

GRATITUDE SEBAGAI MEDIATOR ANTARA *MINDFULNESS* DAN PENERIMAAN DIRI

Ikkyu¹, Livia Yuliawati²

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

E-mail: ikkyu001@student.ciputra.ac.id, livia@ciputra.ac.id

Abstrak

Media sosial menjadi kebutuhan banyak orang saat ini. Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah Instagram. Kemudahan akses untuk melihat kehidupan orang lain dan menilai orang lain, berkontribusi pada rendahnya kemampuan untuk menerima diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran rasa syukur sebagai variabel mediator antara *mindfulness* dan penerimaan diri yang belum banyak diteliti. Penelitian melibatkan 121 orang partisipan berusia 18-24 tahun dengan metode *convenience sampling*. Skala *Gratitude Questionnaire Six Item Form* (GC-6), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), dan *Berger's Self-Acceptance Scale* dibagikan melalui survey daring. Hasil penelitian menemukan bahwa rasa syukur secara signifikan berperan sebagai mediator parsial antara *mindfulness* dan penerimaan diri. *Mindfulness* dan rasa syukur penting untuk ditingkatkan, khususnya bagi pengguna aktif media sosial agar mampu menerima diri apa adanya.

Kata Kunci: Mediasi, *Mindfulness*, Penerimaan Diri, Rasa Syukur

HOW MANY LIKES DO I HAVE ON INSTAGRAM? GRATITUDE AS A MEDIATOR BETWEEN *MINDFULNESS* AND SELF-ACCEPTANCE

Abstract

Social media nowadays has become a need of many people. One of the most used social media is Instagram. Ease of access to look into the lives of others and evaluate others contributes to the decreasing ability to accept oneself. This study aims to examine the role of gratitude as the mediator between *mindfulness* and self-acceptance among Instagram users. The present study uses a convenience sampling method of 121 participants aged 18 to 24 years old. *Gratitude Questionnaire Six Item Form* (GC-6), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), and *Berger's Self-Acceptance Scale* are administered using an online survey. Results have found that gratitude is a significant partial mediator between *mindfulness* and self-acceptance. *Mindfulness* and gratitude play essential roles for active Instagram users to be able to accept themselves for what they are.

Keywords: *Gratitude, Mediation, Mindfulness, Self-Acceptance*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang didukung dengan adanya internet memberikan kemudahan bagi individu dalam mengakses berbagai informasi. Badan Pusat Statistik menyatakan bahwa kepemilikan akses internet dalam rumah tangga meningkat hingga 66,22% seiring meningkatnya kepemilikan telepon seluler (Statistik, 2019). Pada tahun 2018, pengguna internet di Indonesia mencapai 171 juta jiwa, yakni 64,8% dari 264 juta jiwa penduduk Indonesia (Asosiasi Penyedia Jaringan Internet Indonesia, 2019). Kemunculan internet juga membawa berbagai dampak pada kemunculan jenis-jenis media komunikasi baru hingga lahirnya media sosial.

Pada bulan Januari 2020, sebanyak 160 juta jiwa di Indonesia menjadi pengguna aktif media sosial (We Are Social & Hootsuite, 2020). Sebanyak 30,3% pengguna media sosial berasal dari usia produktif yakni 18-24 tahun (We Are Social & Hootsuite, 2020). Media sosial banyak digunakan sebagai

wadah mencari berita dan membagikan informasi (Jiang & Ngien, 2020). Media sosial selain bersifat informatif, juga memiliki fungsi utama sebagai media hiburan atau *entertainment* dan sebagai alat komunikasi antar individu (Misrawati, Mariyam, & Deviana, 2019). Terdapat berbagai hal yang disediakan oleh media sosial seperti status, foto, video, bahkan curahan perasaan seseorang (Kusumasari & Hidayati, 2014). Media sosial mengandung berbagai hiburan dan visualisasi yang menarik sehingga individu dapat menikmati hal yang disajikan oleh media sosial.

Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat adalah Instagram. Jumlah pengguna Instagram pada bulan Januari 2020 adalah sebanyak 62 juta pengguna dan terus meningkat hingga mencapai 78 juta pengguna pada bulan September 2020 dengan 36,9% berasal dari usia 18-24 tahun (NapoleonCat, 2020). Sebanyak 79% dari pengguna internet melaporkan menggunakan Instagram pada bulan Januari 2020 dan Instagram menjadi media sosial ke-4 yang paling banyak diakses setelah Youtube, WhatsApp, dan Facebook (We Are Social & Hootsuite, 2020).

