

Hubungan Antara *Gratitude* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMAN 1 Salo

Annisa Aulia Sari¹, Alini², Zurrahmi. ZR³

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 28, Agustus, 2024

Revised: 27, Juni, 2025

Available online: 28, Juni, 2025

KEYWORDS

Gratitude, Body Image, Adolescent

Gratitude, Citra Tubuh, Remaja

CORRESPONDENCE

E-mail : annisaauliasarii.24@gmail.com

No. Tlp : +6282286743038

ABSTRACT

An ideal body shape is the desire of everyone, both men and women, especially teenagers. Adolescence is a phase where changes in body proportion and shape occur. As a result of these changes, many teenagers feel insecure about their appearance. Currently, there are various ways to achieve the desired body image. Body image is how a person perceives and forms thoughts about their own body. One way to reduce dissatisfaction with body shape is by increasing positive emotions through gratitude. The aim of this study is to examine the relationship between gratitude and body image in teenagers at SMAN 1 Salo. The study uses a quantitative method with a cross-sectional approach, involving a sample of 106 respondents. The research technique employs total sampling with data collection tools in the form of questionnaires. This study utilizes univariate and bivariate analyses with a chi-square test. The results of the study show a relationship between gratitude and body image with a p-value of 0.035 ($P \leq 0.05$). It is hoped that teenagers can appreciate and be able to accept themselves without making excessive changes.

ABSTRAK

Bentuk tubuh ideal adalah dambaan semua orang, baik pria maupun wanita, terutama remaja. Fase remaja merupakan masa di mana terjadi perubahan proporsi dan bentuk tubuh. Akibat perubahan ini, banyak remaja merasa tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Saat ini, ada berbagai cara untuk mencapai citra tubuh yang diinginkan. Citra tubuh adalah cara seseorang memandang dan membentuk pemikiran tentang tubuhnya sendiri. Salah satu cara untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah dengan meningkatkan emosi positif melalui *gratitude*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Salo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 106 responden. Teknik penelitian menggunakan teknik total sampling dengan alat pengumpulan data melalui kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh dengan nilai p value = 0,035 ($P \leq 0,05$). Diharapkan remaja dapat menghargai dan mampu menerima diri tanpa melakukan perubahan yang berlebihan.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang berkembang pesat saat ini, manusia dihadapkan pada tekanan untuk menunjukkan keberadaannya melalui berbagai cara yang tersedia. Demikian pula bagi remaja, pandangan dan dukungan dari lingkungan sosial berperan penting dalam menentukan identitas mereka (Widawati et al., 2018).

Masa remaja adalah masa transisi di antara masa anak-anak dan dewasa, dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan penting, termasuk perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis mencakup perubahan eksternal dan internal. Perubahan eksternal meliputi peningkatan tinggi badan, modifikasi berat badan, perubahan proporsi

tubuh, perubahan pada organ seks, dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder. Di sisi lain, perubahan internal melibatkan perubahan pada sistem endokrin (hormonal), menandai masa pubertas dan menunjukkan kematangan seksual (Santrock, 2015).

Perubahan psikologis pada masa remaja mencakup perubahan dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan kognitif mencakup perkembangan pola pikir yang lebih idealis, logis, egois, unik, dan kuat. Sementara itu, terjadi perubahan sosial dan emosional yang melibatkan perubahan suasana hati perkembangan emosi yang lebih matang, dorongan untuk mandiri, konflik dengan orang tua, meningkatnya tantangan akademis dengan semangat untuk mencapai prestasi, usaha penyesuaian sosial, dan keinginan untuk berinteraksi lebih banyak dengan lingkungan sekitar (Santrock, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar satu dari lima penduduk dunia adalah remaja. Di Indonesia, proporsi remaja mencapai dua per tiga dari total populasi sekitar 270 juta jiwa, atau sekitar 17% dari total. Remaja yang berusia 10-19 tahun mencakup 48% perempuan dan 52% laki-laki dari populasi Indonesia. Jumlah keseluruhan remaja di Indonesia mencapai 46 juta jiwa, setara dengan 17% dari total populasi. Di Sumatra, populasi remaja mencapai sekitar 20% dari jumlah keseluruhan remaja di Indonesia (UNICEF, 2021).

