

Hubungan Antara *Gratitude* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor

Louise Niga Bakan
louisenigabakan@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Elisabet Widyaning Hapsari
elisabetwidyaninghapsari@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Abstrak—Citra tubuh merupakan salah satu aspek yang menonjol pada masa remaja. Pada remaja perempuan, perhatian terhadap tubuh menjadi kekhawatiran terpenting dalam kehidupan. *Gratitude* merupakan emosi positif yang memiliki manfaat untuk mengurangi, dan menghilangkan emosi-emosi negatif seperti penyesalan, ketidakpuasan, kekecewaan, dan frustrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 106 remaja putri di Kabupaten Alor, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling* dan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor dengan koefisien korelasi sebesar 0,306 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin rendah citra tubuh. Penelitian ini juga menghasilkan temuan lain di mana meningkatnya *gratitude* tidak selalu diikuti dengan meningkatnya citra tubuh pada individu.

Kata kunci: citra tubuh; *gratitude*; remaja putri

Abstract—*Body image is one aspect that stands out in adolescence. In adolescent girls, attention to the body becomes the most important concern in life. Gratitude is a positive emotion that benefits reducing and eliminating negative emotions such as regret, dissatisfaction, disappointment, and frustration. This study aims to determine whether there is a relationship between gratitude and body image in adolescent girls in Alor Regency. The participants in this study were 106 young women in Alor Regency; the sampling techniques used were accidental sampling and snowball sampling. The results showed a significant relationship between gratitude and body image in adolescent girls in Alor Regency with a correlation coefficient of 0.306 and a significance value of 0.000. The higher the level of gratitude, the higher the body image, and conversely, the lower the level of gratitude, the lower the body image. This study resulted in other findings where increasing gratitude is not always accompanied by an increase in body image in individuals.*

Keywords: *body image; gratitude; girls adolescents*

Pendahuluan

Penampilan fisik, merupakan hal penting bagi setiap orang di segala kelompok usia baik laki-laki maupun perempuan. Citra tubuh merupakan pandangan individu terhadap perwujudan

dirinya. Citra tubuh merupakan hubungan antara individu secara pribadi dengan tubuhnya yang mencakup persepsi, keyakinan, perasaan, pikiran, dan tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik (Cash, 2008).

Citra tubuh, menjadi aspek yang menonjol pada masa remaja. Thomas Wadden (dalam Ahayani & Astuti, 2018), menyatakan bahwa, perhatian terhadap tubuh merupakan suatu kekhawatiran terpenting, dalam kehidupan remaja perempuan. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil wawancara pada seorang remaja di Kabupaten Alor:

“Iya kakak, semakin besar (semakin bertambah usia), itu rasa semakin khawatir kakak. Tidak munafik, tapi penampilan yang memang paling diperhatikan menurut saya kakak. (Informan M, 18 tahun)”

Pada remaja perempuan, citra tubuh merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja. Pada remaja perempuan 40-70% merasa tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka, seperti pada bagian perut dan paha (Cash, 2008). Ketidaksesuaian antara citra tubuh dengan apa yang diharapkan ini, membuat kebanyakan remaja menjadi tidak puas, serta juga memengaruhi kepercayaan diri. Hasil data awal yang diperoleh menunjukkan sebanyak 64,9% (sebanyak 37 orang) remaja putri di Kabupaten Alor, menyatakan bahwa penampilan memengaruhi kepercayaan diri mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) juga menunjukkan hasil bahwa, terdapat korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Kota Denpasar dengan nilai

korelasi sebesar ($r = 0,350$). Cash (2002) citra tubuh dapat menjadi penyebab timbulnya kecemasan interpersonal, kemudian citra tubuh yang negatif juga berkaitan dengan depresi di mana depresi dapat membuat orang membenci penampilannya dan sebaliknya.

Citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri yang mengacu kepada persepsi, sikap, dan perasaan terhadap tubuh (Beach, 1993). Money (dalam Hurlock, 2014) menyatakan bahwa tidak banyak remaja yang merasa puas dengan tubuhnya, adanya ketidakpuasan pada tubuh ini menyebabkan konsep diri yang kurang baik, dan kurangnya harga diri selama masa remaja. Pernyataan tersebut, didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah dan Dinardinata, (2018) di mana didapatkan hasil bahwa, terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan harga diri, dengan nilai korelasi ($r = 0,233$). Daya tarik fisik merupakan aspek penting bagi remaja, mereka menganggap bahwa orang dengan penampilan fisik yang menarik akan diperlakukan dengan lebih baik daripada orang yang penampilannya kurang menarik, sehingga remaja selalu mencari cara untuk memperbaiki penampilannya (Hurlock, 2014), pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu remaja putri, ia menyatakan bahwa:

“Iya, karena orang yang cantik selalu dipuji-puji biarpun dia melakukan kesalahan sedangkan yang jelek akan dibully padahal tidak melakukan kesalahan (Informan I, 18 tahun)”

“Pernah waktu itu saya ikut latihan menari, karena ada tarian baru yang agak susah akhirnya saya minta bantuan dari ibu guru tetapi saya sama sekali tidak dibantu, Cuma saya punya teman yang cantik-cantik yang dibantu ibu guru. Di situ saya rasa seperti adihh pu kasihan, saya tidak dibantu padahal itu H-2 tampil akhirnya saya minta teman lain yang ajar saya itu gerakan karena saya susah di itu tarian, Ibu guru suka lihat saya sinis-sinis padahal ibu sendiri yang tidak mau ajar. (Informan I, 18 tahun)”

Citra tubuh merupakan, penilaian individu akan tubuhnya, mencakup kepuasan dan ketidakpuasan pada tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat lima aspek citra tubuh, yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Mengevaluasi penampilan berarti individu melihat penampilan dan kondisi tubuhnya secara keseluruhan, menarik atau tidak, ideal atau tidak.

Memperhatikan penampilan berarti menerima juga pendapat-pendapat orang lain terkait penampilannya, data awal menunjukkan, 62,2% responden menyatakan bahwa, mereka memikirkan pendapat orang lain terkait penampilannya, dan sebanyak 18.9% menyatakan bahwa

mereka terus memperbaiki penampilannya sesuai dengan perkataan dari orang lain. Selain itu, terdapat sebanyak 24,3% responden mengikuti gaya penampilan orang lain yang lebih baik dari dirinya. Data tersebut menunjukkan bahwa individu benar-benar memperhatikan penampilannya dan terus berusaha memperbaiki penampilannya dengan cara mengikuti gaya orang sekitar yang lebih menarik menurutnya. Selain itu guna memperbaiki dan meningkatkan penampilannya, responden juga menggunakan kosmetik guna menutupi kekurangan pada tubuhnya sehingga terlihat lebih baik. Aspek ketiga dari citra tubuh yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh, yakni menunjukkan bagaimana kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuhnya.

Responden dalam penelitian ini, berfokus pada remaja, terkhususnya remaja putri. Remaja merupakan, masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, dalam Ahayani & Astuti, 2018). Batasan usia remaja sangat beragam, menurut Hurlock (2014) remaja merupakan individu yang berusia 12 hingga 18 tahun, sedangkan menurut Monks (dalam Ahayani & Astuti, 2018) remaja merupakan individu yang berada di usia 12-21 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh

Alidia, (2018) ditemukan hasil bahwa, terdapat perbedaan antara citra tubuh pada laki-laki dan perempuan, di mana citra tubuh pada laki-laki lebih baik dari pada citra tubuh pada perempuan. Berdasarkan pada tingkat ketidakpuasan citra tubuh di remaja perempuan yang lebih buruk daripada remaja laki-laki, sehingga peneliti memutuskan untuk menetapkan remaja perempuan khususnya remaja akhir usia 15 sampai 18 tahun sebagai subjek penelitian.