Instagram merupakan salah satu media sosial berbasis visual yang mewadahi penggunanya untuk membagikan foto atau video secara bebas. Instagram memungkinkan penggunanya untuk melihat kehidupan orang lain secara tidak terbatas yang mungkin tidak tampak dalam kehidupan asli (Leary, 2020). Hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif pada cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri (Leary, 2020). Individu yang banyak menggunakan Instagram akan cenderung melakukan *upward social comparison* dengan individu yang memiliki *self-image* lebih positif darinya dan menimbulkan rasa iri serta *self-esteem* yang rendah (Yang, 2016). Hal ini bisa terjadi karena media sosial mengaburkan persepsi seseorang mengenai kehidupan nyata dengan yang ditampilkan di media sosial (Potash, 2011).

Media sosial menyediakan berbagai respon dari lingkungan yang dapat membentuk persepsi dan pemahaman individu mengenai standar ideal kehidupan. Dampaknya, individu merasa tidak percaya diri dan berusaha untuk mengubah dirinya sesuai dengan standar sosial yang terbentuk (Chua & Chang, 2016). Kebanyakan orang akan berusaha membentuk gambar diri dan presentasi diri yang positif di dunia maya untuk mendapatkan perhatian dari orang lain (Kusumasari & Hidayati, 2014). Ketika seseorang melihat sosok yang menurutnya ideal di dunia maya, hal ini dapat membuat seseorang tidak melihat dirinya secara nyata dan mempengaruhi penerimaan dirinya (Misrawati et al., 2019).

Instagram juga menyediakan fitur *like* yang berdampak pada penerimaan diri seseorang. Jumlah *like* yang banyak diasumsikan sebagai ukuran seseorang untuk menjadi terkenal (Leary, 2020). Semakin banyak jumlah *like* yang didapat, maka semakin terkenal individu tersebut. Dengan demikian, jumlah *like* ini menjadi sebuah validasi mengenai gambaran diri yang diunggah ke Instagram. Individu yang tidak mendapatkan *like* memiliki kecenderungan untuk melakukan *social isolation* dan melihat dirinya tidak seperti orang lain (Cipolletta et al., 2020). Ketika seseorang menjadikan jumlah *like* sebagai standar nilai diri mereka, maka akan semakin sulit untuk menerima dirinya karena kebutuhan akan penerimaan sosial lebih tinggi (Leary, 2020; Cipolletta et al., 2020).

Berger (1952) memodifikasi definisi penerimaan diri oleh Sheerer menjadi sembilan konstruk. Individu yang menerima diri merupakan orang yang lebih berpegang pada nilai internalnya untuk berperilaku, percaya pada kemampuan dirinya untuk menghadapi hidup, menerima konsekuensi dari perilakunya, menerima pujian atau kritik secara objektif, tidak menyangkal diri, menganggap sejajar dengan orang lain, tidak mengharapkan penolakan dari orang lain, tidak menganggap dirinya berbeda, tidak pemalu atau sadar diri (Berger, 1952). Secara lebih sederhana, penerimaan diri dapat dipahami

sebagai sebuah bentuk afirmasi atau penerimaan terhadap diri termasuk menerima kekurangan dan kelemahan (Bernard, 2014). Penerimaan diri juga memegang peran penting terhadap kesehatan mental karena ketidakmampuan seseorang dalam menerima dirinya akan menimbulkan gangguan emosional seperti marah yang tidak terkontrol, rasa cemas dan depresi yang lebih tinggi (Carson & Langer, 2006; Vasile, 2013). Penerimaan diri menjadi salah satu dimensi dari *psychological well-being* yang mampu mempengaruhi tingkat kesejahteraan seseorang (Ryff, 2013). Individu yang bisa menerima dirinya didapati lebih mampu menyesuaikan diri dan secara umum lebih sejahtera (Vasile, 2013).