Selama masa remaja, memiliki penampilan fisik yang menarik dan sesuai dengan standar ideal menjadi hal yang sangat diinginkan. Setiap individu memiliki konsep tentang bagaimana penampilan ideal mereka seharusnya, termasuk bagaimana bentuk tubuh ideal yang mereka harapkan. Beberapa remaja mungkin merasa bahwa perubahan fisik yang mereka alami tidak sesuai dengan gambaran ideal tentang diri mereka sendiri. Perubahan fisik ini bisa menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan tentang citra tubuh mereka, dan perubahan yang tidak diharapkan ini dapat menimbulkan masalah bagi mereka (Amalia, 2017).

Citra tubuh merupakan bagaimana cara seseorang memandang dan membentuk pemikiran tentang tubuhnya sendiri, serta bagaimana tubuhnya dilihat dan dipahami oleh orang lain. Ini mencakup persepsi tentang ukuran dan bentuk tubuh, seperti kegemukan atau kekurusannya, serta perasaan yang terkait dengan hal tersebut. Komponen ini memiliki dampak besar terhadap kepercayaan diri seseorang dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perlakuan orang lain terhadap mereka (Bestiana, 2019).

Di Indonesia citra tubuh mengalami transformasi selama masa remaja, di mana populasi remaja mencapai sekitar 25% atau sekitar 66,3 juta jiwa dari total penduduk Indonesia sebesar 258,7 juta jiwa. Secara global, populasi remaja di Indonesia menyumbang sekitar 18% dari total populasi remaja di seluruh dunia, yang mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa (Lupitasari, 2019).

Citra tubuh terbagi menjadi dua, yaitu citra tubuh yang positif dan citra tubuh yang negatif. Citra tubuh positif merujuk pada pandangan yang baik terhadap diri sendiri, yang melibatkan penerimaan diri serta pengertian bahwa kesempurnaan bukanlah standar. Dengan memiliki pandangan positif terhadap tubuh, seseorang akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dan kemampuan untuk menyatakan diri dengan jelas. Mereka juga mampu menerima kritik dengan baik dan tidak terlalu dipengaruhi oleh pandangan orang lain tentang diri mereka. Di sisi lain, citra tubuh negatif menggambarkan pandangan yang tidak akurat atau tidak memuaskan terhadap diri sendiri. (Hanun, 2017).

Citra tubuh yang negatif berkaitan dengan perasaan kurang menarik dan tidak memenuhi harapan pribadi. Individu yang merasa demikian cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang dapat

menghambat kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial. Mereka juga lebih rentan terhadap pengaruh pandangan orang lain terhadap mereka, cenderung menghindari interaksi sosial, dan mungkin mengalami tekanan mental yang berkelanjutan. Hal ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademis maupun non-akademis serta motivasi untuk mencapai prestasi. (Julianti, 2015).

Munculnya pandangan negatif terhadap tubuh seseorang sangat dipengaruhi oleh perbandingan sosial, yaitu ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Setiap individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap sebagai patokan yang realistis. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika individu yang sebenarnya memiliki proporsi tubuh yang baik masih menilai dirinya sendiri secara negatif (Dorian & Garfinkel, 2020).

Menurut Yudha (2022) ada beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu jenis kelamin, orang tua, hubungan interpersonal, media massa dan gratitude (kebersyukuran).