Gratitude, dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif, di mana individu dapat menerima, menghargai tubuhnya sepenuhnya, bisa menerima tubuh apa adanya. Salah satu aspek yang individu memiliki citra tubuh yang positif menurut Tylka (2012), yaitu individu melakukan apresiasi terhadap tubuh (*body appreciation*). Mengapresiasi tubuh, berarti individu merefleksikan rasa syukur akan fungsi tubuhnya, kesehatan dan bagian-bagian tubuhnya. Rasa syukur pada tubuh ini, berkaitan dengan bagaimana individu merasakan *gratitude* dalam hidupnya, sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif dan bisa menerima tubuhnya tanpa syarat. Penelitian yang dilakukan oleh Homan dan Tylka (2018), didapatkan hasil bahwa citra tubuh yang positif, dipengaruhi oleh *gratitude*, dengan nilai beta sebesar 0,34 dan nilai $p < 0,001$.

Individu yang memiliki tingkat

syukur yang tinggi, akan cenderung memiliki tingkat optimis yang tinggi pula, termasuk tentang tubuhnya (Arif, 2016). *Gratitude* merupakan bentuk emosi positif, yang membuat individu lebih optimis akan dirinya. Adanya emosi positif dan optimis yang tinggi, bisa membuat individu lebih bisa untuk menghargai dirinya, mencintai tubuhnya, dan bisa lebih berfokus untuk mengembangkan dirinya, daripada melihat kekurangannya.

Homan, dkk. (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *Gratitude buffers the adverse effect of viewing the thin ideal on body dissatisfaction*, yang bertujuan untuk mengukur bagaimana rasa syukur dapat mengurangi rasa ketidakpuasan wanita terhadap tubuhnya saat melihat gambar model yang bertubuh ideal (langsing). Subjek dalam penelitian tersebut, mengalami peningkatan ketidakpuasan tubuh setelah melihat gambar model yang memiliki BMI ideal (langsing). Perasaan tersebut kemudian berubah, ketika subjek melaksanakan proses lima menit bersyukur, di mana subjek diminta untuk merenungkan hal-hal yang disyukuri dalam hidup, meliputi hubungan, kesehatan, pengalaman, harta benda, agama, dan lainnya.

Penelitian tersebut, menunjukkan hasil bahwa rasa syukur dapat meningkatkan efek positif pada diri

individu, salah satunya adalah mereduksi ketidakpuasan terhadap tubuh, dapat menerima tubuhnya dan tidak membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Homan dkk. (2014) juga menyatakan bahwa, intervensi rasa syukur telah terbukti memberikan pengaruh positif, dan dapat berperan dalam pengobatan dan pencegahan gangguan citra tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Geraghty dkk. (2010) didapatkan hasil bahwa dengan menulis buku harian *gratitude* setiap harinya yang berisi ucapan terima kasih, dan enam hal yang mereka syukuri setiap harinya selama dua minggu dapat membuat kepuasan terhadap tubuh meningkat. *Gratitude* merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan dengan citra tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja di mana semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja, dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin negatif citra tubuh pada remaja.

Watkin (2014) menyatakan bahwa *Gratitude* merupakan suatu emosi positif dan juga sifat psikologis yang positif. *Gratitude* merupakan kunci dari kesejahteraan, maka *gratitude* juga menjadi kunci dari kesejahteraan tubuh pada remaja. Rasa syukur sangat dapat

meningkatkan harga diri dan penurunan ketidakpuasan pada tubuh (Wolfe & Patterson, 2017). Rasa syukur memiliki efek langsung yang kuat pada apresiasi tubuh. Penelitian yang dilakukan pada 263 wanita di Amerika Serikat, menunjukkan hasil bahwa *gratitude* memiliki efek langsung pada apresiasi tubuh (Hotman & Tylka, 2018), hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka pandangan terhadap tubuh semakin positif. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiawati, dkk. (2018), di mana terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan citra tubuh, dengan nilai korelasi ($r = 0,590$), yang berarti semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif pula citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin negatif citra tubuh.

