sebanyak 70 responden, suku Makassar sebanyak 27 responden, suku Toraja sebanyak 24 responden, suku Mandar sebanyak 8 responden, suku Jawa sebanyak 18 responden. Adapun suku lainnya (Bali, Duri, Sunda, Mongondow) masuk kategori rendah sebanyak 14 responden.



c. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Tinggal bersama

**Tabel 4.11** Kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan Tinggal Bersama

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Tinggal bersama	Keluarga	20	59	112	64	19
	Teman	2	7	14	6	3
	Sendiri	8	26	34	28	4

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan tinggal bersama keluarga, teman dan sendiri sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain, terdapat 112 responden yang tinggal bersama keluarga, terdapat 14 responden tinggal bersama teman dan terdapat 34 responden yang tinggal sendiri.

d. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Pendidikan

**Tabel 4.12** Kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan Pendidikan

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Pendidikan	D3	0	4	8	5	1
	S1	30	88	152	93	25

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berada pada tingkat kategori

sedang antara lain responden yang sementara menempuh pendidikan D3 sebanyak 8 responden dan responden yang menempuh pendidikan S1 sebanyak 152 responden.

- e. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Status Hubungan

**Tabel 4.13** Kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan Status Hubungan

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Status Hubungan	Belum Menikah	29	90	156	95	26
	Menikah	1	2	4	3	0

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan status pernikahan sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain terdapat 156 responden yang berstatus belum menikah dan 4 responden yang berstatus sudah menikah.

- f. Deskriptif *Body Dissatisfaction* berdasarkan Bentuk tubuh

**Tabel 4.14** Kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan Bentuk Tubuh

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Bentuk Tubuh berdasarkan Indeks Massa Tubuh	Kurus	0	18	53	30	10
	Normal/Ideal	11	40	68	57	16
	Gemuk	17	33	37	11	0

Obesitas	2	1	2	0	0
----------	---	---	---	---	---

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Body Dissatisfaction* berdasarkan bentuk tubuh yang ditinjau dari tinggi badan dan berat badan responden, sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain terdapat 53 responden yang memiliki bentuk tubuh kurus (*underweight*), 68 responden yang memiliki bentuk tubuh ideal, 37 responden yang memiliki bentuk tubuh gemuk (*overweight*). Adapun responden yang obesitas sebanyak 2 responden berada dalam kategori sangat tinggi dan 2 responden juga berada di kategori rendah.

## 2. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Demografi

### a. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Usia

**Tabel 4.15** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Usia

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Usia	18 Tahun	5	6	11	7	0
	19 Tahun	7	17	26	18	4
	20 Tahun	4	24	40	32	3
	21 Tahun	8	20	37	21	10
	22 Tahun	7	8	28	14	5
	23 Tahun	1	5	8	5	6
	24 Tahun	0	2	5	0	0
	25 Tahun	3	2	5	1	1

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan usia sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain usia 18 tahun sebanyak 11 responden, usia 19 tahun sebanyak 26 responden, usia 20 tahun sebanyak 40 responden, usia 21 tahun sebanyak 37 responden, usia 22 tahun sebanyak 28 responden, usia 23 tahun sebanyak 8 responden, usia 24 tahun sebanyak 5 responden dan usia 25 tahun juga sebanyak 5 responden.

b. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Suku

**Tabel 4.16** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Suku

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Suku	Bugis	11	39	72	44	14
	Makassar	6	16	24	14	7
	Toraja	5	13	28	20	4
	Mandar	6	6	6	3	0
	Jawa	5	5	17	4	1
	Lainnya	2	5	13	13	3

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan suku sebagian besar responden berada pada tingkat kategori

sedang yang berasal dari suku Bugis sebanyak 72 responden, suku Makassar sebanyak 24 responden, suku Toraja sebanyak 28 responden, suku Jawa sebanyak 17 responden.

Adapun yang berasal dari suku Mandar pada tingkat kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang memiliki jumlah responden yang sama sebanyak 6 responden. Sedangkan, responden yang berasal dari suku lainnya (Bali, Duri, Sunda, Mongondow) pada tingkat kategori sedang dan rendah memiliki jumlah responden sama sebanyak 13 responden.

- c. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Tinggal bersama

**Tabel 4.17** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Tinggal Bersama

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Tinggal bersama	Keluarga	24	54	104	69	23
	Teman	4	7	13	7	1
	Sendiri	7	23	43	22	5

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan responden tinggal bersama siapa, sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain terdapat 104 responden yang tinggal bersama keluarganya, 13 responden



yang tinggal bersama teman dan terdapat 43 responden yang tinggal sendiri.

- d. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Pendidikan

**Tabel 4.18** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Pendidikan

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Pendidikan	D3	1	5	8	3	1
	S1	34	79	152	95	28

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain terdapat 8 responden yang sementara menempuh pendidikan D3 dan 152 responden yang menempuh pendidikan S1.

- e. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Status Hubungan

**Tabel 4.19** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Status Hubungan

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Status Hubungan	Belum Menikah	33	83	154	98	28
	Menikah	2	1	6	0	1

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan status pernikahan sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain yang berstatus belum menikah sebanyak 154 responden dan berstatus telah menikah sebanyak 6 responden.

f. Deskriptif *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Bentuk Tubuh

**Tabel 4.20** Kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan Bentuk Tubuh

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Bentuk Tubuh berdasarkan Indeks Massa Tubuh	Kurus	7	19	48	27	10
	Normal/Ideal	11	34	76	55	16
	Gemuk	16	30	33	16	3
	Obesitas	1	1	3	0	0

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Thin Ideal Internalization* berdasarkan bentuk tubuh yang ditinjau dari tinggi badan dan berat badan responden, sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain 48 responden memiliki bentuk tubuh kurus (*underweight*), terdapat 76 responden yang memiliki bentuk tubuh ideal, 33 responden yang memiliki

bentuk tubuh gemuk (*overweight*) dan 3 responden dengan status obesitas.

### 3. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Demografi

#### a. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Usia

**Tabel 4.21** Kategorisasi *Gratitude* berdasarkan Usia

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Usia	18 Tahun	0	1	13	11	4
	19 Tahun	4	13	30	18	7
	20 Tahun	8	24	39	26	6
	21 Tahun	8	27	39	17	5
	22 Tahun	3	17	24	14	4
	23 Tahun	5	3	10	5	2
	24 Tahun	1	3	3	0	0
	25 Tahun	1	3	3	3	2

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Gratitude* berdasarkan usia sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain usia 18 tahun sebanyak 13 responden, usia 19 tahun sebanyak 30 responden, usia 20 tahun sebanyak 39 responden, usia 21 tahun sebanyak 39 responden, usia 22 tahun sebanyak 24 responden, usia 23 tahun sebanyak 10 responden. Adapun usia 24 tahun pada tingkat kategori tinggi dan sedang memiliki jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 3 responden. Usia 25 tahun pada tingkat kategori tinggi, sedang

dan rendah memiliki jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 3 responden.

b. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Suku

**Tabel 4.22** Kategorisasi *Gratitude* berdasarkan Suku

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Suku	Bugis	14	37	78	34	17
	Makassar	5	20	22	19	1
	Toraja	4	19	29	16	2
	Mandar	0	3	5	9	4
	Jawa	2	6	11	9	4
	Lainnya	5	6	16	7	2

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Gratitude* berdasarkan suku sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain suku Bugis sebanyak 78 responden, suku Makassar sebanyak 22 responden, suku Toraja sebanyak 29 responden, suku Jawa sebanyak 11 responden dan suku lainnya (Bali, Duri, Sunda, Mongondow) sebanyak 16 responden. Adapun suku Mandar yang mendominasi berada dikategori rendah yaitu 9 responden

c. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Tinggal bersama**Tabel 4.23** Kategorisasi *Gratitude* berdasarkan Tinggal bersama

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Tinggal bersama	Keluarga	21	57	116	59	21
	Teman	2	9	6	12	3
	Sendiri	7	25	39	23	6

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Gratitude* berdasarkan responden tinggal bersama siapa, sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain terdapat 116 responden yang tinggal bersama keluarga dan 39 responden yang tinggal sendiri. Responden yang tinggal bersama temannya mendominasi dalam kategori rendah sebanyak 12 responden.

d. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Pendidikan**Tabel 4.24** Kategorisasi *Gratitude* berdasarkan Pendidikan

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Pendidikan	D3	2	1	8	4	3
	S1	28	90	153	90	27

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Gratitude* berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain



yang sementara menempuh pendidikan D3 sebanyak 8 responden dan 153 responden menempuh pendidikan S1.

e. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Status Hubungan

**Tabel 4.25** Kategorisasi *Gratitude* berdasarkan Status Hubungan

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Status Hubungan	Belum Menikah	30	89	159	89	29
	Menikah	0	2	2	5	1

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Gratitude* berdasarkan status pernikahan yaitu responden yang lebih mendominasi pada status belum menikah masuk dalam kategori sedang sebanyak 159 responden. Sedangkan, responden yang lebih mendominasi pada status telah menikah masuk dalam kategori rendah sebanyak 5 responden.

f. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Bentuk Tubuh

**Tabel 4.26** Kategorisasi *Gratitude* berdasarkan Bentuk Tubuh

Demografi Responden	Karakteristik	Kategorisasi				
		ST	T	S	R	SR
Bentuk Tubuh berdasarkan Indeks Massa Tubuh	Kurus	7	24	42	27	11
	Normal/Ideal	19	44	71	43	15
	Gemuk	4	21	45	24	4
	Obesitas	0	2	3	0	0

\*Ket: ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *Gratitude* berdasarkan bentuk tubuh yang ditinjau dari tinggi badan dan berat badan responden, sebagian besar responden berada pada tingkat kategori sedang antara lain antara lain 42 responden memiliki bentuk tubuh kurus (*underweight*), terdapat 71 responden yang memiliki bentuk tubuh ideal, 45 responden yang memiliki bentuk tubuh gemuk (*overweight*) dan 3 responden dengan status obesitas.

#### 4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

##### 1. Uji Normalitas

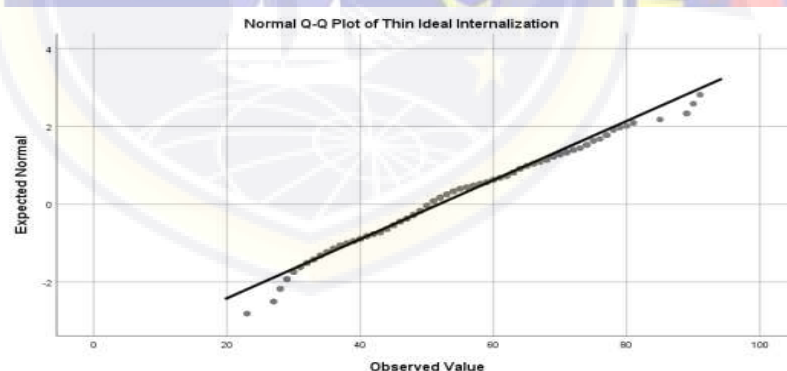
Uji normalitas melihat nilai kolmogorv-smirnov dengan nilai taraf signifikan  $> 0.05$  atau lebih besar dari taraf signifikan 0.05, maka akan dikatakan data terdistribusi normal. Selain itu, cara mengetahui data terdistribusi normal dengan melihat gambar Q-Q Plot pada distribusi data yang terlihat dari data akan mengikuti garis lurus diagonal. Adapun hasil uji normalitas dari data dalam penelitian ini, yaitu:

**Tabel 4.27** 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 terhadap variabel *Body Dissatisfaction* dan variabel *Gratitude* berdasarkan jumlah 406 responden menunjukkan hasil bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.20 dan lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 yang artinya bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi normal dan dapat digunakan untuk uji tahapan selanjutnya atau uji hipotesis.

Adapun hasil uji normalitas untuk 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 4.1** Q-Q Plot *Thin Ideal Internalization*

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dengan melihat taraf signifikansi ketika data memenuhi syarat nilai *deviation from linearity*  $> 0.05$ . Selain itu,

taraf signifikansi dapat dilihat dari besaran nilai *linearity*  $< 0.05$ .

Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini, yaitu:

**Tabel 4.28** Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi		Keterangan
	<i>Linearity</i>	<i>Deviation From Linearity</i>	
<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

Berdasarkan hasil uji linearitas terhadap 406 responden menunjukkan hasil bahwa *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki hubungan linear dengan nilai signifikan *linearity* sebesar 0.000 atau lebih kecil dari taraf 0.05 dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0.258 lebih besar dari taraf 0.05. Adapun *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction* juga memiliki hubungan linear dengan nilai signifikan *linearity* sebesar 0.000 atau lebih kecil dari taraf 0.05 dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0.117 atau lebih besar dari taraf 0.05.

#### 4.1.5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

##### 1. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dengan nilai taraf signifikan bernilai  $< 0.05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sedangkan, jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$

ditolak. Adapun hipotesis yang ingin dibuktikan dalam penelitian ini adalah:

H<sub>1</sub> : Ada pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal

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

**Tabel 4.29** Hasil Analisis Regresi Linear 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.

Keterangan:

\*R Square = Koefisien Determinan

\*\*F = Nilai Uji Koefisien Regresi secara Stimultan

\*\*\*Sig = Nilai Signifikansi F, P < 0.05

Berdasarkan hasil analisis diatas untuk melihat pengaruh terhadap kedua variabel dalam penelitian ini terlihat bahwa nilai R Square sebesar 0.518 yang menunjukkan bahwa variabel *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.

Adapun nilai koefisien pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.30** Nilai Koefisien Analisis Regresi Linear Sederhana

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

Keterangan:

\*Constant = Nilai Konstanta

\*\*B = Nilai Koefisien Pengaruh

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa 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.

Berdasarkan nilai koefisien diatas, maka menghasilkan persamaan regresi linier seperti berikut ini:

$$Y = a + bX$$

$$\text{Body Dissatisfaction} = 23.224 + 0.526(\text{Thin Ideal Internalization})$$

## 2. Analisis Regresi Moderator (MRA)

Analisis regresi moderator digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* yang di moderasi oleh *Gratitude* merujuk pada taraf signifikansi sebesar  $< 0.05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sedangkan, jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Adapun hipotesis yang dibuktikan dalam penelitian ini adalah:

$H_1$ : *Gratitude* dapat memoderasi pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

$H_0$ : *Gratitude* tidak dapat memoderasi pengaruh antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal.

Tahapan MRA ini dilakukan dengan dua uji tahapan regresi untuk melihat interaksi variabel moderator antara variabel independen terhadap variabel dependen. Tahapan uji tersebut dijelaskan dibawah ini:

- a. Analisis Regresi *Thin Ideal Internalization* dan *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction*

**Tabel 4.31** Hasil Analisis Regresi 1

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

Keterangan:

\**R Square* = Koefisien Determinan

\*\**F* = Nilai Uji Koefisien Regresi secara Stimultan

Berdasarkan hasil analisis diatas terlihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0.538 yang menunjukkan bahwa variabel *Thin Ideal Internalization* dan *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar memiliki nilai kontribusi sebesar 53.8%.

**Tabel 4.32** Nilai Koefisien Analisis Regresi 1

Variabel	Constant*	B**	Sig***	Arah Pengaruh
<i>Thin Ideal Internalization</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	37.082	0.484	0.000	Positif
<i>Gratitude</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	37.082	-0.079	0.000	Negatif

Keterangan:

\**Constant* = Nilai Konstanta

\*\**B* = Nilai Koefisien Pengaruh

\*\*\**Sig*= Nilai Signifikansi

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki nilai konstanta sebesar 37.082 dengan nilai koefisien 0.484 yang berarti arah pengaruh positif. Sedangkan, pengaruh *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0.079 yang menunjukkan arah pengaruh penelitian ini yaitu negatif.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Thin Ideal Internalization* maka akan semakin tinggi

*Body Dissatisfaction*, sedangkan semakin tinggi *Gratitude* maka *Body Dissatisfaction* akan semakin menurun. Nilai taraf signifikansi 0.000 atau lebih kecil daripada 0.05 yang artinya bahwa *Thin Ideal Internalization* dan *Gratitude* memiliki pengaruh signifikan terhadap *Body Dissatisfaction*.

b. Analisis Regresi *Thin Ideal Internalization*, *Gratitude* dan Variabel Interaksi terhadap *Body Dissatisfaction*

**Tabel 4.33** Hasil Analisis Regresi 2

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

Keterangan:

\*R Square = Koefisien Determinan

\*\*F = Nilai Uji Koefisien Regresi secara Stimultan

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%.

**Tabel 4.34** Nilai Koefisien Analisis Regresi 2

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

Keterangan:

Constant = Nilai Konstanta

\*B = Nilai Koefisien Pengaruh

\*\*Sig = Nilai Signifikansi F, P < 0.05

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa variabel interaksi yaitu *Thin Ideal Internalization* dengan *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction* memiliki nilai koefisien pengaruh sebesar 3.697 dengan nilai taraf signifikansi 0.978 atau lebih besar dari pada 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.