Literatur menemukan bahwa *mindfulness* adalah prediktor terhadap penerimaan diri, yang selanjutnya memprediksi *perceived stress*, *subjective well-being*, dan *peace of mind* (Rodriguez et al., 2015; Xu et al., 2016; Rodriguez et al., 2015). *Mindfulness* merupakan variabel unidimensi (Phang et al., 2016) yang didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak secara terbuka dan penuh kesadaran (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* mampu menjadi prediktor yang mempengaruhi kebutuhan psikologis seseorang melalui keterbukaan terhadap pengalaman dan penerimaan terhadap kekurangan diri serta mengurangi kritik dan hukuman kepada diri sendiri (Faustino et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh adanya peran signifikan dari rasa syukur (Aghababaei & Farahani, 2011). McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mendefinisikan rasa syukur sebagai sebuah *trait* yang memiliki kecenderungan untuk merespon sesuatu dengan rasa syukur dan menghasilkan pengalaman positif baginya. Rasa syukur terbagi ke dalam empat *facet* yaitu intensitas, frekuensi, jumlah keadaan yang disyukuri, dan jumlah orang yang disyukuri keberadaannya (McCullough et al., 2002). Berdasarkan literatur, *gratitude* atau rasa syukur diprediksi mampu menjadi mediator antara *mindfulness* dan penerimaan diri (Voci, Veneziani, & Fuochi, 2019). Ketika seseorang mampu mengapresiasi hidupnya dan tidak membandingkan dengan orang lain, individu tersebut akan memiliki kedamaian dan *well-being* yang lebih tinggi (Swickert et al., 2019).

Banyak penelitian terdahulu yang telah membahas mengenai *mindfulness*, *gratitude*, dan penerimaan diri secara terpisah. Sangat sedikit penelitian terdahulu yang membahas mengenai *mindfulness* sebagai prediktor penerimaan diri dengan rasa syukur sebagai mediator. Salah satu penelitian terdahulu dengan topik serupa dilakukan di budaya barat dengan metode eksperimen pada kelompok meditasi dan dengan rentang usia subjek yang luas (Voci et al., 2019). Berbeda dengan yang terdahulu, penelitian ini dilakukan secara kuantitatif untuk menguji adanya pengaruh *mindfulness* terhadap penerimaan diri dengan mediator rasa syukur secara spesifik pada dewasa awal pengguna Instagram.

Metode Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan teknik non-probabilitas *convenience sampling* dimana partisipan penelitian merupakan mereka yang memenuhi aksesibilitas dan kriteria tertentu (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Terdapat 121 orang partisipan dan didapati mayoritas berjenis kelamin perempuan. Partisipan telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan yakni berusia antara 18 sampai 24 tahun dan merupakan pengguna aktif Instagram. Durasi penggunaan Instagram partisipan dalam satu hari didapati beragam, mulai kurang dari 15 menit dalam sehari hingga lebih dari 1 jam sehari.

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan metode survei.

Penelitian hanya dilakukan satu kali di saat yang sama dan survei diberikan secara *online*. Penyebaran survei dilakukan secara *online* dengan *Google Form* dan disebarakan melalui media sosial. Instrumen survei menggunakan tiga buah skala yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yakni *Gratitude Questionnaire Six Item Form (GC-6)*, *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*, dan *Berger's Self-Acceptance Scale*.

Gratitude diukur dengan menggunakan skala *Gratitude Questionnaire Six Item Form (GC-6)* oleh Mccullough dkk (2002). Skala GC-6 terdiri dari 6 butir aitem dengan menggunakan skala *Likert* 1 sampai 7 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk merasa bersyukur. Sebelumnya skala sudah pernah diuji validitasnya dengan *discriminant validity* melalui uji *one-factor solution* dan *two-factors solution* (Mccullough et al., 2002). Skala dikorelasikan dengan lima buah konstruk, yaitu kepuasan hidup, vitalitas, kebahagiaan subjektif, optimisme, dan harapan. Berdasarkan uji tersebut didapati bahwa faktor dalam skala tidak berbeda dengan kelima konstruk tersebut (Mccullough et al., 2002). Studi lanjutan dilakukan oleh Mc Cullough dkk (2002) dengan konstruk lainnya dan disimpulkan bahwa rasa syukur (*trait*) dalam ukuran tertentu berbeda dengan sifat lainnya yang mirip seperti kebahagiaan, vitalitas, optimisme, harapan, depresi, kecemasan, dan kecemburuan (Mccullough et al., 2002). Skala dikatakan reliabel dengan koefisien reliabilitas berdasarkan skala asli GC-6 sebesar 0,82 (Mccullough et al., 2002) dan dalam penelitian ini didapat koefisien reliabilitas sebesar 0,72.

