

**PREDIKSI *RELATIONSHIP CONTINGENCY* DAN *SELF-EFFICACY*
DALAM HUBUNGAN ROMANTIS TERHADAP *BODY SHAME* PADA
DEWASA MUDA**

Niken Linda Dinartika

Dian Wisnuwardhani

Nurul Arbiyah

ABSTRACT

Developing and maintaining a romantic relationship is a young adulthood's development task. Relationship contingency of self-worth has known as one of its factor. Grounded on Sanchez and Kwang's (2007) study, RCSW could cause body shame. Hence, it was important to find a self-aspect which could lessen RCSW's negative impact, that was self-efficacy in romantic relationship (SERR). This study examined to identify RSCW and SERR predictions toward body shame, also identified SERR's presence as the moderator of RCSW and body shame. A self-report measurement was done to 186 individuals aged 21-40 years old in Jabodetabek. By using regression techniques, it was found that RCSW could predict body shame positively and SERR could predict body shame negatively. Yet there was no moderation effect of SERR on RCSW and body shame relationship.

Keywords: *romantic relationship; contingency; body shame; self-efficacy*

A. LATAR BELAKANG

Menurut Aristoteles (seperti yang dikutip Cohen, 2010), manusia adalah makhluk sosial yang secara alami berusaha membangun relasi dengan orang lain sebagai bagian dari kesejahteraannya. Manusia memiliki “*need to belong*” yakni kebutuhan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang kuat, stabil, serta berusaha menolak terputusnya ikatan dari hubungan yang sudah ada (Baumeister & Leary, 1995). Membangun dan mempertahankan kedekatan hubungan romantis dengan pasangan termasuk juga dalam membangun relasi dengan orang lain. beberapa studi menemukan bahwa memiliki hubungan romantis mampu menaikkan kesejahteraan (*well-being*) seseorang, sedangkan

kegagalan dalam memiliki atau mempertahankan sebuah hubungan romantis dapat menghasilkan permasalahan fisik seperti terkena penyakit jantung maupun permasalahan emosional seperti rawan terkena depresi (House, Landis, & Umberson, 1988; Simon & Marcussen, 1999). Selain itu terdapat pula faktor eksternal yang mendorong seseorang untuk berusaha memiliki pasangan. Orang yang sedang tidak terlibat dalam sebuah hubungan seringkali menjadi sasaran dari *singlism*, yakni pemberian stigma dan diskriminasi pada lajang yang dipandang sebagai individu tidak mampu menyesuaikan diri, egois, dan belum dewasa (DePaulo & Morris, 2006).

Fenomena melajang cukup banyak terjadi bahkan meningkat akhir-akhir ini. Menurut perusahaan riset pasar Euromonitor International, angka para lajang meroket secara global, naik dari sekitar 153 juta di tahun 1996 menjadi 277 juta orang pada 2011 (Nurlaila, 2012). Peningkatan terjadi sebanyak 55 persen dalam 15 tahun. Padahal secara teoritis, isu membangun dan membina hubungan romantis memang merupakan isu paling utama pada usia dewasa muda. Seseorang yang berada pada tahapan usia dewasa muda akan berfokus untuk memiliki pasangan atau mempertahankan hubungan romantis. Dorongan untuk mencari dan memiliki pasangan atau hubungan romantis salah satunya dapat berasal dari *relationship contingency* (Sanchez & Kwang, 2007).

Relationship contingency adalah area sumber harga diri seseorang yang berasal dari memperoleh dan memelihara hubungan romantis dengan orang lain sehingga persepsi akan keberhasilan dan kegagalan di area tersebut memengaruhi evaluasi dirinya (Sanchez & Kwang, 2007). Individu yang memperoleh keberhargaan dirinya dari hubungan romantis akan termotivasi untuk mencari dan menjaga pasangan serta hubungan romantisnya agar harga dirinya tetap stabil atau terpenuhi (Sanchez & Kwang, 2007). Sayangnya, individu yang memiliki *relationship contingency* tinggi mengalami fluktuasi harga diri dan emosi lebih sering setiap harinya, lebih sensitif terhadap peristiwa negatif yang terjadi dalam hubungan, serta memiliki respon lebih buruk seperti perasaan negatif yang parah dan menetap setelah terjadi masalah dalam hubungan (Knee, Canevello, Bush, & Cook, 2008; Sanchez, Good, Kwang, & Saltzman, 2008). Ketidakstabilan ini

berdampak pada buruknya kesehatan psikologis dan memperparah dampak dari adanya *relationship contingency* seperti *body shame*, *mate urgency*, dan gejala gangguan makan (Sanchez & Kwang, 2007; Sanchez dkk., 2008).

Hasil studi Sanchez dan Kwang (2007) menunjukkan bahwa *relationship contingency* menyebabkan *body shame* pada perempuan. *Body shame* adalah emosi negatif yang dirasakan seseorang ketika gagal mencapai suatu standar ideal tubuh saat mengevaluasi diri (Lewis, dalam Fredrickson & Roberts, 1997). Hal tersebut dapat terjadi karena kepedulian akan citra tubuh dianggap sebagai strategi pencarian pasangan dan cara mempertahankan hubungan yang efektif (Sanchez & Kwang, 2007). Perasaan akan takut kehilangan pasangan atau “tidak laku” mengarahkan seseorang untuk mengadopsi standar-standar tubuh ideal yang terkadang tidak masuk akal (Sanchez & Kwang, 2007). Motivasi seseorang yang berusaha menjadi cantik atau tampan adalah untuk menyenangkan pasangan atau menarik perhatian calon pasangan potensialnya (Sanchez & Kwang, 2007).