Berdasarkan hasil analisis kedua regresi diatas, maka persamaan linier regresi seperti berikut ini:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2Z_1$$

$$\text{Body Dissatisfaction} = 37.082 + 0.484 \text{ Thin Ideal Internalization} + (-0.079) \text{ Gratitude}$$

$$Y = a + b_1X_1 + b_2Z_1 + b_3X_1*Z_1$$

$$\text{Body Dissatisfaction} = 37.350 + 0.479 (\text{Thin Ideal Internalization}) + (-0.081) \text{ Gratitude} + 3.697 (\text{Thin Ideal Internalization} * \text{Gratitude})$$



## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Pembahasan Hasil Deskriptif Variabel

#### 1. Gambaran *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa tingkat *Body Dissatisfaction* atau rasa ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar terhadap 406 responden memiliki hasil yang berbeda-beda, terlihat bahwa terdapat 30 responden merasakan ketidakpuasan tubuh pada tingkat sangat tinggi, sebanyak 92 responden berada pada tingkat tinggi, 160 responden pada tingkat sedang, 98 responden berada pada tingkat rendah dan terdapat 26 responden merasakan ketidakpuasan tubuh pada tingkat sangat rendah.

Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa yang paling banyak mendominasi Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merasakan ketidakpuasan tubuh rata-rata berada pada tingkat sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal di kota Makassar cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Ogden (2011) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, seperti media massa.

Media menjadi salah satu faktor terbesar dalam memberikan pengaruh terhadap seseorang sehingga merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, media massa terdiri dari media sosial, televisi, radio dan berhubungan dengan penerimaan informasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, dkk. (2015) menemukan bahwa efek dari media sosial memengaruhi individu dalam melihat tubuhnya.

Informasi media yang diperoleh tidak hanya dari Televisi, Koran, Majalah ataupun Radio, melainkan dari berbagai macam jenis media sosial lainnya seperti *Instagram*, *Tiktok*, *Youtube* dan sejenisnya yang banyak digunakan dikalangan masyarakat. Grogan (2016) menjelaskan bahwa melalui media dapat memberikan gambaran tubuh yang dianggap ideal terkhusus kepada perempuan, paparan bentuk tubuh dengan informasi tersebut dapat memberikan tekanan standar ideal dan tekanan sosial terhadap seseorang yang merasa tidak puas pada tubuh.

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan tingkat kategorisasi yang berbeda-beda, ada yang masuk dalam kategori sangat tinggi hingga sangat rendah. Hal tersebut terlihat bahwa perempuan dewasa awal di Kota Makassar memiliki tingkat ketidakpuasan pada bentuk tubuh berbeda-beda, terdapat perempuan sangat merasa tidak puas, adapula yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya

faktor yang memengaruhi perempuan sehingga merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Selain media massa, terdapat faktor lainnya yang dapat memengaruhi seseorang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki antara lain lingkungan sosial ataupun budaya dalam sebuah kelompok masyarakat. Ogden (2011) menyebutkan bahwa budaya memberikan pengaruh terhadap ketidakpuasan pada tubuh yang fokus pada etnis dan kelas sosial masyarakat, ketidakpuasan tubuh muncul ketika terdapat beberapa kelompok masyarakat yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dari adanya pengaruh lingkungan sosial tersebut yang membentuk stigma pada perempuan harus memiliki bentuk tubuh yang ideal. Seperti yang dijelaskan oleh Cash & Smolak (2011) bahwa pengaruh sosial diperoleh dari lingkungan yang membentuk stigma seperti, ketika memiliki berat badan berlebihan dibandingkan dengan yang memiliki tubuh yang lebih ideal. Individu meyakini dan melakukan perbandingan dengan perempuan lainnya serta cenderung harus mengikuti budaya dan stigma standar kecantikan yang berlaku di masyarakat.

## **2. Gambaran *Thin Ideal Internalization* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar**

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa tingkat *Thin Ideal Internalization* pada perempuan

dewasa awal di Kota Makassar terhadap 406 responden memiliki hasil yang berbeda-beda. Terlihat bahwa terdapat 35 responden berada di tingkat sangat tinggi, 84 responden berada di tingkat tinggi, 160 responden berada di tingkat sedang, 98 responden berada di tingkat rendah dan terdapat 29 orang pada berada di tingkat sangat rendah.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa paling banyak perempuan di Kota Makassar yang melakukan *Thin Ideal Internalization* masuk dalam tingkat sedang. Maka dapat dikatakan perempuan di kota Makassar cenderung menginternalisasikan informasi atau pesan yang dianggap ideal.

Schaefer, dkk. (2016) menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* merupakan individu yang mendapatkan informasi berasal dari media, keluarga, teman sebaya dan lingkungan sosial yang menjadi sebuah tekanan dan memengaruhi pemikiran individu untuk berkeinginan mengubah penampilan fisiknya menjadi bentuk tubuh yang dianggap ideal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal di kota Makassar menginternalisasikan sesuatu yang dianggap ideal terkhusus pada bentuk tubuh, berada di kategori yang berbeda-beda, ada yang masuk dalam kategori sangat tinggi artinya perempuan sangat merasakan tekanan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal,

selain itu ada pula berada pada kategori sangat rendah artinya terdapat perempuan yang merasa tidak mementingkan bentuk tubuh yang dianggap ideal.

Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor yang dapat membuat seseorang melakukan *Thin Ideal Internalization* terhadap diri sendiri, seperti adanya perbandingan sosial. Heinberg, dkk. (1995) menyatakan perbandingan sosial adalah proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain menjadi salah satu faktor yang memengaruhi individu menginternalisasikan bentuk tubuhnya menjadi ideal.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bessenoff (2006) menemukan bahwa proses perbandingan sosial berasal dari wanita dengan ketidaksesuaian citra tubuh yang tinggi cenderung melakukan internalisasi dari paparan media yang dianggap ideal dengan berkeinginan untuk menurunkan berat badan.

Selain faktor tersebut, terdapat faktor lain yang membuat seseorang melakukan internalisasi dengan tingkat kategorisasi berbeda-beda. Hal tersebut terjadi karena perbedaan tekanan yang diperoleh dari keluarga, teman, media dan lainnya. Seperti yang dijelaskan dalam aspek kedua *Thin Ideal Internalization* (Schaefer, dkk. 2016) menjelaskan bahwa tekanan yang diperoleh individu ketika menginternalisasikan tubuh ideal yang berasal dari beberapa faktor seperti dari keluarga, teman, media dan lainnya.



Smolak, dkk. (1999) menyatakan bahwa tekanan yang berasal dari pengaruh keluarga, teman sebaya dan media massa dapat menyebabkan individu menginternalisasikan pesan-pesan sosial tentang pentingnya menjadi ideal dan kecantikan salah satu kesuksesan dalam kehidupan wanita. Tekanan budaya sosial dapat memengaruhi seseorang dalam berpikir dan membuat stigma bentuk tubuh yang tidak realistis dikarenakan adanya tubuh ideal diinginkan oleh beberapa individu.

### **3. Gambaran *Gratitude* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar**

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa tingkat *Gratitude* atau rasa syukur perempuan dewasa awal di Kota Makassar terhadap 406 responden memiliki hasil yang berbeda-beda. Terlihat bahwa terdapat 30 responden berada di tingkat sangat tinggi, terdapat 91 responden kategori tinggi, terdapat 161 responden berada di tingkat sedang, 94 responden di tingkat rendah dan terdapat 30 responden berada pada tingkat sangat rendah.

Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa paling banyak perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merasa bersyukur rata-rata berada pada tingkat sedang. Hal tersebut terlihat bahwa perempuan dewasa awal di Kota Makassar cenderung merasa bersyukur terhadap diri sendiri yang terjadi karena adanya

persepsi yang berbeda, keyakinan dan penerimaan seseorang terhadap suatu hal yang terjadi dalam kehidupan. Emmons & Shelton (2002) menjelaskan bahwa rasa syukur muncul akibat dari persepsi seseorang ketika merasa mendapatkan hal positif atas tindakan dari orang lain.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang merasa bersyukur atas kehidupannya seperti penerimaan diri. Sejalan dengan penelitian dari Hambali, dkk. (2015) menemukan bahwa penerimaan diri menjadi salah satu faktor kebersyukuran individu karena mampu menerima kondisinya dan selalu merasa bersyukur. Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi rasa syukur seseorang yaitu usia.

Berdasarkan penelitian ini yang menggunakan kriteria usia dewasa awal dengan hasil analisis terlihat bahwa sebagian besar perempuan dewasa awal di Kota Makassar cenderung merasa bersyukur atas kehidupannya. Chopik, dkk. (2017) menyatakan bahwa individu berusia dewasa cenderung lebih bersyukur dibandingkan remaja, hal tersebut terjadi karena masa usia dewasa lebih mengapresiasi dan fokus pada aspek positif kehidupan dan menghindari konflik demi menjaga kesejahteraan emosinya.

Faktor lainnya yaitu dengan menerima serta membantu orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsang (2006) menemukan bahwa ketika individu menerima bantuan yang

sengaja dari orang lain lebih merasa bersyukur dibandingkan dengan dibantu secara tidak sengaja. Hal tersebut yang membuat seseorang merasa ingin membalas kebaikan orang lain karena telah mendapatkan bantuan.

#### 4.2.2 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis

##### 1. Pengaruh *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan diperoleh hasil bahwa *Thin Ideal Internalization* dapat memengaruhi *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar dengan merujuk pada nilai taraf signifikansi yang diperoleh yaitu 0.000 atau lebih kecil dari 0.05 dan memiliki nilai kontribusi sebesar 51.8%. Hal tersebut 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.

Dalam penelitian ini, kriteria yang digunakan adalah 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.

*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.

Grogan (2016) menyebutkan bahwa media menjadi sarana dan berperan penting dalam memengaruhi masyarakat dalam pemberian informasi. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Andini (2020) menemukan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka meningkat pula rasa ketidakpuasan pada tubuh. Mills, dkk. (2002) menyatakan proses internalisasi melibatkan pengembangan asosiasi positif dengan model ideal yang digambarkan media.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai pengaruh *thin ideal internalization* sebesar 51,8% artinya pengaruh tersebut menjadi faktor terbesar yang memengaruhi perempuan dewasa awal di Kota Makassar merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan yang diperoleh perempuan agar memiliki bentuk tubuh yang ideal.



Tekanan tersebut didapatkan dari mana saja seperti, dari media sosial, keluarga, teman dan sebagainya.

Schaefer, dkk. (2016) menjelaskan bahwa *Thin Ideal Internalization* adalah individu mendapatkan informasi berasal dari media, keluarga, teman sebaya dengan memengaruhi pemikiran individu untuk berkeinginan mengubah penampilan fisiknya. Bearman, dkk. (2006) menyatakan bahwa wanita yang yakin dengan bentuk tubuh ideal berdasarkan persepsi masyarakat akan lebih mudah untuk merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya dan apabila bentuk tubuh yang ideal tersebut tidak terpenuhi.

Dalam penelitian ini juga, dilihat dari status bentuk tubuh berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh terlihat bahwa yang lebih mendominasi dalam penelitian ini yaitu perempuan yang terdeteksi memiliki bentuk tubuh ideal dan berada di tingkat kategori sedang. Artinya perempuan yang dikategorikan memiliki bentuk tubuh yang ideal juga cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa yang memiliki bentuk tubuh ideal berada pada kategori yang berbeda-beda. Terdapat perempuan yang sangat merasa tidak puas dan ada yang merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, tetapi sebagian besar cenderung merasa tidak puas meskipun bentuk tubuh yang dimiliki sudah ideal. Hal tersebut terjadi karena perempuan

cenderung sibuk memikirkan bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh lingkungan sosial.

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 Blower, 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.

Maka, rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh pada perempuan akan semakin meningkat dikarenakan hasil dari internalisasi tersebut dijadikan sebuah beban atau tekanan yang membuat dirinya harus mengikuti standar bentuk tubuh ideal yang dibuat

oleh masyarakat ataupun berasal dari media massa seperti iklan kecantikan kosmetik atau model majalah.

**2. *Gratitude* sebagai Moderator antara *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar**

Berdasarkan 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.

Berdasarkan hasil tersebut, 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.

Dari penjelasan diatas, peneliti melihat bahwa hal tersebut juga berkemungkinan dapat terjadi karena terdapat metode yang

berbeda digunakan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu sehingga *gratitude* tidak dapat memoderasi *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction*. Merujuk pada proses pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menyebarkan skala *Gratitude Resentment and Appreciation Scale* (GRAT) dan tidak memberikan intervensi kebersyukuran secara langsung terhadap responden.

Adapun penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Homan, dkk. (2014) menemukan bahwa intervensi *Gratitude* atau rasa syukur dapat memberikan pengaruh yang positif dan mampu meminimalisir ketidakpuasan pada tubuh setelah melihat foto perempuan kurus yang dianggap ideal. Dalam penelitian tersebut, metode penelitian yang digunakan adalah desain eksperimental yang artinya subjek diberikan intervensi kebersyukuran secara langsung untuk meminimalisir efek buruk dari pemaparan media.

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Ananta (2016) menemukan hasil bahwa secara statistik tidak terdapat penurunan rasa ketidakpuasan tubuh setelah diberikan intervensi kebersyukuran, namun secara analisis deskriptif intervensi rasa syukur dapat memberikan dampak positif untuk menurunkan rasa ketidakpuasan pada tubuh.

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa rasa syukur dalam penelitian ini dalam klasifikasi moderator dikatakan sebagai



*predictor moderator* atau dapat menjadi variabel independen dan memberikan pengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merujuk pada nilai signifikansi 0.000 atau lebih kecil dari 0.05 dengan nilai kontribusi sebesar 53,8% dan arah pengaruh negatif yang artinya semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki perempuan terhadap hidupnya dapat menurunkan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal di Kota Makassar.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari & Bakan (2022) menemukan bahwa semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah citra tubuh yang dimiliki, artinya terjadi ketidakpuasan tubuh, sedangkan jika semakin tinggi rasa syukur akan semakin baik citra tubuh dan merasa puas pada tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang artinya memiliki rasa puas dalam hidupnya.

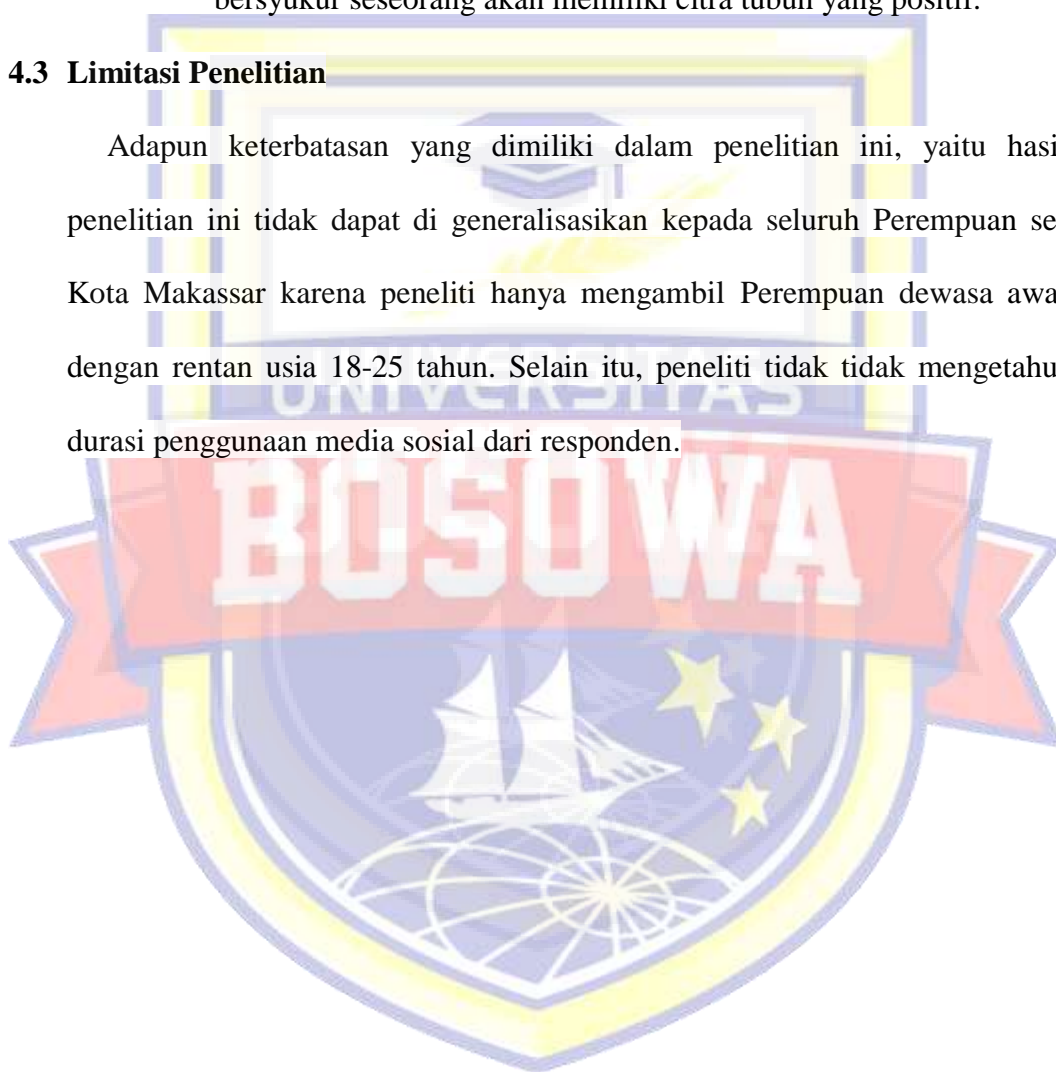
Berdasarkan hasil analisis juga yang menunjukkan nilai pengaruh *gratitude* sebesar 53,8% terlihat bahwa faktor rasa syukur juga menjadi faktor terbesar yang dapat membuat perempuan dewasa awal di Kota Makassar merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *Gratitude* dapat memengaruhi citra tubuh seseorang menjadi positif dan individu yang selalu merasa



beryukur 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.

