

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN *BODY*  
*IMAGE* PADA REMAJA PUTRI



Oleh :  
Annisa Prajna Nurfajri  
Qurotul Uyun



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA

2017

**NASKAH PUBLIKASI**

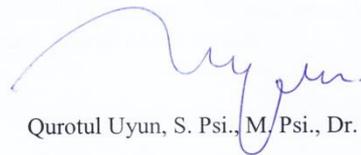
**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN *BODY IMAGE* PADA  
REMAJA PUTRI**

Telah disetujui pada tanggal

16 FEB 2017

.....

Dosen Pembimbing



Qurotul Uyun, S. Psi., M. Psi., Dr. Phil., Psikolog

## HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI

Annisa Prajna Nurfajri  
Qurotul Uyun

### INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Untuk menguji hipotesis penelitian, peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan skala *body image* yang memodifikasi skala Tiara (2014) yang mengacu pada *Body Shape Questionare* (Gupta, 2011) dan skala kebersyukuran menggunakan skala Rahman (2014) yang mengacu pada aspek kebersyukuran Al Munajjid (2006). Kedua skala tersebut diberikan pada 301 remaja putri, berusia 15 hingga 18 tahun yang berada di wilayah Cilacap. Hasil data menunjukkan koefisien korelasi  $r = 0.120$  dengan signifikansi  $p < 0.05$  untuk kebersyukuran dan *body image*, sehingga hipotesis dinyatakan diterima. Temuan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian tentang hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri dibahas secara singkat.

**Kata kunci :** Kebersyukuran, *Body Image*, Remaja Putri

## **Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Soetjiningsih (1995) menyatakan bahwa masa remaja dini terdiri dari wanita yang berusia 8 - 13 tahun dan pria yang berusia 10 - 15 tahun, sedangkan masa remaja lanjut terdiri dari wanita yang berusia 13 - 18 tahun dan pria yang berusia 15 - 20 tahun. Pada masa ini seringkali disebut sebagai masa transisi yaitu remaja belum memperoleh status dewasa namun tidak lagi memiliki status anak-anak. Pada masa transisi ini remaja tidak memiliki status yang jelas, sehingga remaja seringkali melakukan pencarian jati diri untuk menemukan kejelasan statusnya (Ali & Asrori, 2012 ).

Remaja tidak hanya mengalami perubahan secara psikologis, tetapi juga secara fisik. Perubahan fisik inilah yang menjadi gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara perubahan psikologis seringkali muncul sebagai akibat dari perubahan fisik yang terjadi. Perubahan - perubahan tersebut seringkali menyebabkan kecanggungan bagi remaja, terutama remaja putri. Remaja putri mengalami perubahan fisik yang mencolok dan tidak jarang menimbulkan permasalahan - permasalahan, sehingga dibutuhkan adanya penyesuaian-penyuaian perilaku. Permasalahan yang seringkali terjadi pada remaja putri berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap keadaan fisik yang dimilikinya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Levine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) yang mengatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri

disertai dengan bertambahnya berat badan sekitar 50 pon dimana didalamnya meliputi 20 - 30 pon lemak, yang terletak disekitar daerah pinggang, paha, panggul, dan bokong. Hal itu menyebabkan sekitar 40 - 70 % remaja putri merasa tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuhnya. Selanjutnya laporan dari *The Body Confidence 2015* menyebutkan bahwa satu dari lima anak melakukan diet karena sadar citra tubuh yang buruk berdampak bagi penampilannya. Laporan tersebut menunjukkan ketika seorang anak menyadari berpenampilan buruk mereka cenderung kurang percaya diri dan merasa harga dirinya terancam (<http://health.liputan6.com/read/2199879/takut-dibully-remaja-putri-mulai-diet-sebelum-usia-11-tahun>).

Papalia dkk (2008) mengungkapkan bahwa kepedulian terhadap citra tubuh pada umumnya terdapat pada anak perempuan dari pada anak laki - laki. Penilaian terhadap bentuk tubuh tersebut seringkali disebut dengan *body image*. Honigman dan Castle (2007) menjelaskan *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempresepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Bestiana, 2012). Sedangkan *body image* tidak hanya tentang bagaimana seseorang menilai dirinya, namun juga mengenai bagaimana perasaan mereka terhadap persepsi tersebut.