Wilhelm (2006) menyatakan bahwa citra tubuh adalah, bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Orang yang memiliki citra tubuh yang buruk, cenderung hanya akan berfokus pada kekurangan, atau pada bagian tubuh yang tidak disukai, dan mengabaikan apa yang mereka sukai, sehingga menyebabkan individu merasa tersiksa tentang diri mereka sendiri. Perubahan fisik pada masa remaja, menyebabkan remaja putri cenderung merasa tidak puasa pada tubuhnya. Citra tubuh merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis

dan interpersonal pada masa remaja, sekitar 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka, seperti pada bagian perut dan paha (Cash, 2008). Santrock (2003) menyatakan bahwa pada masa remaja, perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan dan memiliki citra tubuh negatif dibandingkan laki-laki.

Salah satu aspek individu yang memiliki citra tubuh yang positif menurut Tylka (2012), yaitu individu melakukan apresiasi terhadap tubuh (*body appreciation*). Mengapresiasi tubuh, berarti individu memiliki opini atau pandangan yang baik akan tubuhnya, menghormati tubuhnya, dan individu merefleksikan rasa syukur akan tubuhnya meliputi fungsi tubuhnya, kesehatan tubuh dan bagian-bagian atau fitur-fitur tubuhnya. Rasa syukur pada tubuh ini, berkaitan dengan bagaimana individu merasakan *gratitude* dalam hidupnya, sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif dan bisa menerima tubuhnya sepenuhnya, tanpa syarat.

Gratitude terbukti dapat meningkatkan apresiasi tubuh dan penghargaan terhadap tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Homan dan Tylka (2018), didapatkan hasil bahwa citra tubuh yang positif, dipengaruhi oleh *gratitude*, dengan nilai beta sebesar 0,34 dan nilai $p <$

0,001. Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan cenderung memiliki tingkat optimis yang tinggi pula, termasuk tentang tubuhnya (Arif, 2016). *Gratitude* merupakan bentuk emosi positif, yang membuat individu lebih optimis akan dirinya. Adanya emosi positif dan optimis yang tinggi, bisa membuat individu lebih bisa untuk menghargai dirinya, mencintai tubuhnya, dan bisa lebih berfokus untuk mengembangkan dirinya, daripada melihat kekurangannya. Individu yang memiliki citra tubuh negatif, berpengaruh kepada kepercayaan dirinya. Adanya *gratitude* sebagai emosi positif secara tidak langsung, dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif, dan meningkatkan keoptimisan atau kepercayaan diri individu akan tubuhnya.

Solomon (dalam McCullough & Emmons, 2004), menyatakan bahwa *gratitude* memiliki hubungan dengan emosi-emosi negatif. *Gratitude* sebagai sebuah kebajikan yang dapat mengurangi, menghilangkan emosi-emosi negatif seperti penyesalan, ketidakpuasan, kekecewaan, dan frustrasi. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa, *gratitude* dapat juga membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidakpuasan, kekecewaan individu terhadap kondisi tubuh atau penampilannya saat ini. Orang yang bersyukur dapat membuat dirinya kurang rentan terhadap perasaan marah,

kecewa, merasa tidak puas dan frustrasi, melainkan memunculkan kebahagiaan dan kesejahteraan.

Homan dkk. (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *Gratitude buffers the adverse effect of viewing the thin ideal on body dissatisfaction*, yang bertujuan untuk mengukur bagaimana rasa syukur dapat mengurangi rasa ketidakpuasan wanita terhadap tubuhnya saat melihat gambar model yang bertubuh ideal (langsing). Subjek dalam penelitian tersebut, mengalami peningkatan ketidakpuasan tubuh setelah melihat gambar model yang memiliki BMI ideal (langsing). Perasaan tersebut kemudian berubah, ketika subjek melaksanakan proses lima menit bersyukur, di mana subjek diminta untuk merenungkan hal-hal yang disyukuri dalam hidup, meliputi hubungan, kesehatan, pengalaman, harta benda, agama, dan lainnya. Penelitian tersebut, menunjukkan hasil bahwa rasa syukur dapat meningkatkan efek positif pada diri individu, salah satunya adalah mereduksi ketidakpuasan terhadap tubuh, dapat menerima tubuhnya dan tidak membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Homan dkk. (2014) juga menyatakan bahwa, intervensi rasa syukur telah terbukti memberikan pengaruh positif, dan dapat berperan dalam pengobatan dan pencegahan gangguan citra tubuh.