Penelitian ini mengajukan *self-efficacy* dalam hubungan romantis sebagai moderator yang mampu mengurangi efek buruk dari *relationship contingency*. *Self-efficacy* dalam hubungan romantis di studi ini diprediksi sebagai *buffer* atau penyangga yang dapat mengurangi *body shame*. *Self-efficacy* dalam hubungan romantis hadir sebagai penyeimbang yang mampu memberikan evaluasi diri perihal kepercayaan akan kemampuannya dalam mengatasi masalah-masalah dalam hubungan romantis di masa depan. Mekanisme ini diharapkan dapat mengurangi dampak-dampak yang merupakan konsekuensi dari seseorang yang meletakkan harga dirinya pada kepemilikan pasangan dan hubungan, karena seseorang yang percaya akan kemampuannya lebih memiliki kendali atas hidupnya sehingga lebih mampu mengatasi masalah yang akan terjadi kelak. *Self-efficacy* yang dimaksudkan dalam studi ini adalah *self-efficacy* yang cukup spesifik dalam konteks hubungan romantis.

Penelitian ini penting untuk dilakukan berdasarkan dua pertimbangan. Pertama, dibutuhkannya solusi baru mengenai cara menangani *body shame* yang bersumber dari hubungan romantis. Karena sekalipun kapasitas untuk membangun dan membina hubungan romantis yang memuaskan merupakan tugas

perkembangan paling penting pada masa perkembangan dewasa muda dan diketahui sebagai prediktor kesehatan mental dan penyesuaian diri yang positif (Collins, Cooper, Albino, & Allard, 2002), kemajuan penelitian pada topik membina hubungan yang sehat sangatlah sedikit (Perlman, dalam Lopez, Morua, & Rice, 2007). Kemudian, jika didapati bahwa *self-efficacy* dalam hubungan romantis memoderatori hubungan kedua variabel tersebut, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan penanganan mengurangi *body shame* yakni dengan meningkatkan *self-efficacy* dalam hubungan romantis seseorang melalui proses konseling. Terlebih lagi, dapat memberikan opsi kepada produsen untuk mengiklankan produknya melalui pesan yang lebih positif dengan menggunakan kampanye yang menaikkan *self-efficacy* masyarakat agar tidak menimbulkan *body shame*.

Alasan kedua adalah diperlukannya studi lebih lanjut mengenai kajian diri (*self*) yang mengeksplorasi perbedaan dan kekhasan karakteristik masyarakat Timur, khususnya Indonesia. Selama ini sudah banyak literatur terbaru yang membahas mengenai diri namun dilakukan di Barat dan tentu memiliki perbedaan jika diterapkan di Indonesia terkait budaya yang ada. Oleh karena itu, studi ini dapat memperkaya literatur pada topik hubungan romantis dan kajian mengenai diri khususnya *self-efficacy* dan *relationship*. Markus dan Kitayama (1991 dalam Crocker & Wolfe, 2001) menyatakan bahwa terdapat perbedaan budaya dalam struktur dan fungsi diri, terutama perbedaan budaya pada pentingnya dan fungsi dari harga diri (Heine dkk, 1999 dalam Crocker & Wolfe, 2001).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan terdapat tiga asumsi yang berusaha dijawab melalui penelitian ini. Pertama, *relationship contingency* mampu memprediksi *body shame* secara positif. Kedua, *self-efficacy* dalam hubungan romantis mampu memprediksi *body shame* secara negatif. Dan terakhir, bahwa interaksi *self-efficacy* dalam hubungan romantis mampu merubah prediksi *relationship contingency* terhadap *body shame*.

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi interaksi *self-efficacy* dalam hubungan romantis dalam merubah prediksi *relationship contingency* terhadap *body shame* pada dewasa muda.

C. TINJAUAN TEORI

McKinley mengembangkan *Objectified Body Consciousness*, yakni proses penginternalisasian diri yang membuat seseorang melihat dirinya sebagai obyek yang dinilai, dievaluasi, dan dipandang berdasarkan bentuk fisiknya. *Objectified Body Consciousness* memiliki tiga komponen yaitu *body shame*, *body surveillance* dan *control beliefs* (McKinley & Hyde, 1996). *Body shame* didefinisikan sebagai perasaan negatif mengenai diri ketika standar kultural ideal akan tubuhnya tidak tercapai. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *body shame* yakni internalisasi lingkungan, tekanan interpersonal, berat badan, pilihan pribadi, serta jenis kelamin. Faktor tekanan interpersonal merupakan faktor yang akan diteliti sebagai prediktor dari studi ini. Tekanan interpersonal mampu mendorong perempuan untuk mencapai tipe tubuh tertentu (Bartky, 1988 dalam McKinley & Hyde, 1996). Tekanan interpersonal salah satunya dapat berupa evaluasi harga diri yang bersumber dari atribusi seseorang pada kepemilikan pasangan romantis atau yang diketahui sebagai *relationship contingency of self-worth*. *Relationship contingency of self-worth* dapat menyebabkan *body shame* seseorang berdasar studi Sanchez dan Kwang (2007). Hal seperti ini dapat terjadi karena kepedulian akan citra tubuh dianggap sebagai cara adaptif atau strategi yang efektif dalam mencari pasangan dan mempertahankan hubungan romantis.

