



**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *BODY IMAGE*
PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JORONG LURAH
AMPANG**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Penyelesaian Studi Pada Program Studi Psikologi
Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus
Batusangkar*

Oleh:

FADILLAH ALMI

NIM. 2130306019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
(2025/1447 H)**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND BODY IMAGE OF
TEENAGE SOCIAL MEDIA USERS IN JORONG LURAH AMPANG**

THESIS

**Written as a Requirement for Completion of Studies in the Islamic
Psychology Study Program, Faculty of Usuluddin Adab and Da'wah, UIN
Mahmud Yunus Batusangkar**

By:

FADILLAH ALMI

NIM. 2130306019

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM
FACULTY OF Usuluddin Adab and Da'wah
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR
(2025/1447 H)**



جورونغ في الاجتماعي التواصل وسائل مستخدمى المراهقين لى الجسد وصورة الامتنان بين العلاقة
أمبانغ لوراه

أطروحة

والأدب الدين أصول كلية الإسلامى، النفس علم دراسة برنامج فى الدراسة لإكمال كمتطلب كتابته تمت
باتوسانكار يونس محمود جامعة والدعوة،

:بواسطة

فضيلة علمى

٢١٣٠٣٠٦٠١٩

الإسلامى النفس علم دراسة برنامج

والدعوة الادب اوشولودين كلية

الحكومية الإسلامىة يونس محمود جامعة

باتوسانكار

٢٠٢٥

ABSTRAK

Fadillah Almi, NIM: 2130306019, Judul Skripsi “Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Jorong Lurah Ampang”, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah fenomena remaja yang sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akibat perbandingan dengan standar kecantikan di media sosial, khususnya Instagram. *Body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mensyukuri penampilan fisiknya. Ketika individu menerima dan mensyukuri keadaan fisiknya, maka individu tersebut akan memiliki *body image* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Jorong Lurah Ampang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan menggunakan Teknik korelasi *rank spearman*. Subjek penelitian berjumlah 84 remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang dengan populasi sebanyak 84 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala kebersyukuran dan skala *body image* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Median Sosial di Jorong Lurah Ampang, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,586$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran remaja, maka semakin positif *body image* yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya. Mayoritas remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat kebersyukuran dan *body image* pada kategori tinggi.

Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya menumbuhkan rasa syukur dalam diri remaja sebagai upaya membangun *body image* yang sehat dan positif, serta memberikan kontribusi pada literatur psikologi perkembangan dan psikologi Islami terkait kebersyukuran.

Kata Kunci: kebersyukuran, *body image*, remaja

ABSTRACT

Fadillah Almi, NIM: 2130306019, Thesis Title "The Relationship Between Gratitude and Body Image in Adolescent Social Media Users in Jorong Ampang Village", Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University.

The main problem in this study is the phenomenon of teenagers who often feel dissatisfied with their body shape due to comparisons with beauty standards on social media, especially Instagram. Body image is an attitude that a person has towards his body which can be in the form of positive and negative judgments. Many factors can affect a person's body image, one of which is how an individual can be grateful for his physical appearance. When individual accept and appreciate their physical state, then the individual will have a high body image. This study aims to find out the relationship between gratitude and body image in adolescent social media users in Jorong Ampang Village.

This study uses a quantitative method with a correlational approach using the spearman rank correlation technique. The research subjects amounted to 84 adolescent social media users in Jorong Lurah Ampang with a population of 84 people. This study uses a total sampling technique. The instruments used are in the form of a gratitude scale and a body image scale that has been tested for validity and reliability. The results of data analysis using the spearman rank correlation test showed that there was a significant positive relationship between gratitude and body image in adolescent who used the social median in jorong ampang village, with a correlation coefficient value of $r = 0.586$ and a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.01$)

This means that the higher the adolescent's gratitude, the more positive their body image is, and vice versa. The majority of adolescents in this study had a high level of gratitude and body image. The findings of this study confirm the importance of fostering gratitude in adolescents as an effort to build a healthy and positive body image, as well as contributing to the literature on developmental psychology and Islamic psychology related to gratitude.