Gratitude atau rasa syukur, adalah bentuk emosi positif yang mengungkapkan kegembiraan dan penghargaan atas berbagai kebaikan yang diterima. Saat seseorang menghadapi ketidakpuasan dalam kehidupannya, sikap bersyukur menjadi salah satu cara untuk menerima dan menghargai hal-hal yang telah diberikan. Sikap bersyukur juga memiliki potensi untuk mengubah seseorang menjadi individu yang lebih baik, bijaksana, dan menciptakan harmoni antara dirinya dan lingkungannya (Prabowo, 2017).

Gratitude atau rasa syukur adalah perilaku di mana seseorang menghargai apa yang diberikan kepadanya, baik bagi dirinya maupun bagi orang lain (Sulistyarini, 2018). Contohnya, seseorang dapat menerima dirinya dengan segala keadaannya tanpa merasa tertekan. Jika seseorang tidak puas dengan tubuhnya, ia mungkin akan mencoba untuk meningkatkan penampilannya. Jika seorang remaja memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, ia kemungkinan akan menerima kondisi tubuhnya dengan baik dan merawatnya agar tetap sehat. Namun, jika seorang remaja memiliki tingkat rasa syukur yang rendah, ia mungkin akan berusaha untuk mengubah penampilannya agar terlihat lebih menarik. Orang yang bersyukur terhadap hidupnya cenderung mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, termasuk kualitas baik dan buruk, serta merasa positif tentang pengalaman masa lalunya (Salsabila, 2018).

Penelitian yang dilakukan Hanan (2021) tentang hubungan antara rasa syukur dan citra tubuh pada remaja perempuan di Indrapuri menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur, semakin positif pula citra tubuh pada remaja perempuan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat rasa syukur, semakin negatif pula citra tubuh pada remaja perempuan.

Bersamaan dengan itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pwiyii (2022) yang juga meneliti tentang hubungan gratitude dengan kebersyukuran pada remaja akhir putri. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan citra tubuh pada remaja perempuan akhir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat gratitude, semakin positif pula citra tubuh pada remaja perempuan akhir.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan perbandingan yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2024 di 3 SMA yang berbeda yaitu di SMAN 1 Bangkinang Kota, SMAN 2 Kuok, dan SMAN 1 Salo melalui pengamatan langsung dan wawancara terhadap 10 orang siswa/i di sekolah-sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Bangkinang Kota didapatkan 7 responden mengatakan sudah puas dengan dirinya saat ini. Mereka mengatakan tubuh mereka saat ini sudah ideal. Dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal mempermudah bagi mereka untuk bergaul bersama dengan teman-teman seusianya. Sedangkan 3 responden mengatakan belum puas dengan dirinya saat ini, dikarenakan mereka menganggap tubuh mereka saat ini belum ideal. Mereka menyatakan bahwa mereka sudah ada melakukan usaha agar tubuh mereka ideal seperti minum susu penambah berat badan, minum herbal life untuk menjadi kurus dan memakai banyak produk kecantikan namun belum menunjukkan hasil yang maksimal sehingga menjadikan mereka menutup diri. 7 responden menyatakan bahwa mereka sudah bersyukur atas apa yang ada pada diri mereka saat ini yang membuat mereka percaya diri dan tidak merasa insecure dengan orang lain terutama teman seusianya dan 3 responden menyatakan belum bersyukur atas apa yang ada pada diri mereka saat ini yang membuat mereka tidak percaya diri dan merasa insecure dengan orang lain terutama teman seusianya.

Pada studi pendahuluan di SMAN 1 Salo diperoleh sebanyak 4 responden yang mengatakan sudah puas dengan dirinya. Mereka menyatakan interaksi dengan lingkungan sekitar sangat baik. 6 responden menyatakan bahwa mereka belum puas dengan tubuh mereka saat ini. 4 responden mengatakan tubuh mereka terlalu kurus dan terlalu gemuk untuk tinggi badan yang menurut mereka tinggi untuk seusianya sehingga membuat mereka harus makan dengan porsi yang banyak, ada yang minum obat penambah berat badan serta ada yang minum detox tea untuk melangsingkan badan. 2 responden menyakan wajah mereka yang tidak secantik dan semulus temannya yang lain, padahal mereka memakai skincare dengan beragam merk dan juga melakukan treatment, Akan tetapi hasil yang mereka dapatkan belum maksimal sepenuhnya. Interaksi mereka dengan lingkungan sekitar menjadi buruk sehingga menjadikan mereka pendiam karena takut dengan ejekan dari temannya. 4 responden menyatakan sudah bersyukur dengan diri mereka saat ini dan juga mereka sangat percaya diri. 6 responden menyatakan belum bersyukur dengan diri mereka saat ini serta membuat mereka insecure sehingga tingkat kepercayaan diri mereka rendah.