Relationship contingency of self-worth adalah area sumber harga diri seseorang yang berasal dari memperoleh dan memelihara hubungan romantis dengan orang lain sehingga persepsi akan keberhasilan dan kegagalan di area tersebut memengaruhi evaluasi dirinya (Sanchez & Kwang, 2007). *Relationship contingency of self-worth* merupakan satu dari delapan *contingency of self-worth* (Crocker & Wolfe, 2001) yang dikembangkan oleh Sanchez dan Kwang (2007) selain *appearance contingency*, *religious faith contingency*, *competition contingency*, *virtue contingency*, *approval contingency*, *family support*

contingency, dan *academic competence contingency*. *Contingency of self-worth* adalah area yang merupakan sumber harga diri seseorang sehingga persepsi akan keberhasilan dan kegagalan di area tersebut memengaruhi evaluasi dirinya (Crocker & Wolfe, 2001). Sebabnya, individu yang memperoleh keberhargaan dirinya dari hubungan romantis akan termotivasi untuk mencari dan menjaga pasangan serta hubungan romantisnya agar harga dirinya tetap terpenuhi (Sanchez & Kwang, 2007).

Self-efficacy beliefs merupakan bagian SCT (*Social Cognitive Theory*) atau teori kognitif sosial dari Bandura (1986). *Self-efficacy* adalah perasaan seseorang akan kemampuannya dalam menggunakan atau mengatur tingkah laku tertentu untuk melaksanakan atau menyelesaikan tugas yang spesifik. Konstruk *self-efficacy* lambat laun berkembang dari *self-efficacy* umum menjadi *self-efficacy* yang sudah lebih spesifik semisal *academic self-efficacy* atau *relationship self-efficacy*. Lopez dan Lent misalnya (dalam Lopez, Morua, & Rice, 2007) menyatakan bahwa *self-efficacy belief* dari teori kognitif sosial (SCT) milik Bandura dapat diadaptasi pada studi hubungan romantis. *Self-efficacy* dalam hubungan romantis merupakan konstruk yang salah satunya juga dikembangkan Riggio, Weie, Valenzuela, Lui, Montes, & Heuer, (2011). *Self-efficacy* dalam hubungan romantis memiliki pengertian sebagai kepercayaan yang dimiliki seseorang akan kompetensi dan kemahirannya sebagai pasangan yang akan mampu mempertahankan komitmen dalam sebuah hubungan yang berkualitas di masa depan.

Seseorang yang memiliki kontingensi pada hubungan romantis jika tidak memiliki pasangan atau sebuah hubungan akan memiliki perasaan-perasaan negatif akan dirinya, salah satunya adalah mengaitkan ketidakmampuannya dalam memiliki hubungan romantis dengan penampilan fisik yang tidak memuaskan. Arias, Lyons, dan Street (1997) misalnya, melakukan studi mengenai efikasi yang mampu membantu penyesuaian psikologis sebagai dampak dari kekerasan domestik fisik dan verbal. Kontingensi yang membutuhkan validasi dari orang lain berupa persetujuan dan kepedulian, cinta atau kasih sayang dari keluarga dan

teman, atau memiliki kuasa atas orang lain dapat menurunkan atau membuat harga diri menjadi tidak stabil dibandingkan kontingensi yang bergantung pada evaluasi diri sendiri seperti kebajikan (*virtue*) atau kepercayaan iman (Franks & Marolla, 1976 dalam Crocker & Wolfe, 2001). *Relationship contingency of self-worth* merupakan salah satu kontingensi yang membutuhkan evaluasi dari orang lain (Crocker & Wolfe, 2001). Individu yang meletakkan harga dirinya pada kontingensi yang membutuhkan evaluasi dari orang lain memiliki harga diri yang tidak stabil. *Self-efficacy* dalam hubungan romantis hadir sebagai penyeimbang yang mampu memberikan evaluasi diri mengenai kepercayaan akan kemampuannya dalam mengatasi masalah-masalah dalam hubungan romantis.

Studi dari Lopez, Morua, & Rice (2007) menemukan bahwa *self-efficacy* dalam hubungan romantis mampu memprediksi kepuasan hubungan. *Self-efficacy* juga memengaruhi kualitas hubungan karena dampaknya pada perilaku menyelesaikan konflik (Cui, Fincham, & Pasley, 2008). Egeci dan Gencoz (2006) menunjukkan bahwa tingginya *efficacy* dalam hubungan amat terkait dengan kepuasan hubungan pada mahasiswa.

D. METODE PENELITIAN

Tipe penelitian ini adalah penelitian eksplanatoris (Kumar, 2005). Penelitian ini berusaha mendapatkan kejelasan mengenai bagaimana dan mengapa terdapat hubungan antara dua aspek atau fenomena. Hubungan yang berusaha dijelaskan dalam penelitian ini adalah hubungan yang terjadi antara *relationship contingency* dengan *body shame* serta bagaimana interaksi dari *self-efficacy* dalam hubungan romantis dapat merubah hubungan keduanya.

Populasi penelitian dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: pria atau wanita berusia 21-40 tahun yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek). Responden yang akan terlibat harus belum menikah, baik lajang yang sedang tidak memiliki hubungan atau lajang yang sedang memiliki hubungan (berpacaran atau bertunangan). Selain itu, responden juga memiliki karakteristik berorientasi seksual heteroseksual dan memiliki keinginan untuk menikah di masa mendatang.

Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah *teknik non-probability sampling* yakni teknik pemilihan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel penelitian (Kumar, 2005). Penelitian ini menggunakan tipe *accidental*. Cara pengambilan *sampling* ini digunakan berdasarkan pertimbangan kemudahan (*convenience*). Proses pengambilan data dilakukan menggunakan media *paper and pencil test*. Pengambilan sampel terus dilakukan hingga target jumlah sampel tercapai.

Jumlah sampel yang disasar dalam penelitian ini sejumlah 200 orang. Jumlah ini disasar dengan telah mempertimbangkan dua aturan Green (dalam Field, 2009) mengenai besaran sampel minimal yang dapat diterima. Penelitian ini menyebarkan 282 kuesioner pada tahap pengumpulan data. Namun, data yang dapat diolah sebanyak 186 data setelah dilakukan seleksi karakteristik seperti orientasi seksual, keinginan menikah, dan usia saat ini.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 3 bagian yang masing-masingnya merupakan alat ukur dari tiap variabel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *body shame* adalah *Body Shame Subscale* yang merupakan subskala dari skala *Objectified Body Consciousness* dari McKinley dan Hyde (1996) yang terdiri dari . Instrumen yang digunakan untuk mengukur *relationship contingency of self-worth* adalah skala RCSW dari Sanchez dan Kwang (2007). Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* dalam hubungan romantis adalah skala *Self-Efficacy in Romantic Relationship* (SERR) yang dibuat oleh Riggio, Weie, Valenzuela, Lui, Montes, dan Heuer (2011).

Ketiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sudah dinyatakan valid dan reliabel pada penelitian sebelumnya. Namun, sebagai alat ukur adaptasi dari bahasa asing, dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas ketiga alat ukur kembali. Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan, koefisien reliabilitas alat ukur SERR secara keseluruhan didapatkan sebesar 0.899. Koefisien reliabilitas alat ukur RC didapatkan sebesar 0.852 dan koefisien reliabilitas alat ukur BS juga

berada di atas batas reliabilitas yang dapat diterima yakni sebesar 0.835. Ketiga alat ukur yang telah dialih bahasakan ini berdasarkan uji coba alat ukur dinyatakan reliabel atau secara konsisten mengukur konstruk yang sama.

Namun sebagai alat ukur adaptasi dari bahasa asing, dilakukan pengukuran kembali kembali validitas konstruk homogenitas untuk memastikan kembali bahwa alat ukur ini valid secara internal. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur *Body Shame*, didapatkan koefisien berkisar 0.255-0.846. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur *Relationship Contingency*, didapatkan koefisien berkisar 0.640-0.756. Dari hasil uji coba pertama diputuskan untuk menghapus satu item dan merevisi satu item SERR karena memiliki validitas internal item di bawah batas yang dapat diterima. Pada pengujian validitas internal alat ukur SERR yang kedua, secara umum mengalami kenaikan validitas internal item menjadi berkisar 0.301-0.608.

Terdapat empat teknik statistik yang digunakan dalam pengolahan data yakni analisis deskriptif, analisis korelasional *Pearson product moment*, analisis statistik *moderated regression*, dan analisis membandingkan rata-rata skor dalam kelompok dengan menggunakan *independent sample t-test*.

E. HASIL

Analisis uji statistik regresi linear dan *hierarchical multiple moderation regression* dilakukan untuk menginvestigasi *relationship contingency* dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis dalam memprediksi *body shame*. Sebelumnya, dilakukan analisis pendahuluan untuk memastikan bahwa asumsi normalitas, linearitas, dan homosedasitas tidak dilanggar. Sebelum melakukan analisis regresi, diperlukan kepastian bahwa variabel-variabel terkait memiliki hubungan satu sama lain.

Dengan menggunakan teknik statistik regresi linear, variabel *relationship contingency of self worth* dimasukkan sebagai prediktor dan variabel *body shame* sebagai variabel terikat. Model ini secara statistik signifikan dengan $F(1, 184) = 19.596, p = 0.000$. Selanjutnya, koefisien nilai *Beta* pada bagaimana *relationship*

contingency of self-worth memprediksi *body shame* didapati sebesar $B = 0.672$, hal ini berarti setiap kenaikan 1 poin pada skor total *relationship contingency of self-worth* maka akan diikuti dengan kenaikan 0.672 poin skor total *body shame*. Hal tersebut menandakan bahwa setiap terjadi kenaikan skor total *relationship contingency of self-worth* akan diikuti oleh naiknya skor total *body shame* dan ketika terjadi penurunan skor total *relationship contingency of self-worth* maka akan diikuti oleh turunnya skor total *body shame*. Oleh karena itu, dapat diinterpretasikan bahwa *relationship contingency of self-worth* signifikan dalam memprediksi *body shame* secara positif sehingga hipotesis alternatif penelitian diterima dan hipotesis null ditolak. R^2 model ini didapati sebesar 0.096, berarti sebanyak 9.6% varians skor total *body shame* dapat disebabkan oleh skor total *relationship contingency* sedangkan 90.4% sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain.