Keywords: gratitude, body image, teenager

خلاصة

لدى الجسد وصورة الامتتان بين العلاقة": الرسالة عنوان، 2130306019: الجامعي الرقم العلمي، فضيلة النفسية الدراسات برنامج، "أمبانغ جورونغ قرية في الاجتماعي التواصل وسائل مستخدمى المراهقين باتوسنكار الحكومية الإسلامية يونس محمود جامعة والدعوة، والآداب الدين أصول كلية الإسلامية،

شكل عن الرضا بعدم يشعرون ما غالبًا الذين المراهقين ظاهرة هي البحث هذا في الأساسية المشكلة صورة إن. إنستغرام وخاصة الاجتماعي، التواصل وسائل في الجمال معايير مع المقارنة نتيجة أجسامهم العوامل من العديد هناك سلبياً أو إيجابياً يكون قد والذي جسده، تجاه الفرد يتبناه الذي الموقف هي الجسد فعندما الجسدي لمظهره وتقديره الفرد شكر كيفية بينها ومن الفرد، لدى الجسد صورة في تؤثر قد التي معرفة إلى البحث هذا ويهدف. مرتفعة جسدية صورة سيملك فإنه عليها، ويشكر الجسدية حالته الفرد يتقبل جورونغ في الاجتماعي التواصل وسائل مستخدمى المراهقين لدى الجسد وصورة الامتتان بين العلاقة أمبانغ لوراه

بلغ. الرتبي سبيرمان ارتباط معامل تقنية خلال من الارتباطي بالاقتراب الكمي المنهج البحث هذا استخدم عدد مع أمبانغ، لوراه جورونغ في الاجتماعي التواصل وسائل مستخدمى من مراهقاً 84 العينة أفراد عدد فهي المستخدمة الأدوات أما. الشاملة العينة أسلوب البحث في استخدم وقد. شخصاً 84 البالغ الكلي السكان البيانات تحليل نتائج وأظهرت. وثباتهما صدقهما اختبار تم واللذان الجسد، صورة ومقياس الامتتان مقياس وصورة الامتتان بين إحصائية دلالة ذات إيجابية علاقة هناك أن الرتبي سبيرمان ارتباط اختبار باستخدام قيمة بلغت حيث أمبانغ، لوراه جورونغ في الاجتماعي التواصل وسائل مستخدمى المراهقين لدى الجسد مستوى ارتفع كلما أنه يعني وهذا. ($p < 0,01$) ($p = 0,000$) الدلالة وقيمة ($r = 0,586$) الارتباط معامل غالبية أن تبين وقد. صحيح والعكس إيجابية، أكثر لديهم الجسد صورة كانت المراهقين، لدى الامتتان الجسد وصورة الامتتان من عالٍ مستوى يمتلكون البحث هذا في المراهقين

صحية جسدية صورة لبناء كجهد المراهقين نفس في الامتتان شعور تنمية أهمية على البحث هذا نتائج تؤكد. بالامتتان المتعلق الإسلامي النفس وعلم النمائي النفس علم مجال في الأدبيات إثراء في تسهم كما وإيجابية،

المراهقون الجسد، صورة الامتتان،: المفتاحية الكلمات

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
خلاصة.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Dan Luaran Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Landasan Teori	11
1. <i>Body Image</i>	11
a) Pengertian <i>Body Image</i>	11
b) Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	13
c) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	15
2. Kebersyukuran.....	17
a) Pengertian Kebersyukuran	18
b) Aspek-Aspek Kebersyukuran	20
3. Remaja.....	23

a) Pengertian Remaja	23
b) Klasifikasi Remaja	24
c) Tugas-tugas perkembangan remaja	25
d) Karakteristik Remaja	27
e) Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan <i>Body Image</i>	29
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Defenisi Operasional	37
E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis	65
C. Pengujian Hipotesis.....	67
D. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Implikasi.....	76
C. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	33
Tabel 3. 1 Blueprint Skala Kebersyukuran	40
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Body Image	42
Tabel 3. 3Validitas Aitem Kebersyukuran	45
Tabel 3. 4Validitas Aitem Body Image.....	47
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba	50
Tabel 3. 6Blueprint Skala Kebersyukuran Siap Sebar	52
Tabel 3 7Blueprint Skala Body Image Sebelum Uji Coba	54
Tabel 3 8Blueprint Skala Body Image Siap Sebar	55
Tabel 4. 1 Data empirik Dan Hipotetik	61
Tabel 4. 2Hasil Kategorisasi Kebersyukuran	62
Tabel 4. 3 Kategorisasi Kebersyukuran	63
Tabel 4. 4 Hasil Ketegorisasi Body Image	64
tabel 4. 5 Kategorisasi Body Image.....	65
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Kebersyukuran Dan Bodyb Image.....	63
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.8 Uji Linieritas.....	65
Tabel 4.9 Uji Hipotesis.....	66