Mindfulness diukur dengan menggunakan skala *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* oleh Brown dan Ryan (2003). Skala MAAS terdiri dari 15 aitem dengan 6 skor skala *Likert* dari 1 (hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah) dimana semakin tinggi skor maka semakin *mindfulness* individu tersebut. Skala MAAS mengukur *mindfulness* dari segi kognitif, emosional, fisik, interpersonal, dan domain umum. Skala sebelumnya telah dinyatakan valid dengan *convergent*, *divergent*, dan *criterion validity* (Brown & Ryan, 2003). Berdasarkan skala asli, koefisien *Cronbach α* reliabilitas skala MAAS adalah 0,81 (Brown & Ryan, 2003) dan dalam penelitian ini didapat koefisien reliabilitas sebesar 0,85 sehingga dikatakan reliabel.

Self-acceptance diukur dengan menggunakan skala *Berger's Self-Acceptance Scale* oleh Sheerer yang dimodifikasi oleh Emanuel M. Berger (1952). Skala ini terdiri dari 36 butir aitem dengan menggunakan skala *Likert* untuk skoring dengan rentang jawaban 1 (sama sekali tidak menggambarkan saya) hingga 5 (sangat menggambarkan saya) dimana semakin tinggi total skor mengindikasikan sikap yang positif terhadap penerimaan diri. Skala telah diuji validitasnya dan skala dikatakan valid (Berger, 1952). Koefisien reliabilitas pada skala asli penerimaan diri Berger adalah 0,89 (Berger, 1952). Pada penelitian ini dua butir aitem dalam skala digugurkan karena nilai reliabilitas yang rendah dan dalam konteks budaya timur aitem bersifat bias serta menimbulkan ambiguitas. Aitem tersebut berbunyi "saya tidak mempertanyakan nilai saya sebagai seorang pribadi, meskipun saya pikir orang lain melakukannya" dan "saya tidak menghindari rasa bersalah mengenai perasaan saya terhadap orang-orang tertentu dalam hidup saya". Setelah digugurkan maka didapatkan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,90.

Mindfulness sebagai variabel independen, penerimaan diri sebagai variabel dependen, dan rasa syukur sebagai mediator kemudian dianalisis. Analisis data dilakukan dengan metode mediasi untuk menguji pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan adanya variabel mediator. Pengolahan data dilakukan dengan uji korelasi dan uji analisis mediasi dengan menggunakan bantuan *software Jamovi*. Estimasi nilai mediasi dianalisis menggunakan tingkat kepercayaan 95% dan

bootstrap 1000 sampel. *Bootstrap* merupakan metode *resampling* kepada sejumlah sampel tertentu yang digunakan untuk mengkalkulasi *indirect effect* secara lebih akurat agar terlihat signifikansi mediator (Hayes, 2018).

Hasil

Penelitian ini melibatkan 121 orang partisipan yang telah lolos proses pengecekan data. Data demografis menunjukkan bahwa sebanyak 94 orang partisipan berjenis kelamin perempuan (77.6%) dan 27 orang partisipan berjenis kelamin laki-laki (22.3%). Seluruh partisipan berada dalam rentang usia produktif dewasa awal, yaitu 18 hingga 24 tahun dan mayoritas partisipan berusia 20 tahun (33.8%). Berdasarkan data demografi yang didapat, sebagian besar partisipan menggunakan Instagram dengan durasi lebih dari satu jam per harinya (43%).

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi untuk mengetahui sebaran data. Uji asumsi dipaparkan dalam Tabel 1 yang mencakup jumlah respon, mean, median, standar deviasi, dan nilai uji normalitas. Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa data yang terkumpul berdistribusi normal dengan nilai signifikansi memenuhi syarat ($p > 0.05$).