Untuk pengujian hipotesis kedua, variabel *self-efficacy* dalam hubungan romantis dimasukkan sebagai prediktor dan variabel *body shame* sebagai variabel terikat. Model ini secara statistik signifikan dengan $F(1, 184) = 4.316$, $p = 0.0195$. Koefisien nilai *Beta* pada bagaimana *self-efficacy* dalam hubungan romantis memprediksi *body shame* didapati sebesar $B = -0.080$, hal ini berarti setiap kenaikan 1 poin pada skor total *self-efficacy* dalam hubungan romantis maka akan diikuti dengan penurunan -0.080 poin skor total *body shame*. Hal tersebut menandakan bahwa setiap terjadi kenaikan skor total *self-efficacy* dalam hubungan romantis akan diikuti oleh penurunan skor total *body shame* dan ketika terjadi penurunan skor total *self-efficacy* dalam hubungan romantis maka akan diikuti oleh naiknya skor total *body shame*. Oleh karena itu dapat diinterpretasikan bahwa *self-efficacy* dalam hubungan romantis signifikan dalam memprediksi *body shame* secara negatif sehingga hipotesis alternatif penelitian diterima dan hipotesis null ditolak. R^2 model ini didapati sebesar 0.023, berarti sebanyak 2.3% varians skor total *body shame* dapat disebabkan oleh skor total *self-efficacy* dalam hubungan romantis sedangkan 97.7% sisanya dapat disebabkan oleh faktor lain.

Sebelum melakukan uji statistik *moderated regression*, terlebih dahulu dilakukan pengujian multikolinearitas. Pengujian dilakukan dengan melihat

korelasi kedua skor total variabel prediktor dan mempertimbangkan skor VIF dan *tolerance coefficient*. Hasil ini menandakan bahwa kolinearitas tidak terjadi antar kedua variabel prediktor. Selanjutnya dilakukan pengujian multikolinearitas kedua yakni meninjau koefisien VIF dan *tolerance*. Berdasarkan hasil koefisien VIF masing-masing variabel prediktor didapati bahwa ketiganya diduga memiliki kolinearitas satu sama lain, oleh karena itu perlu dilakukan *centering* agar *moderated regression* dapat dilakukan. Setelah dilakukan *centering*, terdapat perubahan yang cukup baik sehingga koefisien nilai VIF dan *tolerance* sesuai dengan batas yang dapat diterima (Field, 2005).

Pada tahap pertama *moderation regression*, satu variabel prediktor dimasukkan ke dalam model yakni *relationship contingency*. Model ini secara statistik signifikan dengan $F(1, 184) = 19.596, p = 0.000$. Sebanyak 9.6% varians dari *body shame* dapat dijelaskan oleh *relationship contingency* dan sisanya dijelaskan oleh variabel lain. Pada tahap 2, dimasukkan variabel prediktor kedua yakni *self-efficacy* dalam hubungan romantis. Total varians *body shame* yang dapat dijelaskan oleh kedua prediktor (*relationship contingency* dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis) melalui model sebanyak 11.2%. Variabel *self-efficacy* dalam hubungan romantis menaikkan varians yang dapat dijelaskan (R^2) sebanyak 1.6%. Model di tahap kedua ini memiliki $F(2, 183) = 11.566, p = 0.000$ yang penurunannya juga signifikan pada $p = 0.036$ sehingga dapat disimpulkan, penurunan F-ratio mampu dijelaskan oleh model kedua ini. Pada tahap ini, secara independen variabel *relationship contingency* dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis signifikan dalam memprediksi *body shame* dengan signifikansi $p = 0.00$ untuk *relationship contingency* dengan $p = 0.036$.

Pada tahap terakhir dimasukkan variabel interaksi antara *relationship contingency* dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis. Baik penurunan F-ratio pada model ketiga secara keseluruhan signifikan ($p = 0.000$) namun variabel interaksi secara independen didapati tidak signifikan dalam memprediksi *body shame* dengan $p = 0.095$. Namun, variabel prediktor lainnya secara independen tetap mampu memprediksi *body shame* seperti *relationship contingency* pada $p =$

0.000 dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis pada $p = 0.049$. Koefisien nilai *Beta* pada bagaimana *relationship contingency* dalam memprediksi *body shame* adalah sebesar $B = 0.643$, hal ini berarti setiap kenaikan 1 poin skor total variabel *relationship contingency of self-worth* maka akan diikuti dengan kenaikan 0.643 poin variabel *body shame*. Sedangkan koefisien *Beta* pada bagaimana *self-efficacy* dalam hubungan romantis memprediksi *body shame* adalah sebesar $B = -0.61$, hal ini berarti setiap terjadi kenaikan 1 poin skor variabel *self-efficacy* dalam hubungan romantis maka akan diikuti penurunan sebanyak 0.61 poin skor total variabel *body shame*. Terakhir, koefisien *Beta* pada bagaimana interaksi *self-efficacy* dalam hubungan romantis terhadap prediksi *relationship contingency* dalam memprediksi *body shame* tidak signifikan pada $B = -0.012$, hal ini berarti setiap terjadi interaksi *self-efficacy* dalam hubungan romantis dan *relationship contingency* sebanyak 1 poin maka akan diikuti penurunan skor total *body shame* sebesar 0.012. Namun penurunan koefisien ini tidak signifikan ($p > 0.05$). Berikut ini merupakan rangkuman hasil *moderated regression* yang dilakukan.