Remaja yang merasa gelisah terhadap tubuhnya yang mengalami perubahan dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya akan cenderung sulit untuk dapat menerima dirinya sendiri. *American Association of University Women*

dalam Santrock (2003) menyebutkan bahwa setelah umur 8 tahun kepercayaan diri pada anak perempuan akan menurun hingga 31% dan hanya 29% anak perempuan di tingkat lanjutan yang berpikir positif tentang dirinya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Vebriana (2012) pada siswi kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan *body image* dengan kepercayaan diri, hal ini ditunjukkan dengan adanya sumbangsih sebesar 20,9% keragaman kepercayaan diri pada siswi kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Yogyakarta dipengaruhi oleh tingkat penerimaan *body image* siswi (Rombe, 2014). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2008) pada siswi SMA “plus” Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara citra raga atau *body image* dengan perilaku makan, hal ini ditunjukkan dengan adanya sumbangsih sebesar 51,5% perilaku makan pada siswi SMA “plus” Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap dipengaruhi oleh tingkat citra raga.

Zhang (2013) dalam hasil penelitiannya membuktikan bahwa sebagian besar wanita mengatakan bahwa tubuh yang dimiliki wanita harus terlihat ramping (95%), sehat (87%), menyenangkan (80%), dan proporsional (79%). Sekitar 5% wanita menyebutkan memiliki tubuh yang tipis atau kecil dan memiliki kaki yang panjang merupakan tubuh yang ideal. Sebagian besar wanita (61%) juga menyebutkan bahwa berat badan adalah penyebab yang sangat penting dari penolakan terhadap tubuh mereka sendiri. Sama halnya penelitian sebelumnya yang dilakukan Weinberg (1960), yaitu berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa wanita berusia 19 - 21 tahun seringkali merasa kurang puas

atau tidak suka terhadap bentuk badannya sendiri (Zhang, 2013). Meskipun begitu, permasalahan *body image* lebih sering terjadi pada remaja putri yang berusia 15 - 18 tahun. Hal itu dikarenakan pada rentang usia tersebut, remaja sedang menempuh tingkat sekolah menengah atas. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh *Victorian Government Departement of Human Services* (2002) terhadap remaja tingkat SMA di Australia, mengungkapkan bahwa 70 - 76% remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus dari ukuran tubuh yang mereka miliki saat ini, bahkan lebih dari setengah yang sedang berusaha mengurangi berat badan mereka, padahal hanya sebagian kecil remaja wanita yang benar-benar mengalami kelebihan berat badan (Sari, 2010). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016), bahwa terdapat prosentase sebesar 64,79 % permasalahan *body image* pada siswi SMA N 2 Bantul, Yogyakarta. Selanjutnya Cahyaningrum (2013) yang melakukan penelitian terhadap siswi SMA Batik 1 Surakarta membuktikan bahwa sekitar 91 % subjek penelitiannya memiliki *body image* yang kurang baik.

Seperti yang terjadi pada Isabelle Caro, model dan aktris asal perancis yang menjadi simbol internasional untuk perjuangannya dengan anoreksia meninggal dunia di usia 28 tahun. Nama Caro mulai dikenal pada tahun 2007 setelah berpose bugil membintangi sebuah iklan kontroversial tentang pencegahan anoreksia di Italia. Model ini menggemparkan dunia saat memerkan tubuh polosnya yang tinggal tulang berbalut kulit saat itu berat badannya 30,8 kg dengan tinggi badan sekitar 1,6 meter. Caro yang mengidap anoreksia sejak usia 13 tahun. Sebelum menghembuskan nafas terakhir, Caro dirawat di rumah sakit akibat komplikasi

pneumonia (radang paru-paru). Dua tahun sebelum Caro meninggal, ia menulis sebuah buku bertajuk "*The Little Girl Who Didn't Want to Get Fat*". Selain itu ia juga sering mengampanyekan bahaya anoreksia di beberapa media. Salah satunya di acara yang dipandu oleh Jessica Simpson, "*The Price of Beauty*". Dalam acara tersebut Caro mengungkapkan kisahnya yang ingin bertubuh langsing di masa remaja hingga akhirnya menjadi pengidap anoreksia (<http://m.bola.viva.co.id/news/read/196731-perjuangan-terakhir-model-kerempeng>).