Selanjutnya, studi pendahuluan di SMAN 2 Kuok diketahui 5 responden mengatakan sudah puas dengan tubuhnya. Mereka tidak menuntut dengan bentuk tubuh ideal tetapi hanya menginginkan tubuh yang sehat. Interaksi dengan lingkungan sekitar cukup baik karena mereka memang hanya ingin menikmati masa muda tanpa memberatkan pikiran dengan memperlmasalahkan bentuk tubuh. Yang penting tetap menjaga makanan, wajah dengan memakai skincare dan berolahraga. 5 responden mengatakan belum puas dengan tubuhnya saat ini. Mereka masih menganggap tubuh mereka belum ideal seperti ada yang merasa gemuk, kurus, pendek dan terlalu tinggi serta wajah mereka belum glowing. Membuat interaksi mereka dengan lingkungan sekitar menjadi tidak terlalu baik. 5 responden menyatakan sudah bersyukur dengan diri mereka saat ini sehingga menjadikan mereka sangat percaya diri. 5 responden menyatakan belum bersyukur dengan apa yang ada pada dirinya saat ini sehingga menjadikan mereka tidak ingin terlalu berinteraksi dengan sekitar karena tidak percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada responden pada saat wawancara yaitu: bagaimana persepsi tentang tubuh sendiri, apa yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan, bagaimana interaksi dengan lingkungan sekitar, apakah sudah bersyukur atau belum dengan diri saat ini dan bagaimana tingkat kepercayaan diri mereka.

Dari hasil wawancara tersebut mengindikasikan bahwa remaja SMA mengalami perasaan kurang percaya diri, belum puas dan belum bersyukur dengan dirinya terutama terkait dengan citra tubuh mereka. Mereka menyampaikan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh dipicu oleh seringnya mereka dijadikan bahan ejekan. Faktor ini berhubungan dengan persepsi bahwa bentuk tubuh mereka tidak memenuhi standar atau kriteria keindahan yang umumnya berlaku. Kebersyukuran pada responden memiliki peranan penting dalam meningkatkan tingkat kepuasan serta tingkat kepercayaan diri pada remaja.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja di SMAN 1 Salo”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana peneliti akan mencari hubungan antara variabel independen (*gratitude*) dan variabel dependen (citra tubuh) pada remaja dan akan diukur dan dinilai secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei Tahun 2024 di SMAN 1 Salo. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i di SMAN 1 Salo yang berjumlah 119 responden. Sampel penelitian ini berjumlah 106 responden. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *gratitude* dan kuesioner citra tubuh dengan *skala likert*. Analisa data pada penelitian adalah analisa univariat yang digunakan untuk melihat pola distribusi frekuensi pada variabel independen (*gratitude*) dan variabel dependen (citra tubuh). Analisa bivariat yang digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Salo. Analisa dilakukan dengan uji korelasi *Chi-square* dengan menggunakan program komputerisasi dengan kepercayaan 95%. Dengan menggunakan dasar pengambilan keputusan yaitu H_0 diterima jika $p - value \leq 0,05$ sehingga ada hubungan antara dua variabel.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 dengan jumlah responden 106 orang, responden yang diambil yaitu secara *total sampling*. Tujuan dalam penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Salo. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelas, Jenis Kelamin, Umur, Berat Badan, Tinggi Badan dan Agama di SMAN 1 Salo