Tabel 1 Rangkuman Hasil Moderated Regression

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
<u>Tahap 1</u>			
Konstan	31.849	.563	
<i>Relationship Cont.</i>	.672	.152	0.310*
<u>Tahap 2</u>			
Konstan	31.849	.559	
<i>Relationship Cont.</i>	.649	.151	.300*
<i>SE dalam Hub. Romantis</i>	-.067	.037	-.127**
<u>Tahap 3</u>			
Konstan	31.796	.559	
<i>Relationship Cont.</i>	.643	.151	.297*
<i>SE dalam Hub. Romantis</i>	-.061	.037	-.116*

Interaksi RC & SE	-.012	.009	-.092
-------------------	-------	------	-------

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

Berdasarkan hasil tersebut, masuknya variabel *self-efficacy* dalam hubungan romantis pada model kedua mampu merubah prediksi *relationship contingency of self-worth* terhadap *body shame* namun tidak sebagai moderator karena interaksi antara *relationship contingency of self-worth* dengan *self-efficacy* dalam hubungan romantis tidak signifikan memprediksi *body shame*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dalam hubungan romantis bukan merupakan moderator dari hubungan RCSW dan *body shame*, namun mampu memprediksi sebagai variabel independen. Sebabnya, hipotesis alternatif ketiga penelitian ini ditolak dan hipotesis null diterima bahwa interaksi *self-efficacy* dalam hubungan romantis tidak berpengaruh pada prediksi RCSW pada *body shame*.

F. PEMBAHASAN

Penemuan dari penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yakni Sanchez dan Kwang (2007) yang juga mendapati bahwa *relationship contingency* menyebabkan peningkatan *body shame* pada perempuan. Berdasarkan hasil analisis, didapati bahwa terdapat hubungan positif antara *relationship contingency* dengan *body shame* baik pada dewasa muda perempuan maupun laki-laki. Berdasarkan analisis lanjutan menggunakan regresi, didapati pula kesimpulan lebih kuat bahwa *relationship contingency* mampu memprediksi *body shame* pada dewasa muda baik perempuan dan laki-laki. Penemuan ini dapat dijelaskan memiliki hasil yang serupa karena kepedulian akan tubuh merupakan cara yang strategis untuk mencari pasangan dan membina hubungan romantis (Sanchez & Kwang, 2007). Selain itu juga, lingkungan cenderung melihat kepemilikan pasangan atau kesuksesan hubungan terkait dengan kecantikan dan kemenarikan fisik (Sanchez & Kwang, 2007).

Jika ditinjau dari koefisien korelasi yang dihasilkan, $r = 0.310$ tergolong pada *effect size* yang sedang (Cohen dalam Field, 2005). Namun jika melihat dari varians skor, hanya 9.61% varians skor *body shame* yang dapat dijelaskan oleh *relationship contingency* dan sisanya sebesar 90.39% disebabkan oleh faktor lain. Ada beberapa faktor yang diduga berperan yakni *appearance contingency*, desakan menikah (Sanchez, Good, Kwang, & Saltzman, 2008), dan harga diri. Terkait dengan rendahnya *coefficient of determination* atau yang lebih dikenal sebagai R^2 antara *relationship contingency* dan *body shame*, perlu dilakukan studi lanjutan mengenai konstruk lain yang sekiranya mampu memperkuat *coefficient of determination* dari hubungan kedua variabel tersebut seperti mencari moderator atau mediator hubungan keduanya.

Harga diri seseorang merupakan evaluasi dari area sumber seseorang memperoleh keberhargaan diri (Knee dkk, 2008). Pada studi Knee dkk. (2008) pula ditemukan bahwa selain *contingencies of self-worth*, harga diri seseorang pada kontingensi tertentu juga berpengaruh pada aspek-aspek diri. Oleh karena itu diduga *relationship contingent self-esteem* dapat dipertimbangkan untuk diukur karena memiliki dampak buruk bagi diri (Knee dkk., 2008).

Hipotesis kedua penelitian ini juga berhasil dibuktikan yakni *self-efficacy* dalam hubungan romantis signifikan dalam memprediksi *body shame* secara negatif. *Effect size* dari hubungan ini termasuk rendah menurut Cohen (dalam Field, 2009), namun arah hubungan yakni negatif sesuai dengan yang diprediksi sebelumnya yakni negatif. Hal ini berarti jika seseorang memiliki *self-efficacy* dalam hubungan romantis yang tinggi maka *body shame*-nya akan rendah. Pada hasil statistik model kedua, dengan dimasukkannya *self-efficacy* dalam hubungan romantis mampu mengurangi *F-ratio* secara signifikan. Hal ini berarti, keberadaan *self-efficacy* mampu mengurangi *body shame* secara statistik. Hasil penelitian ini menambah literatur mengenai *self-efficacy* secara lebih spesifik yakni dalam hubungan romantis. Studi sebelumnya mengeksplorasi *self-efficacy* secara umum dan kaitannya dengan kesehatan, keberhasilan akademis, dan sebagainya (Bandura, 1986). Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, diharapkan

adanya penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi kembali bagaimana hubungan *self-efficacy* dalam hubungan romantis dengan *body shame*.

Namun, peran *self-efficacy* dalam hubungan romantis sebagai moderator antara hubungan *relationship contingency* dengan *body shame* tidak berhasil dibuktikan dengan tidak signifikannya model ketiga *moderated regression* dalam memprediksi *body shame*. Sehingga, hipotesis ketiga dari penelitian ini tidak terbukti yakni adanya peran *self-efficacy* dalam hubungan romantis sebagai moderator dari hubungan *relationship contingency* dan *body shame* sehingga hipotesis nol diterima.