Berdasarkan contoh kasus yang dialami oleh Isabelle Caro, sangat disayangkan apabila penampilan menjadi satu-satunya tolak ukur dalam keberhasilan, apalagi untuk seorang remaja. Pola pikir seseorang dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik. Seperti yang tertera dalam buku yang ditulis oleh Cash dan Pruzinsky (2002) mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain jenis kelamin, media massa, orang tua, dan hubungan interpersonal. Selain faktor – faktor tersebut, Young (2008) dan Zhang (2013) dalam penelitiannya membuktikan bahwa religiusitas dan nilai - nilai spiritual memiliki pengaruh terhadap citra tubuh. Menurut Ancok dan Suroso (2008) kebersyukuran termasuk dalam salah satu dimensi religiusitas. Kebersyukuran mempengaruhi *body image* pada diri individu, dimana individu menerima bentuk tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari (2007), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara syukur dengan citra tubuh pada remaja. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kepuasan citra tubuhnya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa syukur

maka semakin rendah pula kepuasan citra tubuhnya. Geraghty dkk (2010) mengemukakan bahwa kebersyukuran mampu mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan pengaruh positif dan kesejahteraan. Homan dkk (2014) membuktikan bahwa skor ketidakpuasan tubuh lebih rendah pada wanita yang terlibat renungan syukur daripada wanita yang tidak mengikutinya, sebelum melihat foto model yang kurus. Sheldon dan Lyubomirsky (2006) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi *body image* pada remaja putri. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah *body image* pada remaja putri.

## **Tinjauan Pustaka**

### 1. Definisi *Body Image*

*Body image* atau citra tubuh menurut Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) didefinisikan sebagai gambaran tubuh kita meliputi pemikiran, persepsi, dan perasaan yang kita bentuk dalam pikiran kita. Sejalan dengan Muth dan Cash (1997) yang mengungkapkan bahwa *body image* adalah persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang tentang tubuhnya, dan biasanya meliputi estimasi ukuran tubuh, evaluasi terhadap tubuh, dan emosi terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh. Muth dan Cash (1997) lebih lanjut menjelaskan bahwa *body image* adalah konstruk yang multidimensional yang

terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Selanjutnya Muth dan Cash (1997) mengembangkan beberapa aspek terkait dengan citra tubuh yaitu evaluasi, perasaan, dan Investasi.

## 2. Definisi Kebersyukuran

The Oxford English Dictionary menjelaskan bahwa syukur berasal dari bahasa latin yaitu *gratia* yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih dan *gratus* yang berarti menyenangkan. Syukur juga didefinisikan sebagai kualitas atau kondisi untuk berterimakasih, kecenderungan untuk mengapresiasi kebaikan (McCullough & Emmons, 2004). Sejalan dengan Al-Munajjid (2006) yang mengartikan kebersyukuran sebagai berterima kasih kepada pihak yang berbuat baik atas kebajikan yang telah diberikannya, dalam hal ini kepada Tuhan sebagai pemberi dan kepada makhluk yang menjadi perantaranya. Selanjutnya Al-Munajjid (2006) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek kebersyukuran yaitu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas pemberian nikmat.

## **Metode Penelitian**

### ***A. Responden Penelitian***

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 15 sampai dengan 18 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, dan berada di wilayah Cilacap.

### ***B. Metode Pengumpulan Data***

#### **1. Skala *Body Image***

Skala *body image* dalam penelitian ini memodifikasi skala yang disusun oleh Tiara (2014), mengacu pada *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang dikembangkan oleh Gupta (2011) yang mengungkap dua aspek *body image* menurut Muth dan Cash (1997) yaitu evaluasi dan perasaan. Skala *body image* yang digunakan dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 14 aitem.

#### **2. Skala Kebesyukuran**

Skala kebesyukuran dalam penelitian ini disusun menggunakan skala yang disusun oleh Rahman (2014), mengacu pada aspek kebesyukuran yang dikemukakan oleh Al-Munajjid (2006) yang mengungkap aspek-aspek kebesyukuran yaitu mengenal nikmat yang berasal dari Allah, menerima nikmat yang diberikan oleh Allah, dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan oleh-Nya. Skala kebesyukuran yang digunakan dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 17 aitem.