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelas		
	X 1	28	26,4
	X 2	29	27,4
	XI IPA	26	24,5
	XI IPS	23	21,7
	Total	106	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	43	40,6
	Perempuan	63	59,4
	Total	106	100
3.	Umur		
	14 Tahun	2	1,9

	15 Tahun	9	8,5
	16 Tahun	44	41,5
	17 Tahun	42	39,6
	18 Tahun	8	7,5
	19 Tahun	1	0,9
	Total	106	100
4.	Berat Badan		
	30-45 Kg	38	35,8
	46-61 Kg	56	52,8
	62-78 Kg	12	11,4
	Total	106	100
5.	Tinggi Badan		
	133-147 Cm	6	5,7
	148-162 Cm	64	60,4
	163-177 Cm	36	33,9
	Total	106	100
6.	Agama		
	Islam	86	81,1
	Katholik	9	8,5
	Kristen Protestan	11	10,4
	Total	106	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 106 responden, sebagian besar responden yang berada di kelas X2 yaitu sebanyak 29 responden (27,4%), sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 63 responden (59,4%), sebagian besar responden yang berumur 16 tahun yaitu sebanyak 44 responden (41,5%), sebagian besar responden yang memiliki berat badan antara 46-61 kg yaitu sebanyak 56 responden (52,8%), sebagian besar responden yang memiliki tinggi badan antara 148-162 yaitu sebanyak 64 responden (60,4%), sebagian besar responden yang beragama islam yaitu sebanyak 86 responden (81,1%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi *Gratitude* pada Remaja di SMAN 1 Salo

No	<i>Gratitude</i>	Frekuensi(n)	Presentase(%)
1	Tinggi	51	48,1
2	Rendah	55	51,9
	Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat dari 106 responden sebagian besar responden dengan *gratitude* rendah yaitu sebanyak 55 responden (51,9%) dan *gratitude* tinggi sebanyak 51 orang (48,1%).

a. Citra Tubuh

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Citra Tubuh pada Remaja di SMAN 1 Salo

No	Citra Tubuh	Frekuensi(n)	Presentase(%)
1	Tinggi	46	43,4
2	Rendah	60	56,6
	Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dari 106 responden sebagian besar responden dengan citra tubuh rendah yaitu sebanyak 60 responden (56,6 %) dan citra tubuh tinggi sebanyak 46 orang (43,4%).

Tabel 4 : Hubungan Antara *Gratitude* dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMAN 1 Salo

<i>Gratitude</i>	Citra Tubuh				Total		P value	POR (CI 95%)
	Tinggi		Rendah		N	%		
	N	%	N	%				
Tinggi	28	22,1%	23	28,9%	51	100	0,035	2.502
Rendah	18	23,9%	37	31,1%	55	100		
Jumlah	46	46,0%	21	0,0%	106	100		

Dapat dilihat dari 51 responden yang memiliki gratitude tinggi terdapat 23 responden (28,9%) yang memiliki citra tubuh rendah, sedangkan dari 55 responden yang memiliki gratitude rendah terdapat 18 responden (23,9%) yang memiliki citra tubuh tinggi. Dari hasil uji statistic dengan chi-square, maka diperoleh nilai p value = 0,035 ($p \leq 0,05$) yang berarti secara statistic terdapat hubungan yang signifikan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Salo. Hasil POR = 2.502.

PEMBAHASAN

Dapat dilihat dari 51 responden yang memiliki gratitude tinggi terdapat 23 responden (28,9%) yang memiliki citra tubuh rendah, sedangkan dari 55 responden yang memiliki gratitude rendah terdapat 18 responden (23,9%) yang memiliki citra tubuh tinggi. Dari hasil uji statistic dengan chi-square, maka diperoleh nilai p value = 0,035 ($p \leq 0,05$) yang berarti secara statistic terdapat hubungan yang signifikan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Salo. Hasil POR = 2.502.