#### **4.3 Limitasi Penelitian**

Adapun keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini, yaitu hasil penelitian ini tidak dapat di generalisasikan kepada seluruh Perempuan se-Kota Makassar karena peneliti hanya mengambil Perempuan dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun. Selain itu, peneliti tidak mengetahui durasi penggunaan media sosial dari responden.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada perempuan usia dewasa awal di Kota Makassar, maka peneliti dapat membuat kesimpulan antara lain:

1. Berdasarkan hasil analisis *Body Dissatisfaction* berdasarkan kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 30 responden berada dalam tingkat kategori sangat tinggi, terdapat 92 responden berada pada kategori tinggi, terdapat 160 responden dalam kategori sedang, 98 responden berada di kategori rendah dan terdapat 26 orang dalam kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa paling banyak Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merasa ketidakpuasan tubuh berada pada tingkat kategori sedang.
2. Berdasarkan hasil analisis *Thin Ideal Internalization* berdasarkan kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 35 responden berada di kategori sangat tinggi, 84 responden kategori tinggi, 160 responden kategori sedang, 98 responden kategori rendah dan terdapat 29 orang berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa paling banyak Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang melakukan *Thin Ideal Internalization* berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan hasil analisis *Gratitude* berdasarkan kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 30 responden berada di kategori sangat tinggi, terdapat 91 responden kategori tinggi, terdapat 161 responden

masuk kategori sedang, 94 responden dalam kategori rendah dan terdapat 30 orang pada kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa paling banyak Perempuan dewasa awal di Kota Makassar yang merasa bersyukur berada pada kategori sedang.

4. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama ditemukan bahwa 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
5. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua ditemukan bahwa *Gratitude* tidak dapat berperan sebagai moderator 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.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

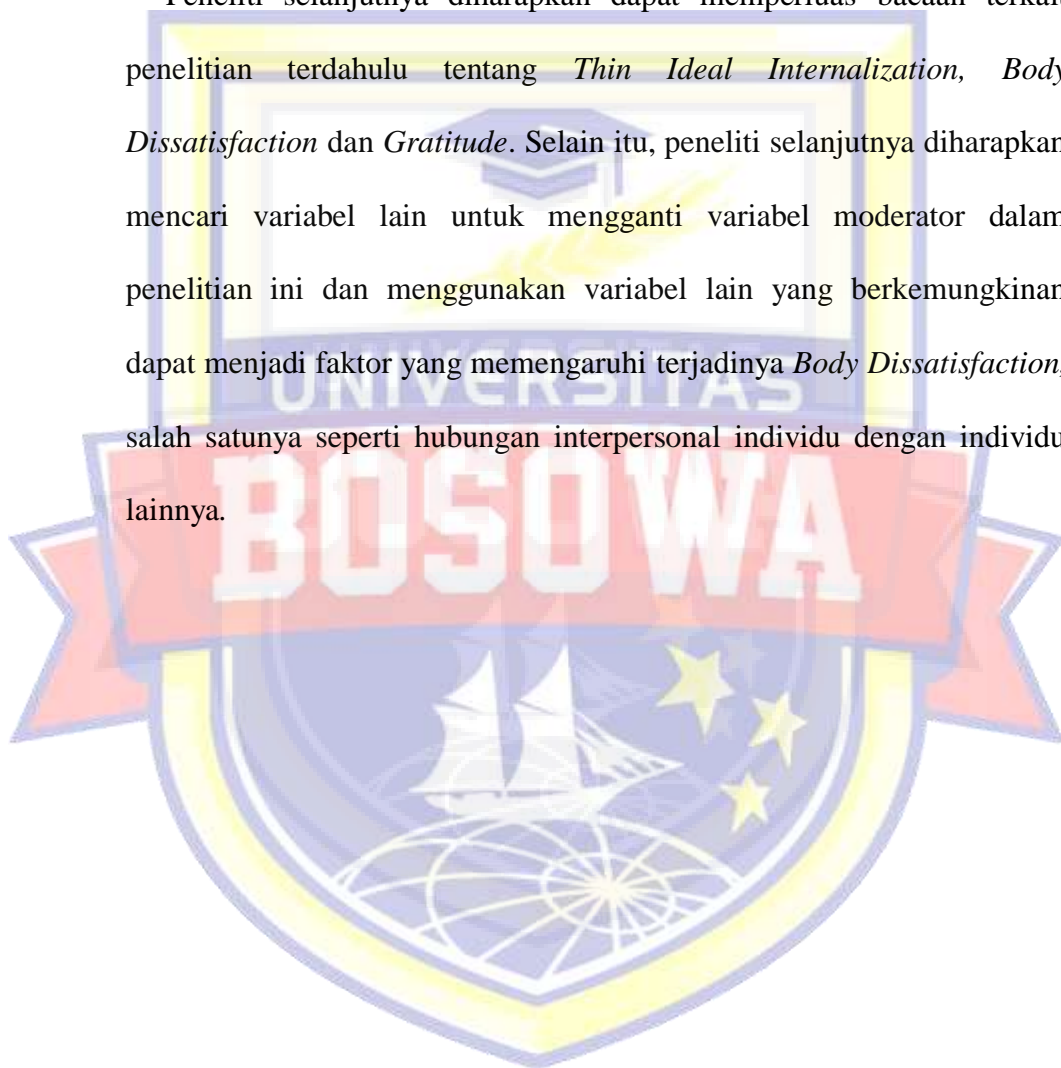
1. Saran bagi subjek atau Perempuan

Subjek diharapkan lebih mengetahui risiko atau dampak dari rasa ketidakpuasan pada tubuh dan menimalisir untuk tidak berlebihan menginternalisasikan semua hal termasuk untuk keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Perempuan diharapkan dapat bersyukur, karena dengan bersyukur dapat meminimalisir rasa ketidakpuasan bentuk tubuh

dan juga memahami kecantikan yang ada di dalam diri subjek, terutama mengenai bentuk tubuh yang dimiliki sehingga merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas bacaan terkait penelitian terdahulu tentang *Thin Ideal Internalization*, *Body Dissatisfaction* dan *Gratitude*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mencari variabel lain untuk mengganti variabel moderator dalam penelitian ini dan menggunakan variabel lain yang berkemungkinan dapat menjadi faktor yang memengaruhi terjadinya *Body Dissatisfaction*, salah satunya seperti hubungan interpersonal individu dengan individu lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agata, W., & Sidabutar, F. M. (2015). Pengaruh Religiusitas Terhadap *Gratitude* Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Kristen. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2 (1), 348-363
- American Psychology Association. (1994). *DSM-IV (Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fourth Edition)*. Washington, Dc: American Psychiatric Association Press.
- American Psychology Association. (2000). *DSM V-TR (Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Iv Text Revision)*. Washington, Dc: American Psychiatric Association Press.
- 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.
- Annafi, S. P., & Azizah, L. N. (2020). Representasi Tubuh Ideal Perempuan Dalam Iklan Wrp Versi Limited Edition. *Jurnal Audiens*, 1(2), 206-214.
- Anschutz, D. J., Engels, R. C., Becker, E. S., & Van Strien, T. (2009). The Effects Of Tv Commercials Using Less Thin Models On Young Women's Mood, Body Image And Actual Food Intake. *Body Image*, 6(4), 270-276.
- Aprilita, D. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan Dalam Media Sosial Instagram (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada Akun@ Mostbeautyindo, @ Bidadarisurga, Dan @ Papan\_Girl). *Paradigma*, 4(3).
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial Dan Perfeksionisme Terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 5(2), 75-92.
- Asri, D. N. Setiasih. (2004). Penerapan Metode Akupuntur Pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19, 3, 286, 296.
- Azwar, S. (1995). *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya Edisi Ke 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balogun, J. A. (1986). Reliability And Construct Validity Of The Body Cathexis Scale. *Perceptual And Motor Skills*, 62(3), 927-935.
- 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.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength Of Self- Acceptance: Theory, Practice And Research*. New York: Springer.



- Bessenoff, G. R. (2006). Can The Media Affect Us? Social Comparison, Self-Discrepancy, And The Thin Ideal. *Psychology Of Women Quarterly*, 30(3), 239-251.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh Dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi Fisip Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*. 1. 1-11
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, 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.
- Calado, M., Lameiras, M., Sepulveda, A. R., Rodriguez, Y., & Carrera, M. V. (2011). The Association Between Exposure To Mass Media And *Body Dissatisfaction* Among Spanish Adolescents. *Women's Health Issues*, 21(5), 390-399.
- Callaghan, J., & Lazard, L. (2011). *Critical Thinking In Psychology: Social Psychology*. United Kingdom: Learning Matters Ltd.
- Cash, T. F. (2000). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. *Unpublished Test Manual, Old Dominion University, Norfolk, Va.*
- Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's Body Images: The Results Of A National Survey In The Usa. *Sex Roles*, 33(1), 19-28.
- Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook Theory, Research And Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Cash, T. F., Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook Of Science, Practice, And Prevention* 2nd Ed. New York: The Guilford Press.
- Chopik, William J.; Newton, Nicky J.; Ryan, Lindsay H.; Kashdan, Todd B.; Jarden, Aaron J. (2017). *Gratitude* Across The Life Span: Age Differences And Links To Subjective Well-Being. *The Journal Of Positive Psychology*, 1– 11.
- 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.
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark- Sztainer, D. (2008). Suicidal Behavior In Adolescents: Relationship To Weight Status, Weight Control Behaviors, And *Body Dissatisfaction*. *International Journal Of Eating Disorders*, 41(1), 82-87.

- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body Image And Body Shape Ideals In Magazines: Exposure, Awareness, And Internalization. *Sex Roles*, 37(9), 701-721.
- Dariyo, A. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Hindman, D. (1996). *Abnormal Psychology* (P. 710). New York: Wiley
- 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.
- Dewi, R. K., & Dianovinina, K. (2022). Perempuan Dan Depresi: Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 89-99.
- Di Pietro, M., & Silveira, D. X. D. (2009). Internal Validity, Dimensionality And Performance Of The Body Shape Questionnaire In A Group Of Brazilian College Students. *Brazilian Journal Of Psychiatry*, 31, 21-24.
- Dittrich, L. (2003). About-Face Facts On Body Image. [Http://Www.About-Face.Org/R/Facts/Bi.Html](http://www.About-Face.Org/R/Facts/Bi.Html). Diakses 28 Desemberl 2022
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan *Gratitude* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- 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., & Mccullough, M. E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Handbook Of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). *Gratitude* As A Psychotherapeutic Intervention. *Journal Of Clinical Psychology: In Session*, 69 (8), 846-855.
- Fajri, N. N. (2016). *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Kebersyukuran Pada Remaja Di Balai Perlindungan Sosial Asuhan Anak Subang* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Gunung Djati Bandung).
- 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.
- Fernandez, S., & Pritchard, M. (2012). Relationships Between Self-Esteem, Media Influence And Drive For Thinness. *Eating Behaviors*, 13(4), 321-325.
- Festinger, L. (1954). A Theory Of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

- Foland, L. J. (2009). *Body Image And Body Evaluation In Female Participants Of An Outdoor Education Program*. Thesis. Cortland: State University Of New York College
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings*. Washington, Dc: Apa
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women, And Children. Third Edition*. New York: Routledge.
- Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women, And Children. Fourth Edition*. New York: Routledge.
- Gunarsa, S. D. (1982). *Dasar Dan Teori Perkembangan Anak*. Bpk Gunung Mulia.
- Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan Body Image Pada Perempuan Dewasa Tengah Yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(02), 58-67.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2 (1), 94 – 101
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh *Body Dissatisfaction* Dan Self-Esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas *Exâ€* Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180-190.
- 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.
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The Effect Of Thin Ideal Media Images On Women's Self-Objectification, Mood, And Body Image. *Sex Roles*, 58(9), 649-657.
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The Relationship Between Media Consumption And Eating Disorders. *Journal Of Communication*, 47(1), 40–67.
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M., & Stein, D. M. (2004). The Impact Of Exposure To The Thin-Ideal Media Image On Women. *Eating Disorders*, 12(1), 35-50.
- 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.



- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti Dan Soedjarwo. 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.
- Jersild, A.T. (2001). *The Psychology of Adolescence*. New York : Macmillan Publishing Co.
- 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.
- Kartikasari, N. Y. (2013). *Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- Kelsay, K., Hazel, N. A., & Wamboldt, M. Z. (2005). Predictors Of *Body Dissatisfaction* In Boys And Girls With Asthma. *Journal Of Pediatric Psychology*, 30(6), 522-531.
- Labat, K. L., & Delong, M. R. (1990). Body Cathexis And Satisfaction With Fit Of Apparel. *Clothing And Textiles Research Journal*, 8(2), 43-48.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody Knows That Mass Media Are/Are Not [Pick One] A Cause Of Eating Disorders": A Critical Review Of Evidence For A Causal Link Between Media, Negative Body Image, And Disordered Eating In Females. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 28(1), 9.
- Lin, C. (2015). Impact Of *Gratitude* Of Resource Development And Emotional Wellbeing. *Social Behavior And Personalit*, 43 (3), 493-504.
- Lituhayu, C., (2012). Pengaruh Warna Terhadap Psikologi Pengguna Dalam Perancangan Fasilitas Bedah Plastik Estetik. *Journal Of Visual Art & Design* ,1(1).
- Maghfiroh, N. & Heniyatun (2015). Kajian Yuridis Operasi Plastik Sebagai Ijtihad Dalam Hukum Islam. *Jurnal Unimus*, 119-129
- Maria, H., Prihanto, F. S., & Sukamto, M. E. (2001). Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Dan Kepribadian Narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa). *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 1, 6(3), 272-289.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.

- Maxwell, M. A., & Cole, D. A. (2012). Development And Initial Validation Of The Adolescent Responses To *Body Dissatisfaction* Measure. *Psychological Assessment*, 24(3), 721.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(1), 112–127
- Menzel, J. E., Schaefer, L. M., Burke, N. L., Mayhew, L. L., Brannick, M. T., & Thompson, J. K. (2010). Appearance-Related Teasing, *Body Dissatisfaction*, And Disordered Eating: A Meta-Analysis. *Body Image*, 7(4), 261-270.
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., & Tiggemann, M. (2002). Effects Of Exposure To Thin Media Images: Evidence Of Self-Enhancement Among Restrained Eaters. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1687-1699.
- Murnen, S. K., Smolak, L., Mills, J. A., & Good, L. (2003). Thin, Sexy Women And Strong, Muscular Men: Grade-School Children's Responses To Objectified Images Of Women And Men. *Sex Roles*, 49(9), 427-437.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal Psychology In A Changing World*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Ningrum, B. K. (2022). *Hubungan Antara Ketidakpuasan Tubuh Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswi* (Doctoral Dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Nugraha, B. (2022). *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*. Jawa Tengah: Pradina Pustaka.
- O'brien, K. (2015). *The Cultivation Of Eating Disorders Through Instagram*.
- Ogden, J. (2011). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. Oxford: Blackwell
- Papalia, E. D, Et Al. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* Edisi Kesembilan, Cetakan Ke-1. Jakarta: Kencana
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide*. New York: Oxford University Press.
- Pratiwi, R. Z. B. (2018). Perempuan Dan Kontes Kecantikan. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 10(2).
- Ramadhani, Z. (2020). *Analisis Dimensi Social Support Sebagai Prediktor Terhadap Gratitude Pada Dewasa Awal Yang Orang Tuanya Bercera* (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa).
- Ratnawati, V. (2012). Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Reckart, H., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A Preliminary Study Of The Origins Of Early Adolescents *Gratitude* Differences. *Personality And Individuality Differences*, 116, 44-50



- Rice, F. P. Dan Dolgin, K. G. (2002). *The Adolescent: Development, Relationships, And Culture* (10th Ed.). Boston: Allyn And Bacon
- 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
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The Appraisal Of Body-Cathexis: Body-Cathexis And The Self. *Journal Of Consulting Psychology*, 17(5), 343.
- Shaw, J., & Waller, G. (1995). The Media's Impact On Body Image: Implications For Prevention And Treatment. *Eating Disorders*, 3(2), 115-123.
- Shroff, H. P., Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2009). Assessment Of Body Image. *Handbook Of Assessment Methods For Eating Behaviors And Weight-Related Problems. Measures, Theory And Research*. Thousand Oaks: Sage Publications, 115-136.
- Sim, L., & Zeman, J. (2005). Emotion Regulation Factors As Mediators Between *Body Dissatisfaction* And Bulimic Symptoms In Early Adolescent Girls. *The Journal Of Early Adolescence*, 25(4), 478-496.
- Smolack, L. (2002). 'Body Image Development In Children' Dalam *Body Image: A Handbook Of Theory, Research And Clinical Practice*.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1999). Parental Input And Weight Concerns Among Elementary School Children. *International Journal Of Eating Disorders*, 25(3), 263-271.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive And Affective Development In Adolescence. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Stice, E. (1998). Modeling Of Eating Pathology And Social Reinforcement Of The Thin-Ideal Predict Onset Of Bulimic Symptoms. *Behaviour Research And Therapy*, 36(10), 931-944.
- 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.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role Of *Body Dissatisfaction* In The Onset And Maintenance Of Eating Pathology: A Synthesis Of Research Findings. *Journal Of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk Factors For *Body Dissatisfaction* In Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669.

- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H., & Stein, R. I. (1994). Relation Of Media Exposure To Eating Disorder Symptomatology: An Examination Of Mediating Mechanisms. *Journal Of Abnormal Psychology*, 103(4), 836–840.
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sumali, E., Sukanto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47-57.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison Dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9 (2), 157.
- Supranto, J. (2008). *Statistik Teori Dan Aplikasi*, Jilid I.
- 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.
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale- 3 (Sataq-3): Development And Validation. *International Journal Of Eating Disorders*, 35(3), 293-304.
- Tong, R. P. (2010). *Feminist Thought: Pengantar Paling Komprehensif Kepada Aliran Pemikir Feminis*. Terj. Aquarini Priyatna Prabasmoro. Yogyakarta: Jalasutra.
- Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A. (2006). *Body Dissatisfaction* In Women With Eating Disorders: Relationship To Early Separation Anxiety And Insecure Attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 449-453.
- Tsang, J. A. (2006). Brief Report *Gratitude* And Prosocial Behavior: An Experimental Test Of *Gratitude*. *Cognition & Emotion*, 20 (1), 138-148
- Unilever. (2018). “*Dove Ajak Perempuan Indonesia Rayakan Kecantikan Yang Beragam*”. <https://www.unilever.co.id/news/press-releases/2018/dove-cantik-satukan-kita/>. Diakses Pada Tanggal 15 Desember 2022.
- Vandenbos, G. R. (2015). *Apa Dictionary Of Psychology*. Washington Dc: American Psychological Association.

- 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., Foreich, 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.
- Waller, G., Hamilton, K., & Shaw, J. (1992). Media Influences On Body Size Estimation In Eating Disordered And Comparison Participants. *British Review Of Bulimia And Anorexia Nervosa*, *6*(2), 81–87.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude And The Good Life: Toward A Psychology Of Appreciation*. New York: Springer
- 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.
- Welch, E., Lagerström, M., & Ghaderi, A. (2012). Body Shape Questionnaire: Psychometric Properties Of The Short Version (Bsqa-8c) And Norms From The General Swedish Population. *Body Image*, *9*(4), 547-550.
- Wendel, G., & Lester, D. (1988). Body-Cathexis And Self-Esteem. *Perceptual And Motor Skills*.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C., & Schlundt, D. G. (1993). Validation Of Self-Ideal Body Size Discrepancy As A Measure Of *Body Dissatisfaction*. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, *15*(1), 57-68.
- Wolf, N. (2013). *The Beauty Myth: How Images Of Beauty Are Used Against Women*. New York: Harperperennial Library.
- 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.
- Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). *Gratitude And Well-Being: A Review And Theoretical Integration*. *Clinical Psychology Review*, 890-905.
- Zap. (2020). “Zap Beauty Indeks 2020”. <https://Swa.Co.Id/Swa/Trends/Business-Research/Zap-Beauty-Index-Jadi-Acuan-Industri-Kecantikan>. Diakses Pada Tanggal 15 Desember 2022.



**LAMPIRAN 1**

**SKALA PENELITIAN**

## **SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan saya Farah Istiqhama Muhammad, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa angkatan 2019. Saat ini, saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Skripsi). Oleh karena itu, saya meminta kesediaan Anda untuk membantu saya dengan cara mengisi skala penelitian ini dan memberikan jawaban yang menggambarkan diri Anda yang sebenarnya. Dengan mengisi skala ini Anda dianggap telah bersedia untuk menjadi responden penelitian.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu:

- 1. Perempuan**
- 2. Berusia 18-25 Tahun**
- 3. Bertempat tinggal di Kota Makassar**

Dalam pengisian skala ini semua jawaban dianggap benar dan seluruh jawaban serta identitas Anda akan dijaga kerahasiaannya karena hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Partisipasi Anda sangat membantu keberhasilan dalam penelitian ini.

Atas kesediaannya saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat saya,

Farah Istiqhama Muhammad

4519091034

Jika ada yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi Email dibawah ini:

[farahistiqhama90@gmail.com](mailto:farahistiqhama90@gmail.com)



### A. IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan melengkapi identitas Anda terlebih dahulu pada bagian yang telah disediakan.

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

- Perempuan

Usia :

(Cth: 18 Tahun)

Suku :

- Bugis
- Makassar
- Toraja
- Mandar
- Jawa
- Lainnya

Tinggal bersama :

- Keluarga
- Teman
- Sendiri

Pendidikan :

Status :

- Menikah
- Belum Menikah
- Bercerai

Berat Badan :

Tinggi Badan :



## B. PETUNJUK Pengerjaan

### SKALA I (*BODY DISSATISFACTION*)

Skala ini terdapat beberapa item pernyataan dan pilihan jawaban. Anda diminta untuk menelaah setiap pernyataan lalu memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda (√) pada kolom dibawah ini.

Adapun alternatif jawaban yang diberikan sebagai berikut:

Pilihlah **Sangat Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sangat Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Tidak Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Tidak Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Sangat Tidak Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sangat Tidak Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya perlu memperbaiki bentuk tubuh saya				
2.	Bentuk tubuh saya jauh dari ideal bila dibandingkan dengan orang lain				
3.	Saya memuntahkan makanan demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal				
4.	Saya menghindari kegiatan berlari di keramaian karena takut lemak saya terlihat oleh orang lain				
5.	Bentuk tubuh saya sudah ideal				
6.	Saya suka makan kue dengan gula yang banyaks				

7.	Saya percaya diri ketika sedang berjalan-jalan				
8.	Artis korea memiliki bentuk tubuh ideal				
9.	Saya mengurangi makan makanan berlemak				
10.	Saya berusaha menutupi <i>stretch mark</i> saya				
11.	Saya bangga dengan bentuk tubuh saya				
12.	Bentuk tubuh saya kurang menarik				
13.	Saya kurang suka dengan bentuk tubuh saya				
14.	Saya memilih untuk tidak makan selama waktu tertentu				
15.	Saya ingin melakukan sedot lemak				
16.	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain tentang bentuk tubuh saya				
17.	Saya suka makan di tengah malam				
18.	Saya suka berenang di kolam renang umum				
19.	Saya tidak ingin menjalin pertemanan yang baru karena ketidaksempurnaan tubuh yang saya miliki				
20.	Saya suka membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain				
21.	Saya harus mengurangi lemak yang ada di badan saya				

22.	Bentuk tubuh saya sesuai dengan yang saya inginkan				
23.	Bentuk tubuh setiap individu pasti berbeda dan itu normal				
24.	Saya tidak mengubah kebiasaan saya hanya karena bentuk tubuh saya				

### SKALA II (*THIN IDEAL INTERNALIZATION*)

Pilihlah **Sangat Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sangat Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Tidak Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Tidak Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Sangat Tidak Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sangat Tidak Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Penting bagi saya untuk terlihat berotot				
2.	Penting bagi saya untuk tampil bagus dengan pakaian yang saya kenakan				
3.	Saya ingin tubuh saya terlihat lebih ideal				
4.	Saya banyak berpikir tentang terlihat berotot				
5.	Saya banyak berpikir tentang penampilan saya				
6.	Saya banyak berpikir untuk terlihat ideal				

7.	Saya ingin terlihat <i>good looking</i>				
8.	Saya ingin tubuh saya terlihat berotot				
9.	Saya tidak terlalu memikirkan penampilan saya				
10.	Saya tidak ingin tubuh saya terlihat berotot				
11.	Saya ingin tubuh saya terlihat langsing				
12.	Penting bagi saya untuk terlihat menarik				
13.	Saya banyak berpikir agar menjadi langsing				
14.	Saya tidak peduli dengan penampilan saya				
15.	Saya ingin memiliki tubuh yang terlihat sangat berotot				
16.	Saya merasakan tekanan dari anggota keluarga untuk terlihat lebih ideal				
17.	Saya merasakan tekanan dari keluarga untuk memperbaiki penampilan saya				
18.	Anggota keluarga mendorong saya untuk menurunkan kadar lemak tubuh				
19.	Anggota keluarga saya mendorong saya untuk menjadi lebih baik				
20.	Teman-teman saya mendorong saya untuk memiliki tubuh yang ideal				
21.	Saya merasakan tekanan dari teman sebaya saya untuk memperbaiki				



	penampilan saya				
22.	Saya merasakan tekanan dari rekan-rekan saya untuk tampil lebih baik				
23.	Saya mendapat tekanan dari teman-teman saya untuk menurunkan kadar lemak tubuh saya				
24.	Orang-orang penting mendorong saya memiliki tubuh ideal				
25.	Saya merasakan tekanan dari orang terdekat untuk memperbaiki penampilan saya				
26.	Saya merasakan tekanan dari orang terdekat untuk tampil lebih baik				
27.	Saya mendapat tekanan dari orang terdekat untuk menurunkan kadar lemak tubuh saya				
28.	Saya merasakan tekanan dari media untuk tampil lebih ideal				
29.	Saya merasakan tekanan dari media berupa informasi untuk terlihat lebih kurus				
30.	Saya merasakan tekanan dari media berupa informasi untuk memperbaiki penampilan saya				
31.	Saya merasakan tekanan dari media berupa informasi untuk menurunkan kadar lemak pada tubuh saya				

### SKALA III (*GRATITUDE*)

Pilihlah **Sangat Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sangat Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Netral**, jika pernyataan tersebut 'Netral' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Tidak Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Tidak Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah **Sangat Tidak Sesuai**, jika pernyataan tersebut 'Sangat Tidak Sesuai' dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya tidak dapat mencapai posisi saat ini tanpa bantuan dari orang lain					
2.	Saya pikir hidup ini tidak adil					
3.	Orang lain sepertinya lebih beruntung daripada saya.					
4.	Saya merasa tidak pernah istirahat atau mendapat kesempatan seperti yang orang lain dapatkan					
5.	Saya sering merasa takjub dengan keindahan matahari terbenam					
6.	Hidup saya berjalan dengan baik.					
7.	Saya selalu merasa tidak cukup dan kekurangan					
8.	Saya sering berfikir "Betapa					

	beruntungnya dapat hidup”.					
9.	Saya sering merasa terkesan dengan keindahan alam					
10.	Banyak orang yang memberi nasihat disepanjang hidup saya yang sangat penting untuk kesuksesan saya					
11.	Orang-orang sepertinya sering mencoba menghalangi usaha saya					
12.	Saya pikir meskipun penting untuk merasa senang atas pencapaian yang telah diraih, penting juga untuk mengingat kontribusi orang lain atas pencapaian tersebut.					
13.	Saya pikir bahwa saya belum menerima semua hal-hal baik dan pantas untuk saya dapatkan					
14.	Saya suka menikmati daun yang berubah warna saat ia tumbuh					
15.	Meskipun pada dasarnya saya yang mengendalikan hidup saya sendiri, saya tidak dapat mengabaikan semua dukungan dan bantuan yang saya terima					
16.	Salah satu bagian dari					

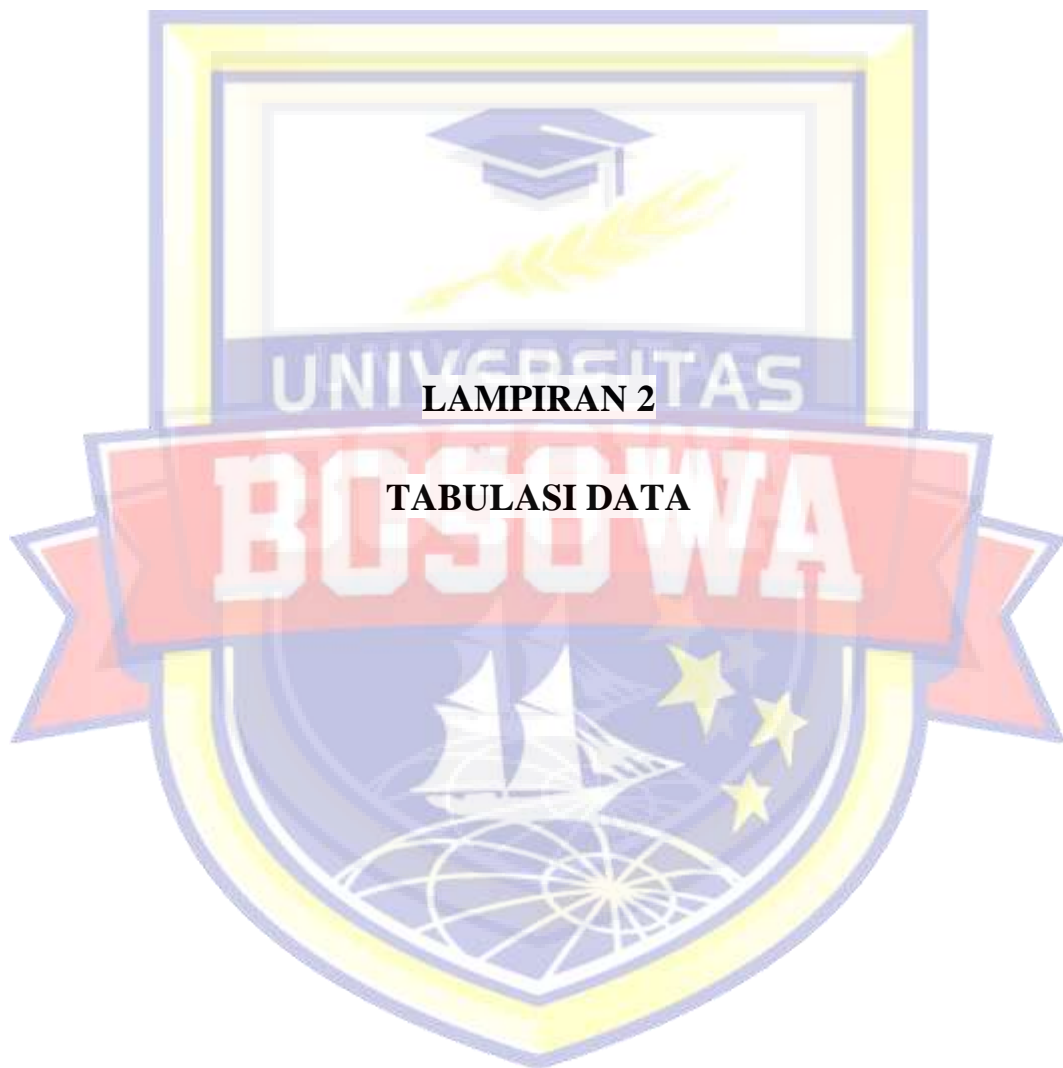
	menikmati sesuatu yang baik adalah mensyukuri hal itu.					
17.	Terkadang saya takjub dengan keindahan karya musik.					
18.	Saya sangat berterimakasih atas pengasuhan yang telah diberikan kepada saya					
19.	Saat ulang tahun, saya merasa tidak pernah mendapatkan banyak hadiah atau hadiah yang bagus seperti yang diterima orang lain.					
20.	Terkadang saya berfikir saya sangat beruntung sehingga terlahir di tengah keluarga saya.					
21.	Salah satu hari kesukaan saya setiap tahun adalah saat ulang tahun saya					
22.	Saya percaya bahwa saya adalah orang yang sangat beruntung					
23.	Saya rasa sangat penting untuk menikmati hidup.					
24.	Selama ini lebih banyak hal buruk terjadi kepada saya dari pada yang seharusnya.					
25.	Saya sangat menikmati					

	pergantian tahun.					
26.	Saya merasa dunia berhutang sesuatu kepada saya atas apa yang saya lalui selama ini.					
27.	Saya sangat suka duduk dan melihat hujan turun.					
28.	Saya yakin bahwa saya telah mengalami banyak hal buruk					
29.	Meskipun moral saya lebih baik dari kebanyakan orang, saya tidak pernah mendapatkan penghargaan atas itu.					
30.	Saya sangat menikmati minuman hangat pada musim hujan.					
31.	Saya pikir penting untuk merenung sejenak untuk mensyukuri apa yang telah terjadi					
32.	Saya pikir penting untuk menikmati hal sederhana dalam hidup					
33.	Saya merasa seperti hidup membuat saya hancur					
34.	Saya sangat mengapresiasi hal-hal yang telah orang lain lakukan dalam hidup saya.					
35.	Saya merasa bahwa Tuhan membenci saya					



36.	Hal-hal sederhana dalam hidup merupakan kesenangan yang terbaik dalam hidup					
37.	Saya menyukai hijaunya padang rumput.					
38.	Saya merasa tidak mendapat keberuntungan seperti yang orang lain dapatkan					
39.	Saya rasa penting untuk berterima kasih setiap hari karena masih dapat hidup					
40.	Saya sangat berterimakasih kepada teman dan keluarga saya.					