### ***C. Metode Analisis Data***

Pada penelitian ini, analisis data akan menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan *software* SPSS versi 22. Dengan menggunakan *software* SPSS tersebut, peneliti melakukan sejumlah uji statistik, antara lain yaitu uji reliabilitas skala, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi dari *product moment*.

## **Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Berdasarkan data yang diperoleh menggunakan skala *body image* dari 131 responden diketahui bahwa terdapat 57 responden yang berada dalam kategori sangat rendah dengan prosentase sebesar 18,9 %, 55 responden termasuk kedalam kategori rendah dengan prosentase sebesar 18,2 %, 69 responden tergolong dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 23 %, 69 responden tergolong dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 23 % dan 51 responden termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan prosentase sebesar 16,9 %. Sedangkan pada skala kebersyukuran terdapat 58 responden yang termasuk dalam kategori sangat rendah dengan prosentase sebesar 19,3 %, 54 responden tergolong dalam kategori rendah dengan prosentase sebesar 17,9 %, 60 responden termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 19,9 %, 73 responden termasuk dalam kategori tinggi

dengan prosentase sebesar 24,3 % dan 56 responden yang dapat dikategorikan kedalam kategori sangat tinggi dengan prosentase sebesar 18,6 %.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan diketahui bahwa data variabel *body image* memiliki koefisien signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel *body image* terdistribusi secara tidak normal, sedangkan untuk variabel kebersyukuran memiliki koefisien signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel kebersyukuran terdistribusi secara tidak normal.

### b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menggunakan bantuan program komputer SPSS *for windows* menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai F sebesar 2.965 dengan koefisien signifikansi 0,086 ( $p > 0.05$ ). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran dan *body image* memiliki hubungan yang tidak linear dan terdapat penyimpangan garis lurus.

## 3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik analisis *product moment* dari *Spearman's Rho* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.120 dengan koefisien signifikansi 0.037 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa

terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### 4. Analisis Tambahan

Hasil analisis tambahan menghasilkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = - 0.392 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), yaitu terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *body image* dengan faktor berat badan subjek. Koefisien korelasi yang dihasilkan negatif, sehingga menurut (Azwar, 2003) hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *body image* dengan faktor berat badan tidak searah atau berbanding terbalik. Artinya semakin tinggi nilai berat badan maka semakin rendah *body image* pada diri subjek begitu pula sebaliknya. Koefisien determinasi yang dihasilkan juga menunjukkan bahwa variabel *body image* pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor berat badan sekitar 15,4 % , sedangkan 84,6 % sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

### **Pembahasan**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan penelitian ini terbukti terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Artinya Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi *body image* pada remaja putri, begitu pula sebaliknya. Oleh karena

itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Kebersyukuran menurut Al-Munajjid (2006) yaitu berterima kasih kepada pihak yang berbuat baik atas kebajikan yang telah diberikannya, dalam hal ini kepada Tuhan sebagai pemberi dan kepada makhluk yang menjadi perantaranya. Hal ini termasuk bagaimana subjek mampu menerima kondisi atau keadaan diri yang dimilikinya pada saat ini sebagai pemberian dari Tuhan. Keterkaitan antara kebersyukuran dan *body image* juga dapat dilihat dari aspek-aspek kebersyukuran yang memberikan kontribusi atau berkorelasi terhadap *body image* subjek. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebersyukuran dan *body image* berkorelasi positif. Bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka *body image* yang terbentuk di dalam diri subjek juga akan semakin tinggi. Senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2007) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja, namun berdasarkan hasil penelitian tersebut juga didapat bahwa tidak ada perbedaan syukur dan kepuasan citra tubuh antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran pada sebagian besar subjek terkategori tinggi, dilihat dari prosentase subjek yang memperoleh skor tinggi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, sehingga dapat dilihat pula *body image* subjek dalam penelitian ini tergolong tinggi. Kebersyukuran mengarahkan seseorang untuk memandang dirinya secara lebih positif, seperti

Froh dkk (2009) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan penghargaan terhadap diri, kepuasan hidup, optimisme, perilaku prososial, dan pengaruh positif lainnya. Hal tersebut yang membuat *body image* dalam diri remaja putri positif, dikarenakan remaja putri mampu menerima dan menghargai atribut fisik berupa berat badan, bentuk badan, dan tinggi badan yang dimilikinya. Oleh sebab itu, ketika remaja putri mampu menerima keadaan yang dimilikinya akan terbentuk citra positif dari dalam diri.