Citra tubuh mengacu kepada

bagaimana pandangan individu terhadap penampilan dan kondisi tubuhnya, puas dan tidak puasnya individu terhadap tubuhnya baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu. *Gratitude* mengacu kepada ungkapan terima kasih atau sukacita individu atas apa yang diterima dan apa yang dimiliki. Wood dkk. (dalam Homan & Tylka, 2018) menyatakan, bersyukur mengandung aspek positif dalam kehidupan yang memberikan manfaat yang positif bagi citra tubuh. Intervensi syukur pada komunitas, yang dilakukan selama 14 hari, menghasilkan sebanyak 76% wanita mengalami penurunan ketidakpuasan tubuh, hal tersebut menunjukkan bahwa perasaan bersyukur atau berterima kasih, efektif untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri khususnya siswi SMA di Kabupaten Alor. Karakteristik dari populasi dalam penelitian ini, antara lain adalah remaja putri usia 15 hingga 18 tahun, dan merupakan siswi SMA di Kabupaten Alor.

Penelitian ini mengambil populasi remaja putri dikarenakan berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa remaja putri memiliki tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap tubuhnya dibandingkan

dengan remaja laki-laki (Cash & Pruzinsky, 2002).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling* dan *snowball sampling*. *Accidental* merupakan teknik pengambilan data yang berdasarkan dengan kebetulan, siapa yang ditemui maka itu yang menjadi sampel (Sugiyono, 2014). *Snowball sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang pada awalnya jumlahnya sedikit kemudian semakin membesar (Sujarweni & Utami, 2019).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *gratitude* dan citra tubuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *likert* yang telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014).

Alat ukur dari *gratitude* dirancang sendiri oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *gratitude*, yaitu “*a warm sense of appreciation, a sense of goodwill, dan a disposition to act*” yang dikemukakan oleh (Fitzgerald, dalam McCullough & Emmons, 2004). Alat ukur akan dibuat sendiri oleh peneliti, berdasarkan ketiga aspek tersebut.

Alat ukur citra tubuh yang peneliti

gunakan ini, dipinjam dari penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai “Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir” pada tahun 2018 oleh Izdiharnada Salsabila dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Perhitungan validitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya adalah dengan berpatokan pada nilai *r* tabel yakni 0,273 sehingga jika aitem memiliki nilai *pearson correlation* di bawah 0,273 maka aitem digugurkan. Kemudian reliabilitas dengan menggunakan SPSS, dengan melihat nilai *alpha cronbach's* jika lebih besar dari 0,7 maka aitem dikatakan reliabel. Pada alat ukur ini sendiri nilai validitas sebelumnya berkisar dari 0,277 hingga 0,703 dengan reliabilitas sebesar 0,828. Setiap pernyataan pada skala ini memiliki empat respon, yakni: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), dan Sangat tidak setuju (STS). Skala citra tubuh yang digunakan didasarkan pada lima aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), antara lain: (1) *appearance evaluation* (evaluasi penampilan); (2) *appearance orientation* (kepuasan terhadap bagian tubuh); (3) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan (4) *self-classified weight* (pengelompokan berat).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis validitas, yaitu

validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi merupakan sejauh mana butir-butir dalam suatu tes dapat mewakili atau mengungkapkan semua konsep. Validitas konstruk lebih menekankan pada seberapa jauh instrumen yang disusun itu terkait secara teoritis mengukur konsep yang telah disusun oleh peneliti dengan bantuan *professional judgement* (Sugiyono, 2017). Skala citra tubuh menggunakan validitas isi untuk melihat bagaimana kesesuaian aitem dengan materi yang akan diukur, validitas konstruk merujuk penilaian *professional judgment* terhadap skala citra tubuh.