Menurut asumsi peneliti responden yang memiliki gratitude tinggi namun memiliki citra tubuh rendah dipengaruhi faktor-faktor seperti jenis kelamin, hubungan interpersonal, budaya dan media serta pengalaman masa lalu. Jenis kelamin perempuan cenderung lebih peduli terhadap penampilan mereka dan lebih teliti serta kritis terhadap berbagai bagian dari tubuhnya. Dalam hubungan interpersonal, banyak dari mereka yang merasa tidak percaya diri, sering membandingkan diri dengan orang lain serta mengkritik tubuhnya sendiri secara berlebihan.

Paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis melalui media sosial, iklan, dan budaya populer dapat memengaruhi cara pandang seseorang terhadap tubuh mereka sendiri. Seseorang bisa merasa bersyukur atas banyak aspek dalam hidup mereka namun tetap merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang diidealkan. Pengalaman buruk atau trauma terkait tubuh, seperti bullying atau body shaming, dapat menyebabkan citra tubuh yang negatif. Meskipun seseorang memiliki banyak hal yang disyukuri dalam hidup, pengalaman-pengalaman ini bisa tetap berdampak negatif pada citra tubuh mereka

Responden yang memiliki gratitude rendah namun memiliki citra tubuh tinggi disebabkan oleh fokus berlebihan pada penampilan dan berusaha keras untuk menjaga atau meningkatkan citra tubuh mereka. Mereka menghabiskan banyak waktu dan energi untuk berolahraga, diet, atau perawatan kecantikan. Meskipun mereka merasa puas dengan tubuh mereka, mereka mungkin tidak mengembangkan atau mempraktikkan rasa syukur untuk aspek lain dalam hidup. Beberapa kondisi psikologis atau kepribadian, seperti narsisme, bisa membuat seseorang sangat fokus pada penampilan fisik dan pencapaian pribadi, tetapi kurang mampu atau kurang mau untuk merasakan atau mengekspresikan rasa syukur terhadap aspek lain dalam hidup mereka.

Dalam beberapa budaya atau lingkungan sosial, penampilan fisik dan kesuksesan material sering kali lebih dihargai lebih daripada aspek lain dalam hidup. Seseorang yang tumbuh dalam lingkungan semacam ini mungkin mengembangkan citra tubuh yang positif namun kurang menghargai hal-hal lain yang dapat menumbuhkan rasa syukur, seperti hubungan sosial, kesehatan, atau kesempatan hidup. Kurangnya kesadaran diri membuat seseorang dengan citra tubuh yang tinggi mungkin merasa baik tentang diri mereka sendiri dalam hal penampilan, tetapi mungkin tidak memiliki kesadaran atau praktik untuk mengembangkan rasa syukur.

Mereka mungkin tidak terbiasa mengakui dan menghargai hal-hal positif lain dalam hidup mereka, yang bisa menyebabkan tingkat rasa syukur yang rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Prabowo (2017), yang menyatakan bahwa remaja cenderung memperhatikan apa yang dikatakan oleh lingkungannya tentang standar tubuh ideal dan menetapkannya sebagai standar yang harus mereka miliki. Remaja yang memiliki disposisi bersyukur cenderung merasa apresiasi dan syukur terhadap kesehatan dan fungsi tubuh mereka, yang dianggap sebagai fitur utama dari citra tubuh yang positif

Barber (dalam Geraghty dkk., 2014) menjelaskan bahwa gratitude dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dengan meningkatkan afek positif dan well-being. Individu yang selalu merasa bersyukur dapat membantu pengembangan diri pada skema positif yang lebih fungsional pada aspek kehidupan, termasuk citra tubuh. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan pengaruh positif dan mengatasi pikiran negatif tentang bentuk tubuh dengan memfokuskan hal-hal positif melalui gratitude.