Sejalan dengan penelitian Zhang (2013) pada mahasiswi membuktikan bahwa terdapat banyak mahasiswi yang tertarik dengan perkembangan iman dan spiritual, dan ketidakpuasan tubuh mempengaruhi mahasiswi yang melihat diri mereka secara spiritual (92 %) serta mahasiswi yang mengatakan mereka pemikir bebas (tidak memiliki agama) (49 %). Namun agama dan nilai – nilai spiritual diketahui memberikan perlindungan terhadap perilaku, yaitu hanya 12 % orang yang memiliki spiritualitas dibandingkan dengan 29 % dari orang yang pemikir bebas (tidak memiliki agama), yang tidak puas dengan penampilan mereka secara keseluruhan. Selanjutnya Young (2008) menyebutkan bahwa berdasarkan analisis wawancara dari 22 perempuan Afrika - Amerika Muslim Sunni, pandangan terhadap tubuh sebagian besar didasarkan pada citra positif dari ukuran atau bentuk tubuh, konteks sosial dan ekspektasi keluarga, norma - norma budaya, spiritualitas, dan keyakinan agama. Subjek juga mengungkapkan pentingnya menyoroti sisi spiritual terhadap diri dengan mengikuti pendoman agama mengenai gaun yang tepat untuk digunakan dan penampilan secara keseluruhan.

Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Homan dan Boyatzis (2009) pada 127 pria dan wanita lanjut usia membuktikan bahwa pria memiliki kepuasan tubuh yang lebih tinggi dan kecemasan yang lebih rendah mengenai penuaan dari pada wanita. Pada pria, kepuasan tubuh berkorelasi dengan banyak variabel religiusitas dan diprediksi oleh kesejahteraan religius dan manifestasi tuhan dalam tubuh. Namun pada wanita sebaliknya, kepuasan terhadap tubuh memiliki korelasi yang lemah dengan religiusitas.

Lebih lanjut, peneliti mencoba melakukan analisis tambahan yaitu dengan mengkorelasikan antara variabel *body image* dengan faktor berat badan subjek penelitian. Hasilnya adalah terdapat korelasi negatif atau berbanding terbalik, yang artinya semakin tinggi nilai berat badan subjek maka semakin rendah *body image* yang ada dalam diri subjek tersebut. Seperti Levine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menyebutkan bahwa beberapa wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan berat badannya, meskipun sebenarnya berat badan mereka normal atau bahkan dibawah normal atau kurus. Kelebihan berat badan memiliki hubungan yang kuat dengan ketidakpuasan tubuh, perilaku diet, dan harga diri yang rendah pada remaja putri, terlepas dari tingkat kelebihan berat badan mereka sebenarnya. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cash (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) yang menyebutkan bahwa citra tubuh yang positif pada seseorang akan meningkat setelah berat badannya mengalami penurunan sekitar 21,8 kg.

Secara keseluruhan, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki banyak kelemahan. Hal ini dilihat dari metode penyebaran skala yang kurang

efektif sehingga memungkinkan subjek untuk tidak mengisi aitem sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya dan tempat penelitian yang belum representatif terkait dengan permasalahan *body image* pada remaja putri.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada remaja putri maka semakin positif *body image* pada diri remaja putri tersebut. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin negatif *body image* pada diri remaja putri.

### **Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan sebagai berikut :

#### 1. Bagi Para Remaja

Para remaja diharapkan dapat semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga kebersyukuran pada diri sendiri akan meningkat, kemudian mampu menerima dan mensyukuri apapun yang diberikan oleh Allah SWT termasuk bentuk dan ukuran tubuh. Apabila kebersyukuran pada remaja tersebut meningkat, maka akan terbentuk *body image* yang positif dari dalam diri.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian serupa yaitu :

- a. Pertama, peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggunakan skala pengukuran yang tepat agar dapat mewakili aspek yang ingin diungkap dalam penelitian dan menghindari kemungkinan gugurnya aitem pada skala.
- b. Kedua, peneliti selanjutnya diharapkan mampu menentukan sasaran yang tepat terkait subjek yang digunakan dalam penelitian ini.
- c. Ketiga, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian di tempat yang memiliki permasalahan terkait dengan *body image* agar hasil penelitian lebih akurat dan objektif.