**LAMPIRAN 2**

**TABULASI DATA**

**DEMOGRAFI RESPONDEN**

Responden	Usia (Cth:18)	Suku	Tinggal bersama	Pendidikan saat ini	Status	Tinggi Badan	Berat Badan	Indeks Massa Tubuh	Status Bentuk Tubuh
1	21	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	160	50	19.5	Normal/Ideal
2	22	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	157	69	28.0	Gemuk
3	20	Ambon	Sendiri	S1	Belum Menikah	160	60	23.4	Gemuk
4	23	Jawa	Keluarga	S1	Belum Menikah	156	41	16.8	Kurus
5	21	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	141	41	20.6	Normal/Ideal
6	21	Bugis	Teman	S1	Belum Menikah	160	43	16.8	Kurus
7	21	Mori	Keluarga	S1	Belum Menikah	163	48	18.1	Kurus
8	21	Bugis	Teman	S1	Belum Menikah	160	61	23.8	Gemuk
9	21	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	155	70	29.1	Gemuk
10	22	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	158	52	20.8	Normal/Ideal
11	22	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	170	63	21.8	Normal/Ideal

12	21	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	160	52	20.3	Normal/Ideal
13	22	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	154	40	16.9	Kurus
14	21	Bugi	Keluarga	S1	Belum Menikah	155	50	20.8	Normal/Ideal
15	22	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	156	50	20.5	Normal/Ideal
16	20	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	165	52	19.1	Normal/Ideal
17	22	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	155	45	18.7	Normal/Ideal
18	19	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	159	50	19.8	Normal/Ideal
19	23	Toraja	Keluarga	S1	Belum Menikah	152	41	17.7	Kurus
20	21	Toraja	Teman	S1	Belum Menikah	159	42	16.6	Kurus
21	22	Bugis	Sendiri	S1	Belum Menikah	156	53	21.8	Normal/Ideal
22	21	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	158	42	16.8	Kurus
23	20	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	146	40	18.8	Normal/Ideal
24	21	Bugis	Sendiri	S1	Belum Menikah	152	46	19.9	Normal/Ideal
25	24	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	152	57	24.7	Gemuk

26	24	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	152	1.52	57	24.7
27	21	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	164	1.64	50	18.6
28	23	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	159	1.59	42	16.6
29	21	Bugis	Sendiri	S1	Belum Menikah	169	1.69	69	24.2
30	22	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	150	1.5	49	21.8
31	22	Bugis	Sendiri	S1	Belum Menikah	153	1.53	50	21.4
32	22	Bugis	Sendiri	S1	Belum Menikah	165	1.65	45	16.5
33	21	Toraja	Keluarga	S1	Belum Menikah	163	1.63	46	17.3
34	19	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	159	1.59	55	21.8
35	20	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	160	1.6	43	16.8
36	23	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	165	1.65	47	17.3
37	23	Makassar	Keluarga	S1	Belum Menikah	168	1.68	56	19.8
38	21	Toraja	Keluarga	S1	Belum Menikah	140	1.4	45	23.0
39	23	Bugis	Keluarga	S1	Belum Menikah	146	1.46	37	17.4



**RESPONDEN SKALA *BODY DISSATISFACTION***

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	TOTAL (Y)
2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	62
3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	66
4	4	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	3	1	1	3	2	1	2	42
5	3	4	1	2	3	1	4	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	51
6	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	43
7	4	4	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	1	2	3	1	3	2	3	60
8	4	2	1	2	3	3	4	3	4	2	3	3	1	4	4	1	2	4	4	3	2	3	62
9	3	2	1	1	1	1	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	44
10	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	50
11	2	1	2	1	2	1	4	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	37
12	3	3	1	2	3	2	4	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	2	2	54
13	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	51
14	3	2	1	1	3	2	4	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	2	3	44
15	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	55
16	4	2	3	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	41
17	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	54
18	4	3	1	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	50
19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	38
20	4	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	50
21	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	57



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
22	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	2	1	3	3	3	2	3	51
23	3	3	1	1	3	1	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	43
24	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	1	3	2	3	2	2	48
25	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	37
26	4	4	1	1	4	1	1	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	53
27	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	32
28	3	3	1	1	3	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	40
29	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	3	4	77
30	3	4	2	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	2	1	4	4	4	1	4	3	67
31	4	3	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	62
32	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	2	2	3	1	2	4	2	3	1	2	61
33	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	2	2	3	2	3	53
34	3	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	37
35	3	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	50
36	2	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
37	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	32
38	4	3	1	1	2	2	4	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	56
39	3	4	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	35
40	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	3	3	3	2	2	46
41	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	2	2	47
42	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	56



**RESPONDEN SKALA *THIN IDEAL INTERNALIZATION***

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1	X1	X4	X5	X6	X8	X10	X13	X15	X16	X17	X18	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	TOTAL (X)
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
3	2	2	3	3	2	2	4	2	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	54
4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	53
5	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	48
6	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	48
7	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3	1	50
8	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	2	2	3	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	58
9	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
10	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	53
11	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	30
12	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	63
13	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	50
14	2	3	3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	36
15	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	57
16	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
17	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	65
18	1	1	4	4	2	2	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
19	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
20	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	52
21	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	64

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
22	1	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	53
23	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	60
24	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	47
25	2	1	3	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	35
26	3	3	4	4	3	4	4	2	1	4	4	3	1	1	1	4	1	1	1	4	3	3	3	62
27	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	32
28	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	30
29	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91
30	2	2	3	4	2	2	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	56
31	1	1	3	3	1	4	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
32	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	53
33	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	53
34	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	66
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
37	2	1	3	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
38	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
39	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
40	2	1	2	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
41	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
42	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	45



**RESPONDEN SKALA GRATITUDE**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	
1	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11	Z12	Z13	Z14	Z15	Z16	Z17	Z18	Z19	Z20	Z21	Z22	Z23	Z24	Z25	Z26	Z27	Z28	Z29	Z30	Z31	Z32	Z33	Z34	Z35	Z36	Z37	Z38	Z39	Z40	Total (Z)	
2	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	3	5	5	5	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	1	3	3	4	4	4	5	4	3	4	5	4	151	
3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	131	
4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	183
5	4	3	1	3	5	3	3	4	5	4	4	4	2	3	4	5	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	5	4	141	
6	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	5	5	4	4	5	4	3	3	4	4	155	
7	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	4	4	5	5	2	5	3	4	5	3	4	4	5	3	4	3	3	5	4	4	5	3	4	3	4	4	155	
8	4	2	2	4	5	2	1	4	5	2	3	5	2	4	4	5	4	4	2	5	4	3	5	2	4	3	2	2	4	4	5	4	3	3	5	3	4	2	5	4	140	
9	3	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	5	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	150	
10	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	141	
11	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	175	
12	4	4	2	2	5	2	2	4	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	150	
13	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	5	3	3	3	4	4	142
14	4	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	4	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	174	
15	4	4	4	4	5	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	147
16	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124
17	4	4	2	2	2	4	3	5	5	4	4	4	2	3	4	4	3	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	2	5	1	5	5	1	5	5	143	
18	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	5	3	5	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	5	5	3	5	3	5	5	147	
19	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	155	





	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	
20	4	4	3	2	5	4	2	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5	2	2	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	5	154	
21	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	137
22	5	5	2	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	175
23	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	5	173
24	4	2	2	3	4	3	2	3	4	5	4	4	2	2	4	5	4	4	2	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	2	5	5	136	
25	4	5	4	3	5	4	4	5	1	5	4	4	2	4	4	5	4	5	3	5	1	5	5	4	3	3	4	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	162
26	4	5	5	1	4	4	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	1	2	5	1	2	2	5	1	4	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	159	
27	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	192
28	2	4	2	4	5	4	2	4	5	5	5	4	2	4	4	5	5	1	5	3	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	3	4	5	4	5	5	154	
29	4	1	1	1	5	5	1	4	5	5	2	5	1	4	5	5	4	4	1	5	5	4	5	1	5	1	4	5	1	4	4	5	2	5	5	5	5	2	5	4	145	
30	4	1	2	2	5	4	2	5	4	2	1	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	1	5	1	2	1	5	4	1	5	1	5	4	1	5	4	138	
31	5	2	2	2	5	2	2	4	5	5	2	5	1	5	5	4	4	4	1	5	2	2	4	4	2	1	5	1	1	5	5	5	2	5	4	5	5	2	5	5	140	
32	4	2	1	3	5	3	2	4	5	4	3	5	2	4	5	5	4	4	1	5	2	3	4	2	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	5	5	139
33	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	145
34	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	184
35	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	140	
36	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	195
37	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	1	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	181
38	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	5	4	4	3	5	4	144





**LAMPIRAN 3**

**DEMOGRAFI RESPONDEN**

### Hasil Analisis Responden Berdasarkan Demografi

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	29	7.1	7.1	7.1
	19 Tahun	72	17.7	17.7	24.9
	20 Tahun	103	25.4	25.4	50.2
	21 Tahun	96	23.6	23.6	73.9
	22 Tahun	62	15.3	15.3	89.2
	23 Tahun	25	6.2	6.2	95.3
	24 Tahun	7	1.7	1.7	97.0
	25 Tahun	12	3.0	3.0	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

#### Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bugis	180	44.3	44.3	44.3
	Makassar	67	16.5	16.5	60.8
	Toraja	70	17.2	17.2	78.1
	Mandar	21	5.2	5.2	83.3
	Jawa	32	7.9	7.9	91.1
	Lainnya	36	8.9	8.9	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

#### Tinggal bersama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keluarga	274	67.5	67.5	67.5
	Temannya	32	7.9	7.9	75.4
	Sendiri	100	24.6	24.6	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	18	4.4	4.4	4.4
	S1	388	95.6	95.6	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

### Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum Menikah	396	97.5	97.5	97.5
	Menikah	10	2.5	2.5	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

### Status Berat Badan Ideal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	111	27.3	27.3	27.3
	Normal/Ideal	192	47.3	47.3	74.6
	Gemuk	98	24.1	24.1	98.8
	Obesitas	5	1.2	1.2	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

### Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Kategorisasi

#### **BODY DISSATISFACTION**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	26	6.4	6.4	6.4
	Rendah	98	24.1	24.1	30.5
	Sedang	160	39.4	39.4	70.0
	Tinggi	92	22.7	22.7	92.6
	Sangat Tinggi	30	7.4	7.4	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

#### **THIN IDEAL INTERNALIZATION**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	29	7.1	7.1	7.1
	Rendah	98	24.1	24.1	31.3
	Sedang	160	39.4	39.4	70.7
	Tinggi	84	20.7	20.7	91.4
	Sangat Tinggi	35	8.6	8.6	100.0
	Total	406	100.0	100.0	

#### **GRATITUDE**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	30	7.4	7.4	7.4
	Rendah	94	23.2	23.2	30.5
	Sedang	161	39.7	39.7	70.2
	Tinggi	91	22.4	22.4	92.6
	Sangat Tinggi	30	7.4	7.4	100.0
	Total	406	100.0	100.0	





**LAMPIRAN 4**  
**DESKRIPTIF VARIABEL BERDASARKAN DEMOGRAFI**

### Hasil Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

#### Body Dissatisfaction \* Usia Crosstabulation

KategorisasiY			Usia							Total	
			18 Tahun	19 Tahun	20 Tahun	21 Tahun	22 Tahun	23 Tahun	24 Tahun		25 Tahun
Sangat Rendah	Count		0	3	8	6	3	5	0	1	26
	% within KategorisasiY		0.0%	11.5%	30.8%	23.1%	11.5%	19.2%	0.0%	3.8%	100.0%
Rendah	Count		3	20	26	27	13	5	4	0	98
	% within KategorisasiY		3.1%	20.4%	26.5%	27.6%	13.3%	5.1%	4.1%	0.0%	100.0%
Sedang	Count		18	22	42	32	29	11	2	4	160
	% within KategorisasiY		11.3%	13.8%	26.3%	20.0%	18.1%	6.9%	1.3%	2.5%	100.0%
Tinggi	Count		6	17	21	25	13	4	1	5	92
	% within KategorisasiY		6.5%	18.5%	22.8%	27.2%	14.1%	4.3%	1.1%	5.4%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		2	10	6	6	4	0	0	2	30
	% within KategorisasiY		6.7%	33.3%	20.0%	20.0%	13.3%	0.0%	0.0%	6.7%	100.0%
Total	Count		29	72	103	96	62	25	7	12	406
	% within KategorisasiY		7.1%	17.7%	25.4%	23.6%	15.3%	6.2%	1.7%	3.0%	100.0%

#### Body Dissatisfaction \* Suku Crosstabulation

KategorisasiY			Suku					Total	
			Bugis	Makassar	Toraja	Mandar	Jawa		Lainnya
Sangat Rendah	Count		14	6	3	0	0	3	26
	% within KategorisasiY		53.8%	23.1%	11.5%	0.0%	0.0%	11.5%	100.0%
Rendah	Count		38	15	20	5	6	14	98
	% within KategorisasiY		38.8%	15.3%	20.4%	5.1%	6.1%	14.3%	100.0%
Sedang	Count		70	27	24	8	18	13	160
	% within KategorisasiY		43.8%	16.9%	15.0%	5.0%	11.3%	8.1%	100.0%
Tinggi	Count		51	12	16	4	5	4	92
	% within KategorisasiY		55.4%	13.0%	17.4%	4.3%	5.4%	4.3%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		7	7	7	4	3	2	30
	% within KategorisasiY		23.3%	23.3%	23.3%	13.3%	10.0%	6.7%	100.0%
Total	Count		180	67	70	21	32	36	406
	% within KategorisasiY		44.3%	16.5%	17.2%	5.2%	7.9%	8.9%	100.0%

**Body Dissatisfaction \* Tinggalbersama Crosstabulation**

KategorisasiY		Tinggalbersama			Total
		Keluarga	Teman	Sendiri	
Sangat Rendah	Count	19	3	4	26
	% within KategorisasiY	73.1%	11.5%	15.4%	100.0%
Rendah	Count	64	6	28	98
	% within KategorisasiY	65.3%	6.1%	28.6%	100.0%
Sedang	Count	112	14	34	160
	% within KategorisasiY	70.0%	8.8%	21.3%	100.0%
Tinggi	Count	59	7	26	92
	% within KategorisasiY	64.1%	7.6%	28.3%	100.0%
Sangat Tinggi	Count	20	2	8	30
	% within KategorisasiY	66.7%	6.7%	26.7%	100.0%
Total	Count	274	32	100	406
	% within KategorisasiY	67.5%	7.9%	24.6%	100.0%

**Body Dissatisfaction \* Pendidikan Crosstabulation**

KategorisasiY		Pendidikan		Total
		D3	S1	
Sangat Rendah	Count	1	25	26
	% within KategorisasiY	3.8%	96.2%	100.0%
Rendah	Count	5	93	98
	% within KategorisasiY	5.1%	94.9%	100.0%
Sedang	Count	8	152	160
	% within KategorisasiY	5.0%	95.0%	100.0%
Tinggi	Count	4	88	92
	% within KategorisasiY	4.3%	95.7%	100.0%
Sangat Tinggi	Count	0	30	30
	% within KategorisasiY	0.0%	100.0%	100.0%
Total	Count	18	388	406
	% within KategorisasiY	4.4%	95.6%	100.0%