Menurut Nurfajri (2017), gratitude memiliki hubungan positif dengan penghargaan terhadap diri sendiri, seperti kepuasan hidup, optimisme, perilaku prososial, dan pengaruh positif lainnya. Oleh karena itu, citra tubuh yang positif dalam diri individu terbentuk karena individu mampu menghargai dan menerima atribut fisik seperti berat badan, bentuk tubuh, dan tinggi badan. Individu yang dapat menerima dirinya akan memiliki citra tubuh yang positif.

Selain itu, Penelitian oleh Widawati dkk. (2018) menegaskan bahwa semakin tinggi rasa syukur seseorang, semakin positif citra tubuhnya, dan sebaliknya. Rendahnya rasa syukur pada individu sering kali terkait dengan masalah citra tubuh yang disebabkan oleh konten media sosial dan perbandingan sosial. Variabel rasa syukur memberikan kontribusi efektif sebesar 11% terhadap citra tubuh, sementara 89% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh termasuk keluarga, hubungan interpersonal, media massa, jenis kelamin, usia, dan rasa syukur (Cash & Pruzinsky, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan Judul Hubungan Antara *Gratitude* dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMAN 1 Salo dengan kesimpulan sebagai berikut : Sebagian besar gratitude yang rendah sebanyak 55 responden dengan presentase (51,9%). Sebagian besar citra tubuh yang rendah sebanyak 60 responden dengan presentase (56,6%). Ada hubungan yang antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Salo dengan nilai p value 0,035.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala SMAN 1 Salo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, kepada responden yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini, kepada pembimbing yang telah memberikan saran, meluangkan waktu dan membantu menyelesaikan penelitian ini, kepada kedua orang yang selalu memberikan semangat dan doa kepada peneliti, kepada adik-adik yang membantu peneliti, kepada sahabat yang telah memberikan semangat dan membantu dalam penelitian ini..

REFERENSI

- Amalia, L. (2017). Citra Tubuh Remaja Putri. *Jurnal Musawa*, 5(4), 441-461. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Bestiana, D. (2019). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2015). *A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*. In *Body Image*. New York: Guildford Press. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Cash, T. F. (2015). *Body Image: Past, Present, And Future*. Elsevier, 1(1), 1–5. Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook Of Science, Practice, And Prevention*. New York: Guildford Press. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Journal Psikologi*, 1(1), 33– 47. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2019). *The Psychology Of Gratitude*. Oxford University Press, Madsion Avenue. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Homan, K. J., Brittany, I.S., & Boyd, E. A. (2014). Gratitude Buffers The Advers Effect Of Viewing The Thin Ideal Of Body Dissatisfaction. In *Body Image*, 11, 245-250. Diperoleh Tanggal 01 Februari 2024
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Pada Laki-Laki dan Perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128–134. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Nurhalimah. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh Pada Siswa SMK di Kecamatan Rambah. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Obed, Pwiyii. (2022). Hubungan Antara Gatitude dengan Body Image Pada Remaja Putri. Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata. Diperoleh tanggal 02 Februari 2024
- Rini, D. P. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk di Universitas Islam Riau. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Riau. Diperoleh 24 April 2024
- Rizky Yuniarti Palipung. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Citra Tubuh Pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–20. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. Diperoleh Tanggal 02 Februari 2024
- Salsabila, I. (2018). Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, I. M. S. (2018). Hubungan Antara Social Comparison dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 5(2), 265–277. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF (United Nations Children’s Fund). (2021). *Profil Remaja 2021*. Unicef, 917(2016), 1–9. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf). Diperoleh 01 Februari 2024.
- Watskin, P. C. (2015). Gratitude And Happiness. *Social Behavior And Personality*, 31(5), 431–425. Diperoleh tanggal 04 Februari 2024
- Widawati, I., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2018). Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh Pada Siswi SMA X Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 41–50. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024
- Young, A. (2021). Factors That Influence Body Image Representations Of Black Muslim Women. *Social Science And Medicine*, 66(12), 2573–2584. Diperoleh tanggal 01 Februari 2024.