Tabel 1. Uji Asumsi

	Mindfulness	Rasa Syukur	Penerimaan Diri
Mean	39.6	27.6	68.1
Median	40	28	68
Standard deviation	11.7	4.77	19.4
Shapiro-Wilk W	0.994	0.973	0.983
Shapiro-Wilk p	0.914	0.015	0.132

Analisis data (Tabel 2.) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara ketiga variabel. *Mindfulness* berkorelasi positif dengan rasa syukur (0.003) yang menunjukkan bahwa semakin seseorang merasa *mindful* maka semakin mampu untuk bersyukur. Sejalan dengan itu, rasa syukur memiliki korelasi yang positif dengan penerimaan diri (<.001) dan menunjukkan bahwa semakin seseorang dapat bersyukur maka semakin mampu juga melakukan penerimaan diri. Hasil yang serupa juga ditemukan pada *mindfulness* dan penerimaan diri yang menunjukkan korelasi positif (<.001) sehingga semakin seseorang memiliki *mindfulness*, maka semakin besar penerimaan dirinya.

Tabel 2. Matriks Korelasi

		Mindfulness	Rasa Syukur	Penerimaan Diri
Mindfulness	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Rasa Syukur	Pearson's r	0.272 **	—	
	p-value	0.003	—	
Penerimaan Diri	Pearson's r	0.511 ***	0.378 ***	—
	p-value	< .001	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Analisis data model mediasi dengan menggunakan 1000 bootstrap (Tabel 3.) menunjukkan terjadinya mediasi parsial antara *mindfulness* dan penerimaan diri dengan rasa syukur sebagai mediator. *Mindfulness* dan penerimaan diri secara *direct* menunjukkan hasil yang signifikan (<.001) dan dikatakan bahwa *mindfulness* secara signifikan mempengaruhi penerimaan diri. Sedangkan secara

indirect, rasa syukur juga didapati signifikan menjadi mediator (0.041) yang menunjukkan bahwa rasa syukur dapat turut mempengaruhi penerimaan diri seseorang. Total efek menunjukkan bahwa *mindfulness* secara keseluruhan signifikan mempengaruhi penerimaan diri, baik melalui rasa syukur maupun tidak.

Koefisien estimasi mediasi (Tabel 3.) menemukan hasil yang menunjukkan bahwa mediator memiliki pengaruh terhadap hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri. *Estimate indirect effect* menunjukkan adanya besaran pengaruh mediator dalam penelitian sebesar 13.7% ($\beta=0.117$). Sebesar 86.3% merupakan pengaruh langsung dari variabel independen terhadap variabel dependen. *Direct effect* menunjukkan besarnya pengaruh *mindfulness* terhadap penerimaan diri tanpa melalui rasa syukur sebagai mediator ($\beta=0.733$).

Pengaruh mediator didukung oleh nilai Z yang berhubungan dengan tingkat signifikansi hasil mediasi. Nilai Z merupakan hasil uji Sobel yang digunakan untuk menguji besarnya peran mediator dalam memediasi variabel independen dan variabel dependen (Preacher & Hayes, 2004). Suatu mediator dikatakan signifikan memediasi jika nilainya lebih besar dari batasan 5% probabilitas kesalahan yang jika dikonversi melalui distribusi normal bernilai 1.96 (Preacher & Hayes, 2004). *Indirect effect* (Tabel 3.) didapati sebesar 2.04 sehingga dapat dikatakan rasa syukur mampu memediasi *mindfulness* dan penerimaan diri.

Tabel 3. Koefisien Estimasi Mediasi

Effect	Label	Estimate (β)	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.117	0.0570	0.0253	0.241	2.04	0.041	13.7
Direct	c	0.733	0.1372	0.4457	1.007	5.34	< .001	86.3
Total	c + a × b	0.850	0.1397	0.5648	1.104	6.09	< .001	100.0

Tabel 4 menunjukkan hubungan yang terjadi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Jalur tidak langsung yang melalui mediator ditandai dengan huruf a dan b. Hubungan antara *mindfulness* dan rasa syukur ditandai dengan huruf a dan hubungan antara rasa syukur dengan penerimaan diri ditandai huruf b. Sedangkan jalur langsung antara *mindfulness* dan penerimaan diri ditandai dengan huruf c.