### Daftar Pustaka

- Al-Munajjid, M. B. S. (2006). *Silsilah Amalan Hati. Ikhlas, Tawakal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Introspeksi diri, Tafakur, Mahabbah, Taqwa, Wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2008). *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem - problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, edisi 4.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- ..... (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- ..... (2008). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- ..... (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal AntroUnairDotNet*. 1(1): 1-11.
- Cahyaningrum, H. D. (2013). Hubungan Antara *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS Di SMA Batik 1 Surakarta. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan Gratitude (Bersyukur) untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan Di PT. X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 32: 633-650.
- Geraghty, A. W., Wood, A. M., & 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*, 71: 30-37.
- Gupta, S. (2011). *The Relation Between Body Image Satisfaction and Self-Esteem to Academic Behaviour in Adolescent and Pre-Adolescent*. Canada: University Manitoba.
- Homan, K. J., & Boyatzis, C. J. (2009). Body Image in Older Adults: Links with Religion and Gender. *J Adult Dev*, 16: 230-238.
- Homan, K. J., Brittany, L. S., & Boyd, E. A. (2014). Gratitude Buffers The Adverse Effect of Viewing The Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11: 245-250.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction. *Insan Media Psikologi*, 7(3).
- Kusumaningtyas, E. (2012). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Korban Bencana Merapi. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Lubis, P. & Astuti, L. D. P. "Perjuangan Terakhir Sang Model Kerempeng" . 15 Maret 2016. <http://m.bola.viva.co.id/news/read/196731-perjuangan-terakhir-model-kerempeng>.
- McCullough, M. E. & Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.198 Madison Avenue.
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body Image Attitude: What Difference Does Gender Make?. *Journal of Applied Social Psychology*, 27: 1438-1452.
- Nanu, C., Tăut, D., & Băban, A. (2014). Why Adolescents Are Not Happy With Their Body Image?. *Journal of Gender and Feminist Studies*, 2.
- Papalia, D., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Prawira, A. E. "Takut Dibully, Remaja Putri Mulai Diet Sebelum Usia 11 Tahun" . 15 Maret 2016. <http://health.liputan6.com/read/2199879/takut-dibully-remaja-putri-mulai-diet-sebelum-usia-11-tahun>.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS & Prediksi Pertanyaan Pendadaran Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Gava Media.
- Purwaningrum, N. F. (2008). Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, N. N. (2014). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *eJournal Psikologi*, 2(1): 76-91.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Sari, G. E. P. (2010). Perbedaan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Sari, T. (2007). Hubungan Antara Syukur dengan Kepuasan Citra Tubuh Pada Remaja. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2004). *Character Strength and Virtues A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effect of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2): 73-82.
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama). *Jurnal Dakwah*, 15(2).
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Soetjiningsih. (1995). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Tiara, M. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepuasan Pernikahan Istri Pada Usia Dewasa Tengah Di Bekasi. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Valutis, S. A., Goreczny, A. J., Wister, J. A., Newton, H., Popp, S., & Vavrek, J. (2008). Relationships among Coping, Weight Preoccupation, and Body Image in College Undergraduates. *Journal of Psychiatry, Psychology, and Mental Health*, 2(1).
- Young, A. O. (2008). Factors That Influence Body Image Representations of Black Muslim Women. *Social Science & Medicine*, 66: 2573-2584.
- Zhang, K. C. (2013). What I Look Like: College Women, Body Image, and Spirituality. *J Relig Health*, 52: 1240-1252.

### **Identitas Penulis**

**Nama** : Annisa Prajna Nurfajri

**Alamat kampus** : Jalan Kaliurang km. 14,5 Sleman, Yogyakarta

**Alamat rumah** : Jalan Kaliurang km. 13,5 Sleman, Yogyakarta

**No. Hp** : 085789000175

**E-mail** : Annisaicha11@yahoo.com