Tidak signifikannya prediksi interaksi antara RCSW dengan SEHR ditengarai terjadi karena lemahnya pengukuran *body shame* yang tidak *culture fair*. Alat ukur *body shame* yang digunakan berasal dari Amerika dimana budaya yang ada menilai standar ideal tubuh berdasarkan berat dan bentuk badan. Sedangkan di Indonesia, standar ideal tubuh bukan hanya menyoal berat dan bentuk badan namun juga warna kulit dan keindahan rambut misalnya. Dugaan ketidakmampuan alat ukur subskala BS mengukur *body shame* dewasa muda yang menjadi sampel penelitian ini konsisten dengan proporsi jumlah partisipan pada analisis gambaran penyebaran. Berdasarkan analisis tersebut tidak ditemukan partisipan yang terkategori memiliki *body shame* yang sangat tinggi. Dugaan ini perlu dikembangkan lagi agar pada penelitian selanjutnya mengkonstruksi alat ukur yang benar mengukur *body shame* orang Indonesia.

Terkait pertimbangan alat ukur yang dipaparkan pada paragraf sebelumnya, salah satu kritik yang dikemukakan Fincham & Bradbury (1987, dalam Lopez, Morua, & Rice, 2007) adalah sebagian besar pengukuran *self-report* dari kompetensi hubungan memiliki kekhasan untuk mengukur persepsi secara global, umum, atau membatasi pada satu domain yang luas dari suatu proses. Hal ini dapat menjadi evaluasi mengenai alat ukur *self-efficacy*. Berdasarkan kritik yang dikemukakan oleh Fincham dan Bradbury maka perlu dikembangkannya lagi alat ukur *self-efficacy* dalam hubungan romantis atau pun alat ukur serupa

karena diduga konstruk ini tidak sederhana dapat diukur dengan pengukuran yang unidimensional.

Secara metodologis, proses alih bahasa alat ukur patut menjadi sorotan. Sekalipun sudah dilakukan proses alih bahasa sesuai prosedur seperti mengalihbahasakan maju (*forward translate*) instrumen dengan penerjemah di lembaga bahasa bersertifikat, uji keterbacaan kualitatif, alih bahasa kembali ke bahasa asal (*back translate*), dan uji coba validitas dan reliabilitas alat ukur yang sudah cukup kuat; tetapi apakah pemaknaan dari masing-masing item sudah mengukur konstruk yang benar ingin diukur dalam penelitian ini. Perlu dilakukan studi mengenai alat ukur secara lebih komprehensif, misalnya dengan membandingkan dengan alat ukur lain yang mengukur konsep serupa sehingga keyakinan apakah benar alih bahasa telah berhasil sepadan dengan alat ukur asli dapat dipercayai sehingga menghasilkan penelitian yang lebih valid.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini juga dapat menjadi pembahasan. Pada alat ukur *self-efficacy* dalam hubungan romantis dan *body shame* menggunakan besaran skala *Likert* sesuai dengan alat ukur asli yang ganjil sehingga memiliki jawaban “netral”. Jika dihitung frekuensi responden memilih jawaban *central tendency* berdasarkan modus per item, tidak ditemukan item yang modulusnya berskor “5” untuk *self-efficacy* dalam hubungan romantis yang memiliki 9 skala jawaban dan berskor “4” untuk *body shame* yang memiliki 7 skala jawaban. Berdasarkan proporsinya, frekuensi jawaban berskor “5” pada variabel *self-efficacy* dalam hubungan romantis berkisar 10.8% hingga 19.4% dan frekuensi jawaban berskor “4” pada variabel *body shame* dipilih berkisar 5.9% hingga 19.9% dari keseluruhan jawaban di tiap item. Hal tersebut menunjukkan bahwa proporsi frekuensi jawaban netral tidak tepat diasumsikan sebagai *central tendency* karena proporsinya tidak menguasai sebagian besar proporsi pilihan jawaban lain. Hal tersebut perlu dilakukan studi lebih lanjut apakah memang penggunaan skala *Likert* berjumlah genap tanpa pilihan netral mampu mendiferensiasi responden secara lebih baik untuk pengukuran *body shame* dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis.

Salah satu kelemahan dari studi ini diduga adanya jawaban yang *faking good* atau *socially desirable* pada variabel *body shame* dan *self-efficacy* dalam hubungan romantis. Metode pengumpulan data dengan *self-report* memungkinkan adanya kecenderungan responden untuk mengisi data sesuai dengan bentuk pola yang diprediksi diinginkan atau menampilkan diri sebagai pribadi yang positif. Sekalipun, sudah dilakukan beberapa prosedur yang memungkinkan kejujuran responden seperti pemisahan lembar persetujuan partisipasi dengan buklet kuesioner dan penggunaan inisial nama pada data diri responden dan juga penekanan pada instruksi untuk menjawab tiap pernyataan sejujur-jujurnya karena tidak ada jawaban salah maupun benar. Sebaiknya, untuk memastikan bahwa jawaban dari data yang dikumpulkan tidak memiliki potensi menimbulkan *social desirability*, maka diperlukan instrumen pengukuran yang *less obstrusive* atau memasukkan instrumen pengukuran *social desirability* untuk memastikan jawaban yang terindikasi *socially desirable* tidak diikutsertakan dalam penghitungan teknik statistik.

Salah satu kritik lain dari penelitian ini adalah hanya bergantung pada pengukuran *self-report* untuk semua konstruk kunci yang diteliti. Namun, studi Rogge dan Bradbury (1999) menemukan bahwa interaksi hubungan yang dilaporkan melalui pengukuran *self-report*, merupakan prediktor kuat dari kualitas pernikahan yang diobservasi. Studi tersebut menjadi landasan yang mampu meningkatkan kepercayaan pada penelitian ini bahwa pengukuran *self-report* tetap dapat dipercaya.