**Body Dissatisfaction \* Status Pernikahan Crosstabulation**

		Status Pernikahan		Total	
		Belum Menikah	Menikah		
KategorisasiY	Sangat Rendah	Count	26	0	26
		% within KategorisasiY	100.0%	0.0%	100.0%
	Rendah	Count	95	3	98
		% within KategorisasiY	96.9%	3.1%	100.0%
	Sedang	Count	156	4	160
		% within KategorisasiY	97.5%	2.5%	100.0%
	Tinggi	Count	90	2	92
		% within KategorisasiY	97.8%	2.2%	100.0%
	Sangat Tinggi	Count	29	1	30
		% within KategorisasiY	96.7%	3.3%	100.0%
Total		Count	396	10	406
		% within KategorisasiY	97.5%	2.5%	100.0%

**Body Dissatisfaction \* Status Berat Badan Ideal Crosstabulation**

		Status Berat Badan Ideal				Total	
		Kurus	Normal/Ideal	Gemuk	Obesitas		
KategorisasiY	Sangat Rendah	Count	10	16	0	0	26
		% within KategorisasiY	38.5%	61.5%	0.0%	0.0%	100.0%
	Rendah	Count	30	57	11	0	98
		% within KategorisasiY	30.6%	58.2%	11.2%	0.0%	100.0%
	Sedang	Count	53	68	37	2	160
		% within KategorisasiY	33.1%	42.5%	23.1%	1.3%	100.0%
	Tinggi	Count	18	40	33	1	92
		% within KategorisasiY	19.6%	43.5%	35.9%	1.1%	100.0%
	Sangat Tinggi	Count	0	11	17	2	30
		% within KategorisasiY	0.0%	36.7%	56.7%	6.7%	100.0%
Total		Count	111	192	98	5	406
		% within KategorisasiY	27.3%	47.3%	24.1%	1.2%	100.0%

### Thin Ideal Internalization \* Usia Crosstabulation

			Usia							Total	
			18 Tahun	19 Tahun	20 Tahun	21 Tahun	22 Tahun	23 Tahun	24 Tahun	25 Tahun	
KategorisasiX	Sangat Rendah	Count	0	4	3	10	5	6	0	1	29
		% within KategorisasiX	0.0%	13.8%	10.3%	34.5%	17.2%	20.7%	0.0%	3.4%	100.0%
	Rendah	Count	7	18	32	21	14	5	0	1	98
		% within KategorisasiX	7.1%	18.4%	32.7%	21.4%	14.3%	5.1%	0.0%	1.0%	100.0%
	Sedang	Count	11	26	40	37	28	8	5	5	160
		% within KategorisasiX	6.9%	16.3%	25.0%	23.1%	17.5%	5.0%	3.1%	3.1%	100.0%
	Tinggi	Count	6	17	24	20	8	5	2	2	84
		% within KategorisasiX	7.1%	20.2%	28.6%	23.8%	9.5%	6.0%	2.4%	2.4%	100.0%
	Sangat Tinggi	Count	5	7	4	8	7	1	0	3	35
		% within KategorisasiX	14.3%	20.0%	11.4%	22.9%	20.0%	2.9%	0.0%	8.6%	100.0%
Total		Count	29	72	103	96	62	25	7	12	406
		% within KategorisasiX	7.1%	17.7%	25.4%	23.6%	15.3%	6.2%	1.7%	3.0%	100.0%

### Thin Ideal Internalization \* Suku Crosstabulation

			Suku						Total
			Bugis	Makassar	Toraja	Mandar	Jawa	Lainnya	
KategorisasiX	Sangat Rendah	Count	14	7	4	0	1	3	29
		% within KategorisasiX	48.3%	24.1%	13.8%	0.0%	3.4%	10.3%	100.0%
	Rendah	Count	44	14	20	3	4	13	98
		% within KategorisasiX	44.9%	14.3%	20.4%	3.1%	4.1%	13.3%	100.0%
	Sedang	Count	72	24	28	6	17	13	160
		% within KategorisasiX	45.0%	15.0%	17.5%	3.8%	10.6%	8.1%	100.0%
	Tinggi	Count	39	16	13	6	5	5	84
		% within KategorisasiX	46.4%	19.0%	15.5%	7.1%	6.0%	6.0%	100.0%
	Sangat Tinggi	Count	11	6	5	6	5	2	35
		% within KategorisasiX	31.4%	17.1%	14.3%	17.1%	14.3%	5.7%	100.0%
Total		Count	180	67	70	21	32	36	406
		% within KategorisasiX	44.3%	16.5%	17.2%	5.2%	7.9%	8.9%	100.0%



**Thin Ideal Internalization \* Tinggalbersama Crosstabulation**

KategorisasiX			Tinggalbersama			Total
			Keluarga	Teman	Sendiri	
Sangat Rendah	Count		23	1	5	29
	% within KategorisasiX		79.3%	3.4%	17.2%	100.0%
Rendah	Count		69	7	22	98
	% within KategorisasiX		70.4%	7.1%	22.4%	100.0%
Sedang	Count		104	13	43	160
	% within KategorisasiX		65.0%	8.1%	26.9%	100.0%
Tinggi	Count		54	7	23	84
	% within KategorisasiX		64.3%	8.3%	27.4%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		24	4	7	35
	% within KategorisasiX		68.6%	11.4%	20.0%	100.0%
Total	Count		274	32	100	406
	% within KategorisasiX		67.5%	7.9%	24.6%	100.0%

**Thin Ideal Internalization \* Pendidikan Crosstabulation**

KategorisasiX			Pendidikan		Total
			D3	S1	
Sangat Rendah	Count		1	28	29
	% within KategorisasiX		3.4%	96.6%	100.0%
Rendah	Count		3	95	98
	% within KategorisasiX		3.1%	96.9%	100.0%
Sedang	Count		8	152	160
	% within KategorisasiX		5.0%	95.0%	100.0%
Tinggi	Count		5	79	84
	% within KategorisasiX		6.0%	94.0%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		1	34	35
	% within KategorisasiX		2.9%	97.1%	100.0%
Total	Count		18	388	406
	% within KategorisasiX		4.4%	95.6%	100.0%

**Thin Ideal Internalization \* StatusPernikahan Crosstabulation**

		StatusPernikahan		Total	
		Belum Menikah	Menikah		
KategorisasiX	Sangat Rendah	Count	28	1	29
		% within KategorisasiX	96.6%	3.4%	100.0%
	Rendah	Count	98	0	98
		% within KategorisasiX	100.0%	0.0%	100.0%
	Sedang	Count	154	6	160
		% within KategorisasiX	96.3%	3.8%	100.0%
	Tinggi	Count	83	1	84
		% within KategorisasiX	98.8%	1.2%	100.0%
	Sangat Tinggi	Count	33	2	35
		% within KategorisasiX	94.3%	5.7%	100.0%
Total		Count	396	10	406
		% within KategorisasiX	97.5%	2.5%	100.0%

**Thin Ideal Internalization \* Status Berat Badan Ideal Crosstabulation**

		Status Berat Badan Ideal				Total	
		Kurus	Normal/Ideal	Gemuk	Obesitas		
KategorisasiX	Sangat Rendah	Count	10	16	3	0	29
		% within KategorisasiX	34.5%	55.2%	10.3%	0.0%	100.0%
	Rendah	Count	27	55	16	0	98
		% within KategorisasiX	27.6%	56.1%	16.3%	0.0%	100.0%
	Sedang	Count	48	76	33	3	160
		% within KategorisasiX	30.0%	47.5%	20.6%	1.9%	100.0%
	Tinggi	Count	19	34	30	1	84
		% within KategorisasiX	22.6%	40.5%	35.7%	1.2%	100.0%
	Sangat Tinggi	Count	7	11	16	1	35
		% within KategorisasiX	20.0%	31.4%	45.7%	2.9%	100.0%
Total		Count	111	192	98	5	406
		% within KategorisasiX	27.3%	47.3%	24.1%	1.2%	100.0%

**Gratitude \* Usia Crosstabulation**

KategorisasiZ			Usia							Total	
			18 Tahun	19 Tahun	20 Tahun	21 Tahun	22 Tahun	23 Tahun	24 Tahun		25 Tahun
Sangat Rendah	Count		4	7	6	5	4	2	0	2	30
	% within KategorisasiZ		13.3%	23.3%	20.0%	16.7%	13.3%	6.7%	0.0%	6.7%	100.0%
Rendah	Count		11	18	26	17	14	5	0	3	94
	% within KategorisasiZ		11.7%	19.1%	27.7%	18.1%	14.9%	5.3%	0.0%	3.2%	100.0%
Sedang	Count		13	30	39	39	24	10	3	3	161
	% within KategorisasiZ		8.1%	18.6%	24.2%	24.2%	14.9%	6.2%	1.9%	1.9%	100.0%
Tinggi	Count		1	13	24	27	17	3	3	3	91
	% within KategorisasiZ		1.1%	14.3%	26.4%	29.7%	18.7%	3.3%	3.3%	3.3%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		0	4	8	8	3	5	1	1	30
	% within KategorisasiZ		0.0%	13.3%	26.7%	26.7%	10.0%	16.7%	3.3%	3.3%	100.0%
Total	Count		29	72	103	96	62	25	7	12	406
	% within KategorisasiZ		7.1%	17.7%	25.4%	23.6%	15.3%	6.2%	1.7%	3.0%	100.0%

**Gratitude \* Suku Crosstabulation**

KategorisasiZ			Suku					Total	
			Bugis	Makassar	Toraja	Mandar	Jawa		Lainnya
Sangat Rendah	Count		17	1	2	4	4	2	30
	% within KategorisasiZ		56.7%	3.3%	6.7%	13.3%	13.3%	6.7%	100.0%
Rendah	Count		34	19	16	9	9	7	94
	% within KategorisasiZ		36.2%	20.2%	17.0%	9.6%	9.6%	7.4%	100.0%
Sedang	Count		78	22	29	5	11	16	161
	% within KategorisasiZ		48.4%	13.7%	18.0%	3.1%	6.8%	9.9%	100.0%
Tinggi	Count		37	20	19	3	6	6	91
	% within KategorisasiZ		40.7%	22.0%	20.9%	3.3%	6.6%	6.6%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		14	5	4	0	2	5	30
	% within KategorisasiZ		46.7%	16.7%	13.3%	0.0%	6.7%	16.7%	100.0%
Total	Count		180	67	70	21	32	36	406
	% within KategorisasiZ		44.3%	16.5%	17.2%	5.2%	7.9%	8.9%	100.0%

### Gratitude \* Tinggalbersama Crosstabulation

KategorisasiZ		Tinggalbersama			Total
		Keluarga	Teman	Sendiri	
Sangat Rendah	Count	21	3	6	30
	% within KategorisasiZ	70.0%	10.0%	20.0%	100.0%
Rendah	Count	59	12	23	94
	% within KategorisasiZ	62.8%	12.8%	24.5%	100.0%
Sedang	Count	116	6	39	161
	% within KategorisasiZ	72.0%	3.7%	24.2%	100.0%
Tinggi	Count	57	9	25	91
	% within KategorisasiZ	62.6%	9.9%	27.5%	100.0%
Sangat Tinggi	Count	21	2	7	30
	% within KategorisasiZ	70.0%	6.7%	23.3%	100.0%
Total	Count	274	32	100	406
	% within KategorisasiZ	67.5%	7.9%	24.6%	100.0%

### Gratitude \* Pendidikan Crosstabulation

KategorisasiZ		Pendidikan		Total
		D3	S1	
Sangat Rendah	Count	3	27	30
	% within KategorisasiZ	10.0%	90.0%	100.0%
Rendah	Count	4	90	94
	% within KategorisasiZ	4.3%	95.7%	100.0%
Sedang	Count	8	153	161
	% within KategorisasiZ	5.0%	95.0%	100.0%
Tinggi	Count	1	90	91
	% within KategorisasiZ	1.1%	98.9%	100.0%
Sangat Tinggi	Count	2	28	30
	% within KategorisasiZ	6.7%	93.3%	100.0%
Total	Count	18	388	406
	% within KategorisasiZ	4.4%	95.6%	100.0%

**Gratitude \* StatusPernikahan Crosstabulation**

KategorisasiZ			StatusPernikahan		Total
			Belum Menikah	Menikah	
Sangat Rendah	Count		29	1	30
	% within KategorisasiZ		96.7%	3.3%	100.0%
Rendah	Count		89	5	94
	% within KategorisasiZ		94.7%	5.3%	100.0%
Sedang	Count		159	2	161
	% within KategorisasiZ		98.8%	1.2%	100.0%
Tinggi	Count		89	2	91
	% within KategorisasiZ		97.8%	2.2%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		30	0	30
	% within KategorisasiZ		100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count		396	10	406
	% within KategorisasiZ		97.5%	2.5%	100.0%

**Gratitude \* Status Berat Badan Ideal Crosstabulation**

KategorisasiZ			Status Berat Badan Ideal				Total
			Kurus	Normal/Ideal	Gemuk	Obesitas	
Sangat Rendah	Count		11	15	4	0	30
	% within KategorisasiZ		36.7%	50.0%	13.3%	0.0%	100.0%
Rendah	Count		27	43	24	0	94
	% within KategorisasiZ		28.7%	45.7%	25.5%	0.0%	100.0%
Sedang	Count		42	71	45	3	161
	% within KategorisasiZ		26.1%	44.1%	28.0%	1.9%	100.0%
Tinggi	Count		24	44	21	2	91
	% within KategorisasiZ		26.4%	48.4%	23.1%	2.2%	100.0%
Sangat Tinggi	Count		7	19	4	0	30
	% within KategorisasiZ		23.3%	63.3%	13.3%	0.0%	100.0%
Total	Count		111	192	98	5	406
	% within KategorisasiZ		27.3%	47.3%	24.1%	1.2%	100.0%





**LAMPIRAN 5**

**UJI RELIABILITAS DAN UJI VALIDITAS**

## HASIL UJI RELIABILITAS

### Skala *Body Dissatisfaction*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	22

### Skala *Thin Ideal Internalization*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	23

### Skala *Gratitude*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	40

## HASIL UJI VALIDITAS

### A. Skala *Thin Ideal Internalization*

#### a. Adaptasi Skala (Translate Skala)

No.	Skala Asli	Translate ke Bahasa Indonesia	Translate ke Bahasa Inggris
1.	<i>It is important for me to look muscular</i>	Penting bagi saya untuk terlihat berotot	<i>It is important for me to look brawny/muscular</i>
2.	<i>It is important for me to look good in the clothes i wear</i>	Penting bagi saya untuk tampil bagus dengan pakaian yang saya kenakan	<i>It is important for me to look nice in the clothes i wear</i>
3.	<i>I want my body to look very thin</i>	Saya ingin tubuh saya terlihat sangat kurus	<i>I want my body to look very thin/slim</i>
4.	<i>I think a lot about looking muscular</i>	Saya banyak berpikir tentang terlihat berotot	<i>I think a lot about looking brawny/muscular</i>

5.	<i>I think a lot about my appearance</i>	Saya banyak berpikir tentang penampilan saya	<i>I think a lot about my appearance</i>
6.	<i>I think a lot about looking thin</i>	Saya banyak berpikir tentang terlihat kurus	<i>I think a lot about looking thin/slim</i>
7.	<i>I want to be good looking</i>	Saya ingin menjadi tampan	<i>I want to be handsome</i>
8.	<i>I want my body to look muscular</i>	Saya ingin tubuh saya terlihat berotot	<i>I want my body to look brawny/muscular</i>
9.	<i>I don't really think much about my appearance</i>	Saya tidak terlalu memikirkan penampilan saya	<i>I don't really think much about my appearance</i>
10.	<i>I don't want my body to look muscular</i>	Saya tidak ingin tubuh saya terlihat berotot	<i>I don't want my body to look brawny/muscular</i>
11.	<i>I want my body to look very lean</i>	Saya ingin tubuh saya terlihat sangat kurus	<i>I want my body to look very thin/slim</i>
12.	<i>It is important to me to be attractive</i>	Penting bagi saya untuk menjadi menarik	<i>It is important to me to be attractive</i>
13.	<i>I think a lot about having very little body fat</i>	Saya banyak berpikir tentang memiliki sedikit lemak tubuh	<i>I think a lot about having very little about body fat</i>
14.	<i>I don't think much about how i look</i>	Saya tidak terlalu memikirkan penampilan saya	<i>I don't think much about how i look</i>
15.	<i>I would like to have a body that looks very muscular</i>	Saya ingin memiliki tubuh yang terlihat sangat berotot	<i>I would like to have a body that looks very brawny/muscular</i>
16.	<i>I feel pressure from family members to look thinner</i>	Saya merasakan tekanan dari anggota keluarga untuk terlihat lebih kurus	<i>I feel pressure from family members to look thinner/slimmer</i>
17.	<i>I feel pressure from family to</i>	Saya merasakan tekanan dari	<i>I feel pressure from family to improve</i>