Kemudian, skala *gratitude* juga menggunakan validitas isi yang melihat sejauh mana aitem-aitem mewakili indikator dari *gratitude*, dan validitas konstruk yakni meminta *professional judgment* untuk melakukan penilaian terhadap aitem-aitem yang dirancang oleh peneliti. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS *for windows* versi 16.0. Kedua skala dalam penelitian yakni skala *gratitude* dan skala citra tubuh dikatakan valid apabila hasil uji validitas $> 0,3$.

Perhitungan realibilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 16.0. Apabila hasil uji reliabilitas adalah $> 0,7$ maka skala dikatakan reliabel (Pallant, 2013).

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*, yang merupakan jenis uji statistik parametrik guna menguji hubungan antar variabel penelitian. Sebelum melakukan uji hubungan antar variabel, peneliti terlebih dahulu akan melakukan uji asumsi normalitas dan linieritas. *Kendall's Tau-b* yakni uji non parametrik sebagai alternatif dari *Pearson Product Moment*. Data diolah menggunakan program SPSS *for windows* versi 23, para responden sudah melakukan sekolah tatap muka namun dibagi per-*shift* sesuai dengan aturan yang dikeluarkan oleh pemerintah.

Berdasarkan data awal yang diperoleh, menunjukkan bahwa siswa SMA/Sederajat di Kabupaten Alor masih memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya, beberapa merasa minder dan tidak percaya diri tentang kondisi tubuhnya bahkan merasa penampilan dan kondisi fisik orang lain lebih menarik daripada dirinya, oleh karena itu peneliti berniat untuk meneliti lebih lanjut terkait citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor. Hasil data yang diperoleh, menunjukkan beberapa responden masih memiliki citra tubuh yang negatif, ditunjukkan dengan kondisi di mana belum bisa menerima kondisi tubuhnya, masih merasa malu dengan penampilannya,

bahkan terdapat responden yang belum bisa menerima dirinya apa adanya.

Berdasarkan data awal, responden memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya, hal ini juga didukung dengan pernyataan dari seorang responden yang mengatakan bahwa:

“Saya kurang percaya diri dengan fisik saya dari wajah yang berjerawat dan kantung mata yang hitam. (F, 18 tahun)”

Salah satu ketidakpuasan pada responden terletak pada bentuk tubuh, yakni responden mengharapkan bentuk tubuh yang ideal sehingga menyebabkan responden tidak menyukai bentuk tubuhnya saat ini yang didukung dengan pernyataan berikut:

“Saya tidak menyukainya karena saya sangat ingin untuk memiliki berat badan yang ideal. (Informan F, 18 tahun)”

“Belum karena menurut saya penampilan yang ideal itu langsing, tidak gendut seperti saya. Mulus, tidak jerawat seperti saya. (Informan G, 18 tahun)”

“Belum karena masih banyak lemak yang mengganggu. (Informan M, 18 tahun)”

12,5% responden dalam penelitian ini menyatakan tidak puas dengan bentuk dan kondisi wajah, 29,5% menyatakan tidak menyukai ukuran lengannya. Ketidakpuasan ini juga menyebabkan 22,3% responden merasa pusing atau khawatir ketika mengetahui bahwa dirinya mengalami kenaikan berat badan, oleh

karena itu 16,1% perlu melakukan diet untuk menjaga tubuhnya agar tetap menarik.

Tidak hanya terkait bentuk tubuh, ternyata warna kulit jug menjadi permasalahan bagi responden. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang didapatkan, pada pernyataan “Saya memiliki warna kulit yang menarik”, sebanyak 13,4% menjawab setuju, dan 3,6% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Kulit juga menjadi salah satu perhatian remaja, 11,6% responden menggunakan *make up* guna menyamarkan kerutan dan noda hitam pada kulit wajah. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh masih menjadi masalah yang cukup signifikan pada remaja putri di Kabupaten Alor. Koefisien validitas skala citra tubuh berkisar antara 0,220 hingga 0,621. Nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar $0,789 > 0,7$ sehingga skala dikatakan reliabel.