Kelebihan dari studi ini diantaranya adalah pemenuhan pengujian seluruh asumsi dan pertimbangan dampak sistemik dari item pada pengukuran *self-report*. Pengujian seluruh asumsi dilakukan seperti normalitas dan pengecekan data yang *outliers* serta pelbagai uji asumsi untuk pengujian dengan teknik *multiple regression* juga sudah terpenuhi. Kelebihan kedua diterapkan dengan penyusunan kuesioner yang diawali dengan *relationship contingency* sebagai variabel prediktor utama, lalu diikuti dengan *self-efficacy* dalam hubungan romantis, dan terakhir barulah *body shame*.

Sekalipun penelitian ini memiliki beberapa limitasi, penelitian ini telah melakukan pelebaran kajian studi dari Sanchez dan Kwang (2007) sebelumnya. Penelitian ini sekaligus memberikan sumbangan pemahaman baru bahwa *self-efficacy* dalam hubungan romantis mampu memprediksi *body shame*. Hal tersebut merupakan kajian studi baru pada topik hubungan romantis. Penemuan-penemuan dari penelitian ini menambah referensi bagaimana menciptakan hubungan interpersonal yang sehat berdasar didapatkannya kesimpulan bahwa *self-efficacy* dalam hubungan romantis dapat mengurangi *body shame* seseorang.

G. SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, terdapat tiga kesimpulan. Yang pertama adalah bahwa *relationship contingency* mampu memprediksi *body shame* secara positif. Artinya, saat terjadi kenaikan *relationship contingency* seseorang maka terjadi kenaikan *body shame* yang dimilikinya. *Self-efficacy* dalam hubungan romantis mampu memprediksi *body shame* secara negatif. Hal ini berarti saat terjadi kenaikan *self-efficacy* dalam hubungan romantis yang dimiliki seseorang, maka terjadi penurunan *body shame* yang dimilikinya. Adanya *self-efficacy* dalam hubungan romantis tidak memberikan perubahan pada prediksi *relationship contingency* pada *body shame*. Artinya, interaksi *self-efficacy* dalam hubungan romantis dengan *relationship contingency* tidak mampu memprediksi *body shame* seseorang.

H. SARAN

Berdasarkan studi ini, dapat diberikan beberapa saran untuk studi lanjutan maupun sebagai evaluasi dari studi yang telah dilakukan agar pengembangan studi kedepannya dapat lebih baik. Saran praktis untuk tindak selanjutnya adalah agar konselor mendalami mengenai *self-efficacy* dalam hubungan romantis untuk dapat menjadi pertimbangan pemberian penyuluhan dalam proses konseling hubungan dari individu yang memiliki masalah mengenai ketidaknyamanan tubuh yang disebabkan oleh hubungan romantis. Terdapat tiga saran metodologis untuk studi selanjutnya yakni memasukkan item yang mengukur tingkat *social desirability* dari respon responden dan mengeliminasi responden yang *faking*, mengukur

relationship contingent self-esteem sebagai variabel yang turut diteliti, mengevaluasi dan atau mengembangkan alat ukur *body shame* yang lebih cocok untuk budaya Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arias, I., Lyons, C. M., & Street, A. E. (1997). Individual and Marital consequences of victimization: Moderating effects of relationship efficacy and spouse support. *Journal of Family Violence*, 12(2), hal. 193-210. 10.1023/A:1022888728475
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. DOI: 0033-2909/95
- Cohen, E. D. 2010, 21 September. Psychology Today: What would Aristotle do? Diakses dari <http://www.psychologytoday.com/blog/what-would-aristotle-do/201009/you-are-social-animal> pada 3 Juni 2014.
- Collins, N. L., Cooper, M. L., Albino, A., & Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70(6), 965-1008. DOI: 10.1111/1467-6494.05029
- Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. DOI: 10.1037//0033-295X.108.3.593
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 251-254. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x
- Field, A. (2009). *Discovering statistic using SPSS* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 173-206.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationship and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608-627. DOI: 10.1037/0022-3514.95.3.608
- Lopez, F. G., Morua, W., & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 7(40), 80-96.
- McKinley, N. M. & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale. Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Nurlaila, A. (2012, 3 April). Viva News: Tren kehidupan modern: Hidup melajang. Diakses 10 Mei, 2014, dari <http://life.viva.co.id/news/read/301456-hidup-melajang--fenomena-baru-modernitas>
- Riggio, H. R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R., & Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51, 601-606. DOI:10.1016/2011.05.026
- Rogge, R. D. & Bradburry, T. N. (1999). Till violence does us part: The differing roles of communication and aggression in predicting adverse marital outcomes. *Journal of consulting and clinical psuchology*, 67(3), 340.

Sanchez, D. T., Good, J.J., Kwang, T., & Saltzman, E. (2008). When Finding a mate feels urgent. Why relationship contingency predicts men's and women's body shame. *Social Psychology, 39*(2), 90–102. DOI 10.1027/1864-9335.39.2.90

Sanchez, D. T. & Kwang, T. (2007). When the relationship becomes her: Revisiting women's body concerns from a relationship contingency perspective. *Psychology of Women Quarterly, 31*, 401-414.

Simon, R. W. & Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 40*(2), 111-125.