

KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP CITRA DIRI PADA DEWASA AWAL DI KABUPATEN KARAWANG

Rifkia Chairunnisa

¹ Fakultas Psikologi UBP Karawang

Ps18.rifkiachairunnisa@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Pada dewasa awal secara khusus biasanya memberikan perhatian lebih terhadap penampilan fisiknya agar lebih menunjang dalam kegiatannya sehari-hari. Penampilan yang menarik biasanya memberikan kepuasan terhadap diri individu. Kepuasan citra diri yang dimiliki seseorang, sangat berkaitan dengan bagaimana individu memandang citra dirinya. *Body Shaming* dapat mempengaruhi citra diri yang positif atau negatif. Penilaian seseorang akan bentuk tubuhnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu positif dan negatif, seseorang cenderung memiliki citra diri yang positif ketika merasa puas dengan tubuhnya, baik dari segi ukuran maupun bentuk tubuh secara keseluruhan dan seseorang dikatakan cenderung memiliki citra diri yang negatif ketika ia tidak merasa puas serta merasa bersalah atas ukuran dan bentuk tubuhnya dan hal ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Salah satu yang dapat menguatkan pengaruh *body shaming* terhadap citra diri seseorang yaitu kebersyukuran, karena melalui kebersyukuran, individu memiliki perasaan dan pemikiran yang lebih positif sehingga dapat menghilangkan pikiran negatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap citra diri, dan kebersyukuran dapat berfungsi sebagai moderator pengaruh *body shaming* terhadap citra diri pada dewasa awal di Karawang. Subjek penelitian sebanyak 100 responden laki-laki dan perempuan berusia 19-30 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *body shaming*, skala citra diri, dan skala kebersyukuran. Analisis data menggunakan metode regresi linear sederhana dan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *body shaming* terhadap citra diri dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan kebersyukuran tidak berfungsi sebagai moderator pengaruh *body shaming* terhadap citra diri.

Kata Kunci : *Body shaming*, citra diri, kebersyukuran

GRATEFULNESS AS A MODERATOR OF THE INFLUENCE OF BODY SHAMING ON SELF-IMAGE IN EARLY ADULTS IN KARAWANG DISTRICT

Rifkia Chairunnisa

¹Faculty of Psikologi, University of Buana Perjuangan Karawang

Ps18.rifkiachairunnisa@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

In early adulthood, in particular, they usually pay more attention to their physical appearance so that they are more supportive in their daily activities. An attractive appearance usually gives satisfaction to the individual. The satisfaction of a person's self-image is closely related to how the individual views his self-image. Body Shaming can affect positive or negative self-image. A person's assessment of his body shape is divided into two types, namely positive and negative, a person tends to have a positive self-image when he is satisfied with his body, both in terms of size and overall body shape and a person is said to tend to have a negative self-image when he does not feel comfortable, satisfied and feel guilty about their size and shape and this can last for a long time. One thing that can strengthen the effect of body shaming on one's self-image is gratitude, because through gratitude, individuals have more positive feelings and thoughts so that they can eliminate negative thoughts. Therefore, this study aims to determine the effect of body shaming on self-image, and gratitude can function as a moderator of the effect of body shaming on self-image in early adulthood in Karawang. The research subjects were 100 male and female respondents aged 19-30 years. The research instrument used is the body shaming scale, self-image scale, and gratitude scale. Data analysis used simple linear regression and Moderated Regression Analysis (MRA). The results of this study indicate that there is an effect of body shaming on self-image with a significant value of $0.000 < 0.05$ and Gratitude does not function as a moderator of the effect of body shaming on self-image.

Keywords: Body shaming, self-image, gratitude