Peneliti juga melakukan uji validitas dan reliabilitas pada skala *gratitude*. Koefisien validitas skala *gratitude* berkisar antara 0,337 hingga 0,659 sehingga aitem dikatakan valid. Nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar $0,891 > 0,7$ sehingga dapat dikatakan bahwa skala *gratitude* bersifat reliabel. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat *gratitude* pada remaja putri di Kabupaten Alor paling banyak berada pada kategori

tinggi, di mana responden memiliki kemampuan yang baik untuk memaknai dan bersyukur atas setiap hal yang terjadi dalam kehidupannya, serta bersyukur dengan apa yang dimiliki saat ini, termasuk kondisi tubuhnya.

Hasil uji korelasi antara variabel citra tubuh dan *gratitude* menunjukkan nilai r sebesar 0,306 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 18,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara *gratitude* dengan citra tubuh, di mana semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin positif citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin negatif pula citra tubuh pada individu.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* responden berkisar dari kategori sangat tinggi hingga sedang. Kedua variabel memiliki hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi atau semakin positif pula citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor. Hipotesis penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh, namun hipotesis tersebut tidak sesuai dengan hasil tabulasi silang yang menunjukkan paling banyak responden memiliki tingkat *gratitude* tinggi dengan tingkat citra tubuh yang sedang, yang berarti bahwa naiknya

tingkat *gratitude* tidak selalu diikuti dengan naiknya pula tingkat citra tubuh. Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan cenderung memiliki tingkat optimis yang tinggi pula, termasuk tentang tubuhnya (Arif, 2016). *Gratitude* merupakan bentuk emosi positif, yang membuat individu lebih optimis akan dirinya. Adanya emosi positif dan optimis yang tinggi, bisa membuat individu lebih bisa untuk menghargai dirinya, mencintai tubuhnya, dan bisa lebih berfokus untuk mengembangkan dirinya, daripada melihat kekurangannya. *Gratitude* mengacu pada ungkapan terima kasih atau sukacita individu atas apa yang diterima dan dimilikinya, termasuk tubuhnya. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wolfe dan Patterson (2017), pemberian intervensi syukur memberikan manfaat positif bagi individu, sebanyak 76% wanita mengalami penurunan ketidakpuasan terhadap tubuh setelah mengikuti intervensi *gratitude*. Rasa syukur memiliki efek langsung yang kuat pada apresiasi tubuh. Penelitian yang dilakukan pada 263 wanita di Amerika Serikat, menunjukkan hasil bahwa *gratitude* memiliki efek langsung pada apresiasi tubuh (Hotman & Tylka, 2018), hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka pandangan terhadap tubuh semakin positif, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 10 responden

memiliki *gratitude* sangat tinggi dan menghasilkan 10 responden pula yang memiliki citra tubuh positif, memandang dirinya positif dapat menerima kondisi tubuhnya dan tidak merasakan kekurangan pada apapun. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sesuai, di mana *gratitude* pada individu menghasilkan citra tubuh yang positif pada individu, hasil penelitian menunjukkan *gratitude* dapat menurunkan ketidakpuasan pada tubuh sehingga menciptakan citra tubuh yang positif. Hipotesis penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiawati dkk. (2018) tentang Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung, hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,590$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh pada siswa SMA Kota X dengan arah positif sehingga semakin tinggi rasa syukur maka semakin positif atau semakin tinggi citra tubuh dan sebaliknya semakin rendah tingkat rasa syukur maka semakin rendah pula citra tubuh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten

Alor. Hubungan kedua variabel memiliki arah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi atau baik pula citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin rendah tingkat citra tubuh. Namun di sisi lain, meningkatnya *gratitude* tidak selalu diikuti dengan meningkatnya citra tubuh. Sumbangan efektif *gratitude* pada citra tubuh sebesar 18,7%.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penelitian, yakni validitas skala citra tubuh yang rendah sehingga peneliti harus menurunkan standar validitas alat ukur, rendahnya angka validitas ini bisa saja memengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini karena dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak bisa bertemu responden secara langsung yang menyebabkan responden tidak bisa langsung bertanya jika saja terjadi kebingungan pada tiap pernyataan saat mengisi kuesioner yang hal ini bisa saja memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan lainnya yaitu dalam pengukuran variabel *gratitude*, peneliti tidak memperhitungkan frekuensi, jangkauan, intensitas, dan densitasnya sehingga pengukuran *gratitude* masih kurang, peneliti tidak bisa menentukan secara pasti bagaimana gambaran responden yang memiliki *gratitude* tinggi karena tidak memperhitungkan keempat aspek tersebut.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat merancang pengukuran *gratitude* dengan lebih detail, di mana juga harus mengukur atau memperhitungkan frekuensi, jangkauan, intensitas, dan densitasnya.

Bagi responden penelitian diharapkan dapat terus mempertahankan dan meningkatkan *gratitude* sehingga dapat membantu memiliki citra tubuh yang positif. Responden diharapkan untuk mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya setiap harinya, mensyukuri segala yang dimiliki termasuk tubuhnya sehingga dapat membantu responden untuk lebih menerima kondisi dirinya. Responden dapat menulis *gratitude* jurnal yang berisi tentang hal-hal yang disyukuri setiap harinya, dengan begitu bisa lebih meningkatkan emosi positif responden. Responden juga diharapkan untuk mengurangi melihat postingan-postingan pada media sosial yang memberikan dampak buruk pada persepsi terhadap tubuh sendiri. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan ideal, responden dapat membuat jadwal untuk melakukan olahraga rutin setiap hari nya dalam waktu 30 menit contohnya seperti melakukan senam, agar bisa menjaga tubuh tetap sehat dan ideal seperti yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Ahayani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbitan Universitas Maria Kudus.
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14, 2. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/291/235/>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2008). *The Body Image Workbook*. The Harbinger Publications, Inc
- Cash, T.F., & Prunzinsky, T. (2002). *A Handbook of Theory, Research, and Practice*. New York London: The Guilford Press.
- Geraghty, A.W.A., Wood, A.M., dan Hyland, M.E. (2010). Attrition from Self-directed Interventions : Investigating the Relationship between Psychological Predictors, Intervention Content and Dropout from a Body Dissatisfaction Intervention. *Social Science & Medicine*.

- doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.007
Diakses pada tanggal 2 Mei 2021
dari
https://www.academia.edu/47716955/Attrition_from_self_directed_interventions_Investigating_the_relationship_between_psychological_predictors_intervention_content_and_dropout_from_a_body_dissatisfaction_intervention
- Homan, K.J. & Tylka, T.L. (2014). Gratitude Buffers The Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Elsevier*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.03.005>.
- Homan, K.J. & Tylka, T.L. (2018). Development and Exploration of the Gratitude Model of Body Appreciation in Women. *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>.
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed 5th). Jakarta: Erlangga.
- Normalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dysmorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Psychology and Humanity*.
- Santrock J.W., (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (Ed 15th). University of Texas at Dallas: Mc Graw Hill.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V.W. dan Utami, L.R. (2019). *The Master Book Of SPSS: Pintar Mengelolah Data Statistik untuk Segala Keperluan Secara Otodidak*. Yogyakarta: Startu
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. USA: Springer.
- Widiawati, L., Saputra, A.K., Fauziah, D.N., dan Susanti, M.A. (2018). Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/psikologia>
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling Good about the Way You Look: A Program for Overcoming Body Image Problems*. New York London: The Guild Press.
- Wiranatha, F.D., & Supriyadi. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar, *Jurnal Psikologi Udayana*. 2, 1. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25139/16350>

- 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.
*The Journal of Treatment &
Prevention*.
<https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>.
- Zhafirah, T., & Dinarta a, A. (2018).
Hubungan Antara Citra Tubuh
dengan Harga Diri pada Siswi SMA
Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal
Empati*. 7 (2).