Tabel 4. Estimasi Jalur

	Label	Estimate (β)	SE	95% Confidence Interval		Z	p
				Lower	Upper		
Mindfulness → Rasa Syukur	a	0.111	0.0336	0.0408	0.176	3.32	< .001
Rasa Syukur → Penerimaan Diri	b	1.047	0.3566	0.3746	1.765	2.94	0.003
Mindfulness → Penerimaan Diri	c	0.733	0.1372	0.4457	1.007	5.34	< .001

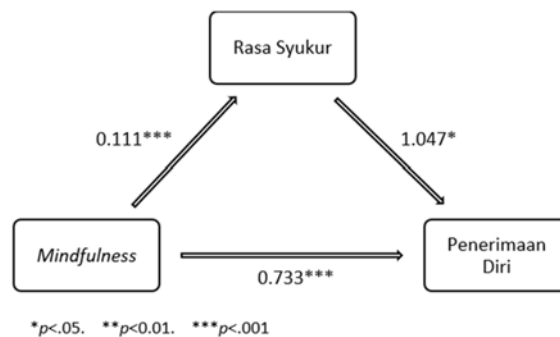
Pembahasan

Penelitian ini mengkaji peran rasa syukur sebagai mediator antara *mindfulness* dan penerimaan diri pada pengguna Instagram. Penerimaan diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan

seseorang untuk memberikan afirmasi kepada diri dan menerima kelebihan serta kelemahannya. Penelitian sebelumnya mendapati bahwa terdapat penurunan penerimaan diri pada karakteristik partisipan penelitian yaitu pengguna Instagram khususnya pada perempuan (Cipolletta et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa unggahan gambar di Instagram yang berkaitan dengan standar kecantikan, secara signifikan mempengaruhi penerimaan diri wanita muda dan dapat mendorong munculnya keinginan untuk melakukan bedah wajah (Di Gesto, Nerini, Policardo, & Matera, 2021). Sedangkan pada laki-laki, penelitian terdahulu mendapati bahwa aktivitas di Instagram terkait sosok yang lebih ideal secara fisik dapat mendorong seseorang untuk melakukan imitasi terhadap gaya hidup dan *body image* sosok tersebut (Chatzopoulou, Filieri, & Dogruyol, 2020). Keinginan yang muncul untuk menjadi serupa dengan orang lain dapat menjadi indikasi ketidakpuasan terhadap diri yang mengarah pada rendahnya penerimaan diri secara tulus (Lonergan et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang terpapar dalam analisis data (Tabel 3.) dapat dilihat bahwa *mindfulness* dan rasa syukur memberikan pengaruh positif pada penerimaan diri pengguna Instagram. Hasil analisis data menemukan bahwa rasa syukur secara signifikan menjadi mediator antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Model mediasi yang terbentuk dalam penelitian melalui rasa syukur adalah mediasi parsial karena variabel independen masih memiliki pengaruh terhadap variabel dependen ketika mediator diberikan (Baron & Kenny, 1986).



Gambar 1. Bagan Hubungan Variabel Independen, Mediator, dan Dependen

Mindfulness dan Penerimaan Diri

Hasil analisis antara *mindfulness* dan penerimaan diri menunjukkan hasil yang signifikan. Secara langsung, *mindfulness* berkorelasi positif dengan penerimaan diri yang menunjukkan bahwa semakin seseorang memiliki *mindfulness* maka akan lebih mudah menerima dirinya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa tingkat *mindfulness* yang tinggi berasosiasi positif dengan tingginya kemampuan seseorang untuk menerima diri (Jimenez, Niles, & Park, 2010; Waney, Kristinawati, & Setiawan, 2020). *Mindfulness* mampu meningkatkan kontrol diri sehingga kecemasan dan depresi yang dirasakan lebih rendah (Bowlin & Baer, 2012). Rasa cemas yang terkontrol membuat seseorang bersikap positif terhadap penilaian dari orang lain yang mengarahkannya pada penerimaan diri yang lebih baik.

Individu yang tidak mampu menerima dirinya akan lebih banyak melakukan evaluasi diri daripada penerimaan diri (Carson & Langer, 2006). Salah satu cara untuk mengurangi evaluasi diri dan menggantikannya dengan penerimaan adalah dengan mengganti pola pikir *mindlessness* dengan

mindfulness (Langer, 1989). Ketika seseorang memiliki *mindfulness*, maka akan lebih fokus pada kehidupannya tanpa memikirkan penilaian negatif dari orang lain sehingga lebih dapat menerima dirinya (Carson & Langer, 2006). Individu yang *mindfulness* akan melakukan evaluasi diri yang lebih sesuai dan rasional sehingga individu dapat menerima kesalahan masa lalu dan melakukan penerimaan diri (Carson & Langer, 2006). Melalui *mindfulness*, individu akan lebih dapat menerima pikiran, perasaan, dan situasi saat itu dibanding mempertimbangkan penilaian orang lain dan mempermasalahkan hal yang tidak dapat diubah (Thompson & Waltz, 2008).