	<i>improve my appearance</i>	keluarga untuk memperbaiki penampilan saya	<i>my appearance</i>
18.	<i>Family members encouraged me to decrease my level of body fat</i>	Anggota keluarga mendorong saya untuk menurunkan kadar lemak tubuh	<i>Family members supported me to decrease my level of body fat</i>
19.	<i>Family members encouraged me to get in better shape</i>	Anggota keluarga saya mendorong saya untuk menjadi lebih baik	<i>Family members supported me to get better</i>
20.	<i>My peers encourage me to get thinner</i>	Teman-teman saya mendorong saya untuk menjadi lebih kurus	<i>My friends support me to get thinner</i>
21.	<i>I feel pressure from my peers to improve my appearance</i>	Saya merasakan tekanan dari teman sebaya saya untuk memperbaiki penampilan saya	<i>I feel pressure from my friends/peers to improve my appearance</i>
22.	<i>I feel pressure from my peers to look in better shape</i>	Saya merasakan tekanan dari rekan-rekan saya untuk tampil lebih baik	<i>I feel pressure from my friends/peers to look better</i>
23.	<i>I get pressure from my peers to decrease my level of body fat</i>	Saya mendapat tekanan dari teman-teman saya untuk menurunkan kadar lemak tubuh saya	<i>I get pressure from my peers to decrease my body fat level</i>
24.	<i>Significant others encourage me to get thinner</i>	Orang-orang penting mendorong saya untuk menjadi lebih kurus	<i>Significant others support me to get thinner</i>
25.	<i>I feel pressure from significant other to improve my appearance</i>	Saya merasakan tekanan dari orang terdekat untuk memperbaiki penampilan saya	<i>I feel pressure from significant other to improve my appearance</i>
26.	<i>I feel pressure from significant other to look in better shape</i>	Saya merasakan tekanan dari orang terdekat untuk tampil lebih baik	<i>I feel pressure from significant other to be better</i>



27.	<i>I get pressure from significant other to decrease my level of body fat</i>	Saya mendapat tekanan dari orang terdekat untuk menurunkan kadar lemak tubuh saya	<i>I get pressure from significant other to decrease my body fat level</i>
28.	<i>I feel pressure from the media to look in better shape</i>	Saya merasakan tekanan dari media untuk tampil lebih baik	<i>I feel pressure from the media to look in better</i>
29.	<i>I feel pressure from the media to look thinner</i>	Saya merasakan tekanan dari media untuk terlihat lebih kurus	<i>I feel pressure from the media to look thinner/slimmer</i>
30.	<i>I feel pressure from the media to improve my appearance</i>	Saya merasakan tekanan dari media untuk memperbaiki penampilan saya	<i>I feel pressure from the media to improve my appearance</i>
31.	<i>I feel pressure from the media to decrease my level of body fat</i>	Saya merasakan tekanan dari media untuk menurunkan kadar lemak pada tubuh saya	<i>I feel pressure from the media to decrease my body fat level</i>

**Bukti Translator**

**Translator 1** **Translator 2**





## b. Validitas Logis

No Item	Jenis Item	Penilaian SME		
		Bu Yaya	Bu Flo	Pak Tarmizi
3	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
6	<i>Fav</i>	Esensial (Saya banyak berpikir untuk terlihat ideal)	Esensial	Esensial
11	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
13	<i>Fav</i>	Esensial (Saya banyak berpikir agar menjadi langsing)	Esensial	Esensial
1	<i>Fav</i>	Esensial (Penting bagi saya agar terlihat atletis)	Esensial	Esensial
4	<i>Fav</i>	Esensial (Saya banyak berpikir agar terlihat atletis)	Esensial	Esensial
8	<i>Fav</i>	Esensial (Saya ingin tubuh saya terlihat atletis)	Esensial	Berguna tapi tidak Esensial (Sama yang sebelumnya)
15	<i>Fav</i>	Esensial (Saya ingin memiliki tubuh yang terlihat sangat atletis)	Esensial	Berguna tapi tidak Esensial (Sama yang sebelumnya)
10	<i>Unfav</i>	Esensial (Saya tidak ingin tubuh saya terlihat atletis)	Esensial	Esensial
2	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
5	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
7	<i>Fav</i>	Esensial (Saya ingin terlihat <i>good looking</i> )	Tidak diperlukan  (saya ingin terlihat menarik)	Esensial

No Item	Jenis Item	Penilaian SME		
		Bu Yaya	Bu Flo	Pak Tarmizi
12	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
9	<i>Unfav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
14	<i>Unfav</i>	Esensial	Esensial	Berguna tapi tidak Esensial (Sama yang sebelumnya)
16	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
17	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
18	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
19	<i>Unfav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
20	<i>Fav</i>	Esensial (Teman-teman saya mendorong saya untuk memiliki tubuh yang ideal)	Esensial	Esensial
21	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
22	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Berguna tapi tidak Esensial (Sama yang sebelumnya)
23	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
24	<i>Fav</i>	Esensial (Orang-orang penting mendorong saya memiliki tubuh ideal)	Esensial	Esensial
25	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
26	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
27	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
28	<i>Fav</i>	Esensial (Saya merasakan tekanan dari media)	Esensial	Esensial

No Item	Jenis Item	Penilaian SME		
		Bu Yaya	Bu Flo	Pak Tarmizi
		untuk tampil lebih ideal)		
29	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
30	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial
31	<i>Fav</i>	Esensial	Esensial	Esensial

## c. Validitas Tampang

Reviewer 1 :

Nama : Rahmayana Audita Suherman

Usia : 22 Tahun

Reviewer 2 :

Nama : Aisyah Farahtilah

Usia : 21 Tahun

Reviewer 3 :

Nama : Ermitha Lestari

Usia : 22 Tahun

**Hasil telaah Reviewer**

Reviewer	Layout	Jenis dan Ukuran Huruf	Bentuk Skala	Sampul
Reviewer 1	Ok	Jelas	Ok	-
Reviewer 2	Baik	Bagus & Mudah dibaca	Baik	-
Reviewer 3	Baik	Baik	Baik	-

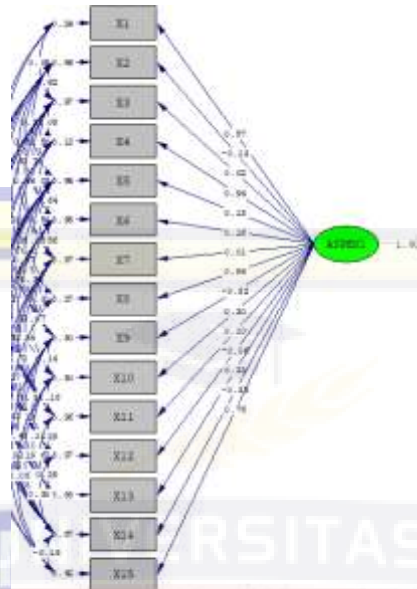
**Hasil telaah reviewer terhadap item skala**

	Reviewer 1	Reviewer 2	Reviewer 3
Pengantar Skala	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Identitas Responden	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas

Petunjuk Pengerjaan	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 1	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 2	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 3	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 4	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 5	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 6	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 7	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 8	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 9	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 10	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 11	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 12	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 13	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 14	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 15	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 16	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 17	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 18	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 19	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 20	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 21	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 22	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 23	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 24	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 25	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 26	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 27	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 28	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 29	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 30	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas
Item 31	Ok dan Dipahami	Sesuai dan Jelas	Dipahami dan Jelas

## d. Validitas Konstrak

## 1. Aspek Internalisasi

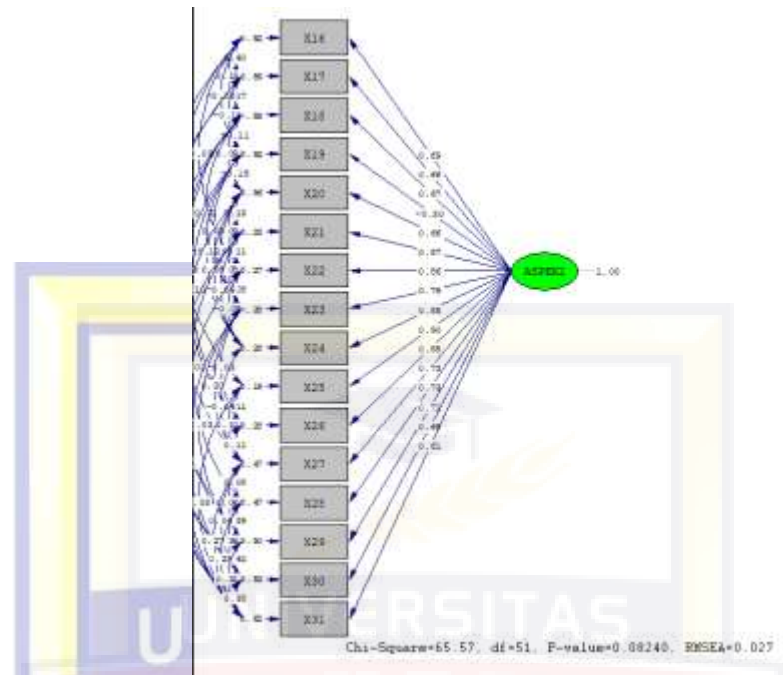


Chi-Square=19.90, df=20, P-value=0.04746, RMSEA=0.032

Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
1	0.86	0.040	21.49	Valid
2	-0.13	0.05	-2.61	Tidak Valid
3	0.02	0.05	0.42	Tidak Valid
4	0.93	0.03	24.21	Valid
5	0.13	0.05	2.62	Valid
6	0.16	0.05	3.13	Valid
7	0.01	0.05	0.23	Tidak Valid
8	0.85	0.04	20.97	Valid
9	-0.31	0.05	-6.08	Tidak Valid
10	0.29	0.05	5.90	Valid
11	0.10	0.05	1.94	Tidak Valid
12	-0.05	0.05	-1.12	Tidak Valid
13	0.32	0.05	6.63	Valid
14	-0.35	0.05	-7.03	Tidak Valid
15	0.76	0.04	17.72	Valid



## 2. Aspek Tekanan

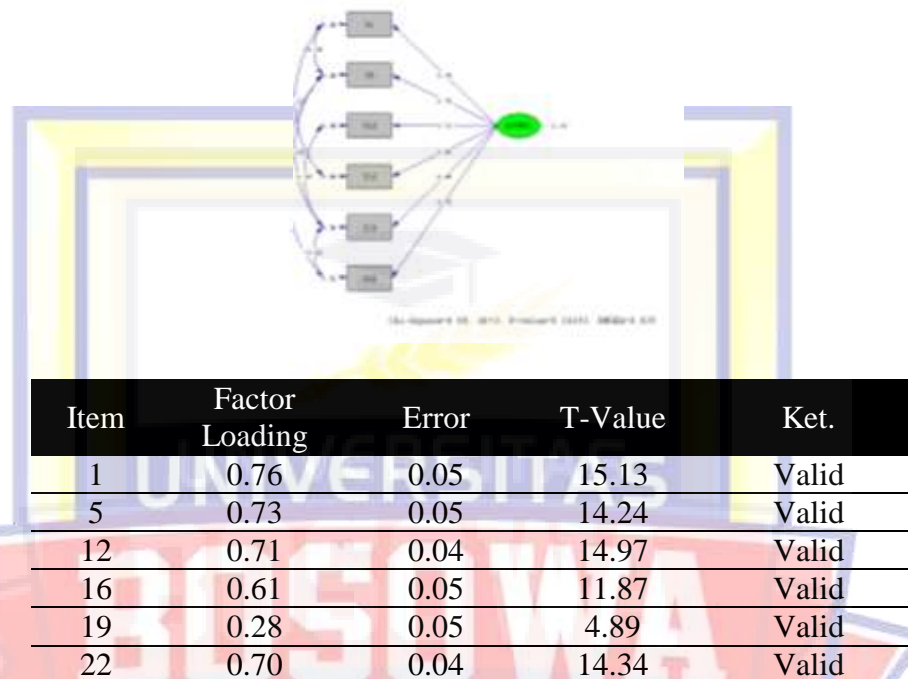


Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
16	0.69	0.04	15.59	Valid
17	0.66	0.04	14.87	Valid
18	0.66	0.04	14.89	Valid
19	-0.30	0.05	-5.97	Tidak Valid
20	0.66	0.04	14.44	Valid
21	0.87	0.04	21.73	Valid
22	0.85	0.04	20.84	Valid
23	0.78	0.04	18.67	Valid
24	0.84	0.04	20.80	Valid
25	0.90	0.03	23.10	Valid
26	0.84	0.04	20.75	Valid
27	0.72	0.04	16.36	Valid
28	0.72	0.04	16.70	Valid
29	0.70	0.04	16.07	Valid
30	0.67	0.04	15.23	Valid
31	0.60	0.04	13.23	Valid

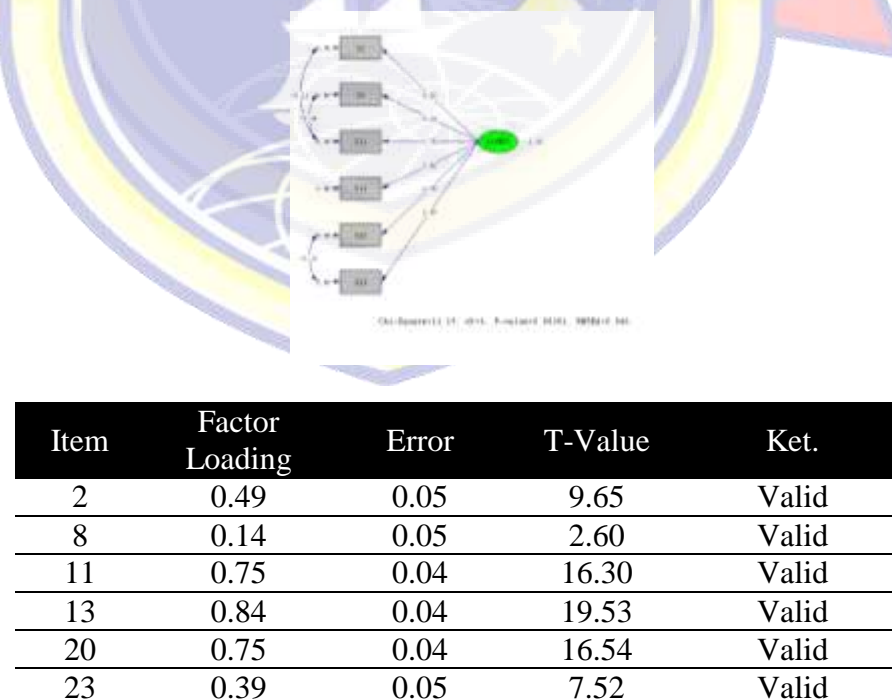
## B. Skala *Body Dissatisfaction*

### a. Validitas Konstrak

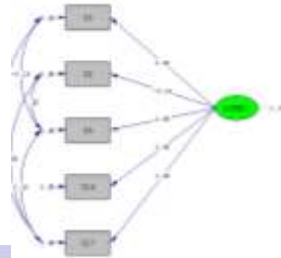
#### 1. Aspek *Self Perception of Body Shape*



#### 2. Aspek *Comparative Perception of Body Image*

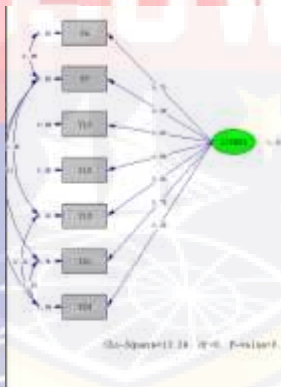


### 3. Aspek Attitude Concerning Body Image Alteration



Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
3	0.82	0.22	3.69	Valid
6	-0.12	0.60	-2.11	Tidak Valid
9	0.57	0.17	3.24	Valid
14	0.64	0.17	3.64	Valid
17	0.22	0.10	2.12	Valid

### 4. Aspek Severe Alterations in Body Perception

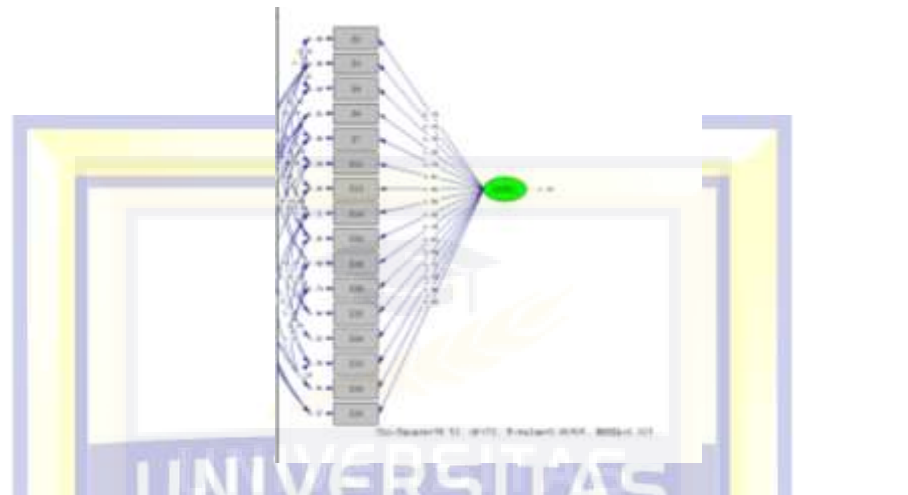


Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
4	0.69	0.04	14.85	Valid
7	0.35	0.05	6.47	Valid
10	0.59	0.04	12.32	Valid
15	0.84	0.04	18.90	Valid
18	0.02	0.05	0.42	Tidak Valid
21	0.77	0.04	17.01	Valid
24	0.24	0.05	4.51	Valid