Mindfulness dapat dipahami sebagai kesadaran individu dalam bertindak, berpikir, dan merasa. Penelitian lain menjelaskan bahwa ketika seseorang *mindful* maka akan lebih fokus dengan lingkungan sekitarnya dan tidak sibuk memanipulasi diri demi mendapat penilaian positif dari orang lain (Carson & Langer, 2006; Homan & Hosack, 2019). Dengan kata lain, individu yang tidak *mindful* secara tidak sadar menerima dan menjadikan penilaian negatif dari orang lain sebagai tolak ukur yang menghalangi penerimaan diri. Sebaliknya, individu yang memiliki *mindfulness* tinggi lebih realistis terhadap keadaan dirinya dan mampu memberikan reaksi yang lebih wajar dalam menghadapi sesuatu (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)

Pada pengguna *Instagram*, individu yang memiliki *mindfulness* akan lebih percaya diri untuk aktif di media sosial. Individu mampu membedakan dan memisahkan kehidupan media sosial dengan kenyataan. Individu secara sadar memisahkan penilaian atau komentar dari orang lain dengan realita. Komentar negatif tidak dijadikan standar penerimaan diri dan individu juga tidak memanipulasi keadaan dirinya demi mendapatkan pujian. Individu lebih mampu melihat keberhargaan dirinya di atas pendapat orang lain. *Mindfulness* membantu individu untuk menyadari kekurangan dan kelebihan dirinya sehingga dapat diterima.

Rasa Syukur sebagai Mediator

Secara garis besar, hipotesis dalam penelitian ini diterima karena berhasil menunjukkan adanya signifikansi peran rasa syukur sebagai mediator. Individu yang tinggi dalam *mindfulness* dan rasa syukur secara bersamaan, memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. *Mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk mensyukuri dan memahami keadaannya dirinya (Voci et al., 2019) yang mengarahkan pada penerimaan yang lebih besar terhadap kekurangan dan kelemahannya (Homan & Hosack, 2019).

Mindfulness memiliki hubungan yang kuat dengan rasa syukur, dimana beberapa karakteristik dalam *mindfulness* dibutuhkan untuk mengekspresikan perasaan bersyukur (Swickert et al., 2019). Rasa syukur secara signifikan terjadi ketika individu mampu untuk mengenali dan menjelaskan proses berpikirnya dalam keadaan yang sadar dan tidak menghakimi (Swickert et al., 2019). Seseorang yang memiliki *mindfulness* akan lebih mampu untuk melihat keberhargaan hidupnya dan mensyukuri apa yang dimiliki. Rasa syukur tersebut mengurangi *judgement* pada diri dan orang yang bersyukur lebih sedikit melakukan perbandingan dengan orang lain (Winata & Andangsari, 2017). Rasa syukur mendorong seseorang untuk lebih realistis dan menerima keadaan dirinya, karena semakin besar rasa syukur seseorang maka akan semakin besar juga penerimaan dirinya (Homan & Hosack, 2019).

Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji peran rasa syukur sebagai mediator antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada dewasa awal pengguna Instagram. Hasil penelitian berhasil mengkonfirmasi

hipotesis penelitian dan menemukan bahwa rasa syukur merupakan mediator yang cukup signifikan untuk memediasi kedua variabel. Penelitian juga menemukan model mediasi yang terjadi antara *mindfulness*, rasa syukur, dan penerimaan diri adalah mediasi parsial. Hal tersebut dikarenakan masih terdapat pengaruh langsung dari *mindfulness* terhadap penerimaan diri dalam mediasi.

Mindfulness membantu individu untuk memisahkan kehidupan dalam media sosial dengan kehidupan nyata sehingga ia juga akan lebih fokus pada dirinya tanpa memikirkan penilaian dari media sosial. Individu akan lebih mampu melakukan evaluasi diri secara tepat dan realistis terhadap keadaan dirinya. Pengguna Instagram yang *mindful* akan lebih percaya diri dan menerima diri apa adanya. Sebagai mediator, rasa syukur juga membantu individu untuk menerima dirinya. Rasa syukur menjadi salah satu cara untuk menyalurkan *mindfulness* dan mengarahkan individu untuk secara realistis menerima keadaan dirinya. Penerimaan diri penting dimiliki pengguna media sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan atau *well-being*.

Daftar Pustaka

- Aghababaei, N., & Farahani, H. (2011). The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being. *Developmental Psychology (Journal Of Iranian Psychologist)*, 8(29), 75–85.
- Asosiasi Penyedia Jaringan Internet Indonesia. (2019). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia 2018. *Apjii*, 51. Retrieved from www.apjii.or.id
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778–782. <https://doi.org/10.1037/h0061311>
- Bernard, M. E. (2014). *The strength of self-acceptance: Theory, practice, and research*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411–415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present : Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chatzopoulou, E., Filieri, R., & Dogruyol, S. A. (2020). Instagram and body image: Motivation to conform to the “Instabod” and consequences on young male wellbeing. *Journal of Consumer Affairs*, 54(4), 1270–1297. <https://doi.org/10.1111/joca.12329>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human*

Behavior, 55(A), 190–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>

Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How can adolescents benefit from the use of social networks? The igeneration on instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>

Di Gesto, C., Nerini, A., Policardo, G. R., & Matera, C. (2021). Predictors of acceptance of cosmetic surgery: Instagram images-based activities, appearance comparison and body dissatisfaction among women. *Aesth Plast Surg*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00266-021-02546-3>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2), 145–156. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.442>

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach by Andrew F. Hayes* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press. New York: Guilford Press.

Homan, K., & Hosack, L. (2019). Gratitude and the self: Amplifying the good within. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(7), 874–886. <https://doi.org/10.1080/10911359.2019.1630345>

Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>

Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645–650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>

Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa malu dan presentasi diri remaja di media sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n2.p91-105>

Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.

Leary, S. (2020). Art therapy, mass media and self-acceptance with adolescents: A literature review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. Retrieved from https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/319

Lefever, S., Dal, M., & Matthiasdottir, A. (2007). Online data collection in academic research: Advantages and limitations. *British Journal of Educational Technology*, 38(4), 574–582. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2006.00638.x>

Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Giffiths, S., Muray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me,

- my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, 28, 39–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The grateful disposition : A conceptual and empirical topography*. 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Misrawati, D., Mariyam, R. R., & Deviana, D. (2019). Dampak adiksi media sosial terhadap penerimaan diri dan kelekatan dalam relasi sosial (Adult attachment). *Biopsikososial*, 2(2), 2–18.
- NapoleonCat. (2020). Social media users in Indonesia. Retrieved from <https://napoleoncat.com/stats/social-media-users-in-indonesia/2020/01>
- Phang, C. K., Mukhtar, F., Ibrahim, N., & Sidik, M. S. (2016). Mindful attention awareness scale (MAAS): Factorial validity and psychometric properties in a sample of medical students in Malaysia. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 11(5), 305–316. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-02-2015-0011>
- Potash, J. S. (2011). Fast food art, talk show therapy: The impact of mass media on adolescent art therapy. *Art Therapy*, 26(2)(May 2015), 52–57. <https://doi.org/10.1080/07421656.2009.10129746>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717–731. <https://doi.org/10.3758/bf03206553>
- Rodriguez, M. A., Xu, W., Wang, X., & Liu, X. (2015). Self-Acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress. *Psychological Reports*, 116(2), 513–522. <https://doi.org/10.2466/07.PRO.116k19w4>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Statistik, B. P. (2019). Statistik telekomunikasi Indonesia 2018. Retrieved from 06320.1901 website: <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/02/6799f23db22e9bdcf52c8e03/statistik-telekomunikasi-indonesia-2018.html>
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 815–828. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9952-0>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 26(2), 119–126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Vasile, C. (2013). An Evaluation of Self-acceptance in Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 605–609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

We Are Social & Hootsuite. (2020). Indonesia digital report 2020. *Global Digital Insights*, 43.

Winata, C., & Andangsari, E. W. (2017). Dispositional gratitude and social comparison orientation among social media users. *Humaniora*, 8(3), 229. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v8i3.3620>

Xu, W., Oei, T. P. S., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1446–1456. <https://doi.org/10.1177/1359105314555170>

Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>