C. *Gratitude*

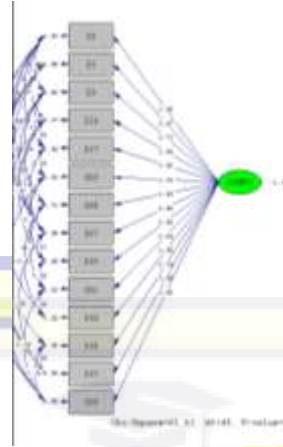
a. Validitas Konstrak

1. Aspek *Sense Of Abundance*



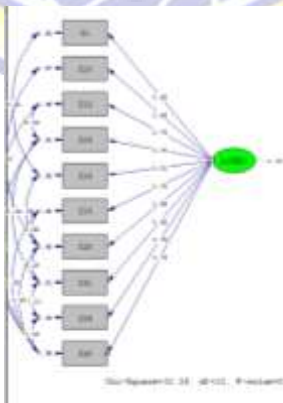
Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
2	0.74	0.04	17.10	Valid
3	0.73	0.04	16.59	Valid
4	0.75	0.04	17.50	Valid
6	0.28	0.05	5.71	Valid
7	0.73	0.04	16.77	Valid
11	0.60	0.04	12.87	Valid
13	0.59	0.04	12.61	Valid
19	0.54	0.04	11.51	Valid
22	0.32	0.05	6.62	Valid
24	0.75	0.04	17.37	Valid
26	0.51	0.04	10.72	Valid
28	0.64	0.04	14.11	Valid
29	0.70	0.04	15.89	Valid
33	0.75	0.04	17.57	Valid
35	0.62	0.04	13.65	Valid
38	0.85	0.04	20.96	Valid

## 2. Aspek Simple Appreciation



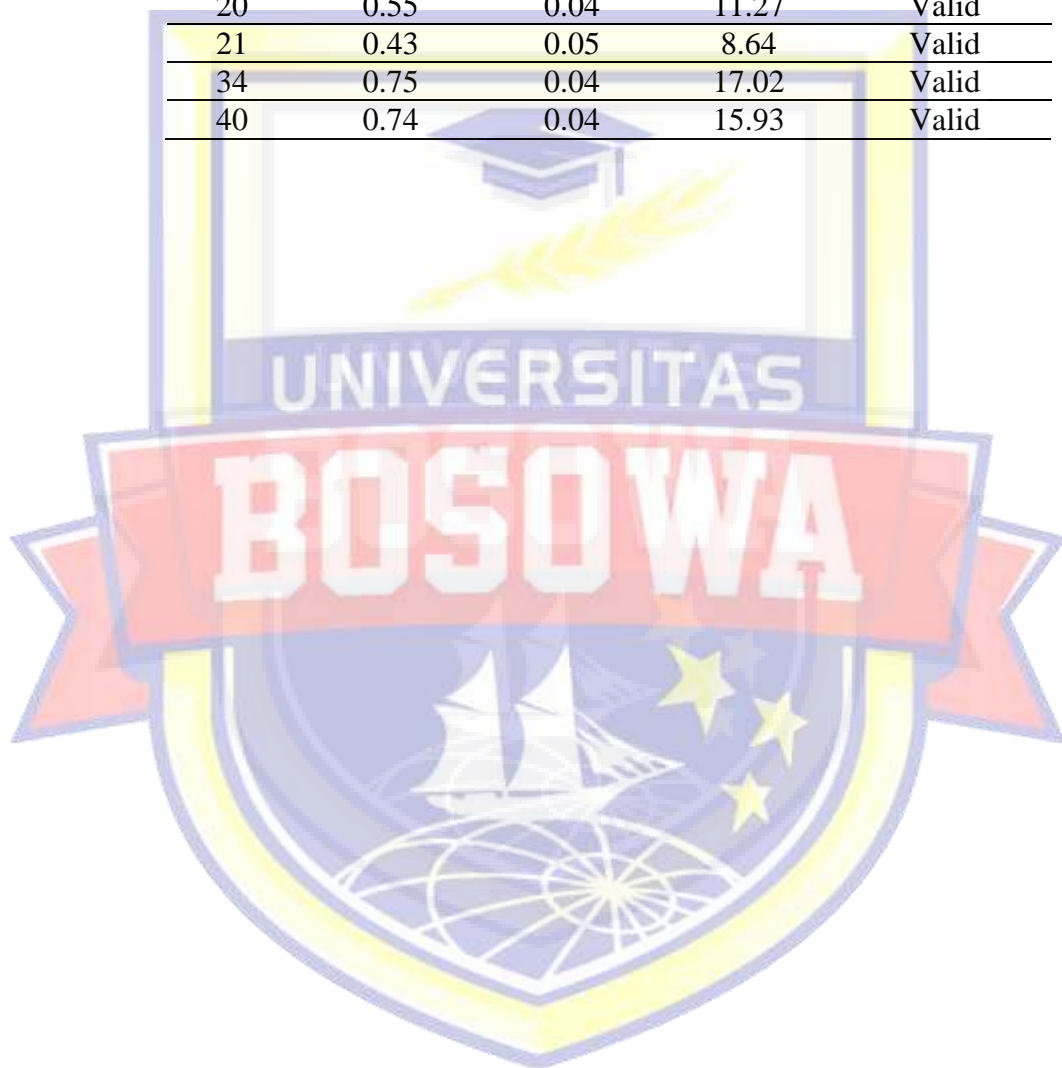
Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
5	0.65	0.04	14.29	Valid
8	0.67	0.04	14.83	Valid
9	0.70	0.04	15.89	Valid
14	0.46	0.04	9.66	Valid
17	0.68	0.04	15.20	Valid
23	0.77	0.04	18.32	Valid
25	0.55	0.04	11.39	Valid
27	0.55	0.04	11.66	Valid
30	0.62	0.04	13.52	Valid
31	0.83	0.04	20.08	Valid
32	0.88	0.04	21.93	Valid
36	0.72	0.04	16.47	Valid
37	0.65	0.04	14.38	Valid
39	0.68	0.04	15.27	Valid

## 3. Aspek Appreciation for Others





Item	Factor Loading	Error	T-Value	Ket.
1	0.42	0.05	8.64	Valid
10	0.65	0.04	14.46	Valid
12	0.73	0.04	16.41	Valid
15	0.77	0.04	17.73	Valid
16	0.80	0.04	19.06	Valid
18	0.75	0.04	17.39	Valid
20	0.55	0.04	11.27	Valid
21	0.43	0.05	8.64	Valid
34	0.75	0.04	17.02	Valid
40	0.74	0.04	15.93	Valid





**LAMPIRAN 6**

**UJI ASUMSI**

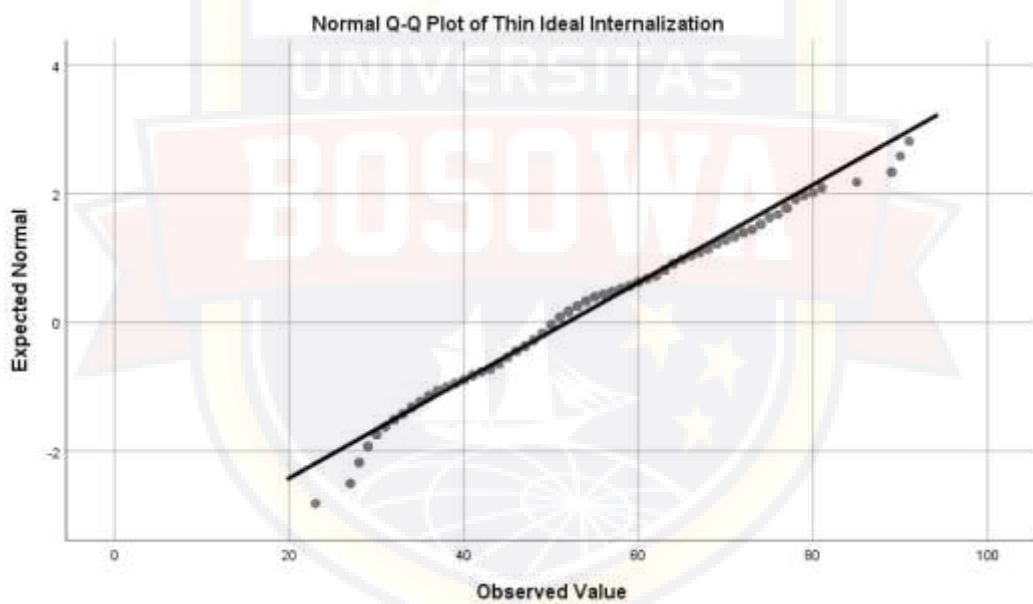
## Uji Normalitas

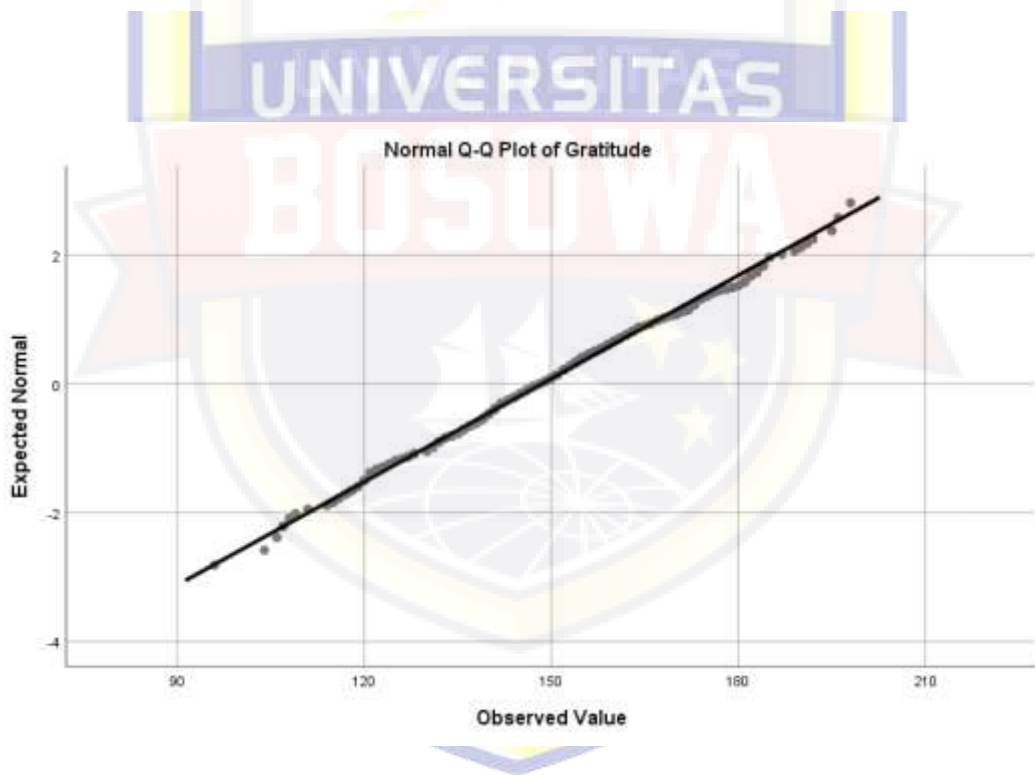
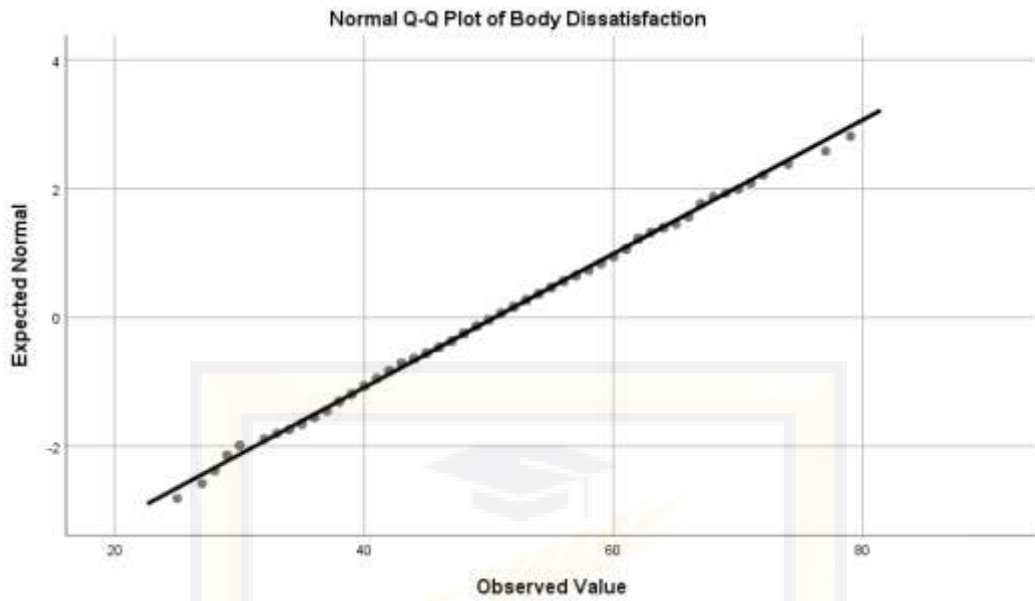
### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Thin Ideal Internalization</i>	.083	406	.000	.983	406	.000
<i>Body Dissatisfaction</i>	.035	406	.200*	.997	406	.633
<i>Gratitude</i>	.036	406	.200*	.996	406	.353

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction





## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Body Dissatisfaction * Thin Ideal Internalization</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	22293.816	59	377.861	8.604	.000
		Deviation from Linearity	19424.738	1	19424.738	442.296	.000
			2869.078	58	49.467	1.126	.258
Within Groups			15195.623	346	43.918		
Total			37489.438	405			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Body Dissatisfaction * Gratitude</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	13606.509	85	160.077	2.145	.000
		Deviation from Linearity	5969.822	1	5969.822	79.988	.000
			7636.687	84	90.913	1.218	.117
Within Groups			23882.929	320	74.634		
Total			37489.438	405			





**LAMPIRAN 7**  
**UJI HIPOTESIS**

## A. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis Regresi *Thin Ideal Internalization* terhadap *Body Dissatisfaction*

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.720 <sup>a</sup>	.518	.517	6.687

a. Predictors: (Constant), *Thin Ideal Internalization*

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19424.738	1	19424.738	434.416	.000 <sup>b</sup>
	Residual	18064.700	404	44.715		
	Total	37489.438	405			

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

b. Predictors: (Constant), *Thin Ideal Internalization*

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.224	1.350		17.209	.000
	<i>Thin Ideal Internalization</i>	.526	.025	.720	20.843	.000

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

## B. Analisis Regresi Moderasi

Analisis Regresi *Thin Ideal Internalization* dan *Gratitude* terhadap *Body Dissatisfaction*

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.734 <sup>a</sup>	.538	.536	6.553

a. Predictors: (Constant), *Gratitude*, *Thin Ideal Internalization*

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20185.407	2	10092.704	235.053	.000 <sup>b</sup>
	Residual	17304.031	403	42.938		
	Total	37489.438	405			

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

b. Predictors: (Constant), *Gratitude*, *Thin Ideal Internalization*

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.082	3.548		10.451	.000
	<i>Thin Ideal Internalization</i>	.484	.027	.663	18.195	.000
	<i>Gratitude</i>	-.079	.019	-.153	-4.209	.000

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

Analisis Regresi *Thin Ideal Internalization*, *Gratitude* dan Variabel Interaksi  
terhadap *Body Dissatisfaction*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.734 <sup>a</sup>	.538	.535	6.561

a. Predictors: (Constant), *Thin Ideal Internalization* interaksi dengan *Gratitude*, *Gratitude*, *Thin Ideal Internalization*

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20185.440	3	6728.480	156.314	.000 <sup>b</sup>
	Residual	17303.998	402	43.045		
	Total	37489.438	405			

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

b. Predictors: (Constant), *Thin Ideal Internalization* interaksi dengan *Gratitude*, *Gratitude*, *Thin Ideal Internalization*

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.350	10.305		3.625	.000
	<i>Thin Ideal Internalization</i>	.479	.198	.656	2.419	.016
	<i>Gratitude</i>	-.081	.068	-.157	-1.191	.234
	<i>Thin Ideal Internalization</i> interaksi dengan <i>Gratitude</i>	3.697E-5	.001	.007	.028	.978

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*