Daftar Gambar

Gambar 4. 1	Grafik Kebersyukuran	63
Gambar 4. 2	Grafik Body Image	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan aset utama bagi negara karena pada masa remaja terdapat sebuah fase yang penting dalam sebuah perkembangan. Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan perubahan fisik, dan perubahan kognitif, serta perubahan psikososial yang besar (Papalia, 2009). Secara umum usia pada remaja ini berkisar antara rentang usia 13 sampai usia 21 tahun. Pada sama ini remaja sudah tidak termasuk kategori anak-anak lagi, namun belum juga dapat diterima secara utuh untuk dikategorikan dewasa (Ali dan Asrori, 2016).

Pada masa remaja banyak mengalami perubahan baik secara psikis maupun biologis. Santrock (2007) menyebutkan bahwa perubahan biologis terjadi meliputi perubahan secara eksternal dan perubahan secara internal. Perubahan secara eksternal meliputi pada berat badan, tinggi badan, organ seks, perbandingan tubuh, dan perubahan pada ciri-ciri seks sekunder, sedangkan perubahan internal seperti perubahan hormon meliputi pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh.

Perubahan fisik yang dialami remaja menyebabkan kecanggungan yang sangat luar biasa (Sarwono, 2010). Perubahan menjadi faktor remaja tidak percaya diri terhadap penampilan mereka, sehingga terjadilah penilaian negatif akan diri mereka sendiri. Remaja menganggap bahwa fisik mereka tidak ideal atau tidak sesuai dengan pandangan masyarakat saat ini, terlebih lagi adanya pergaulan yang mana terdapat proses membandingin atau pemberian kritik terhadap penampilan sesama remaja. Rasa kurang suka atau percaya diri menjadi pendorong keinginan untuk mengubah bentuk tubuh yang ideal. Pada kalangan remaja, banyak dari mereka kurang percaya diri terhadap penampilan fisiknya sehingga

melakukan berbagai cara untuk merubah bentuk fisik atau penampilannya (Javo & Sorlie, 2010).

Adapun tugas perkembangan pada remaja Menurut Yudrik Jahja (2011), ada tujuh tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut: 1) Menerima dirinya sendiri secara fisik dan keragaman kualitasnya, 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, 3) Membangun keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya., 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki berperilaku yang sesuai dengan dirinya sendiri. 5) Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri sendiri berdasarkan skala nilai, prinsip, atau falsafah hidup. 7) Kemampuan untuk menghindari reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) yang tampak seperti anak-anak.

Pada kondisi yang terjadi saat ini, remaja dihadapkan pada tuntutan media sosial dan penilaian orang lain. Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi cara remaja dalam bertindak, mereka menjadikan media sosial sebagai kiblat untuk berpenampilan, begitupun dengan penilaian orang lain. Hurlock (1999) menjelaskan bahwa dalam penampilan fisik memiliki peranan yang sangat penting dikalangan masyarakat. Hal ini terjadi karena individu menilai individu lainnya dari penampilan fisik seperti postur tubuh dan kecantikan pada wajah. Seringkali remaja yang memiliki penampilan fisik yang menarik akan diperlakukan lebih baik atau dihargai, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, banyak dari remaja yang berlomba-lomba untuk mempercantik penampilan tubuhnya berdasarkan pada standar kecantikan yang ada. Hal ini dilakukan agar mereka bisa diterima dengan baik dan dihargai di lingkungannya. Pada kondisi ini, remaja berusaha untuk memperbaiki penampilannya sesuai dengan persepsi masyarakat agar memudahkan individu untuk diterima dilingkungannya.

Banyak media sosial yang trend dikalangan remaja, seperti Instagram, Facebook, Tiktok, Twitter, WhatssApp dan banyak lagi. Salah satu media sosial yang paling mempengaruhi remaja dalam berpenampilan adalah Instagram. Instagram merupakan platform berbasis visual yang memungkinkan pengguna untuk membagikan dan mengakses gambar serta video, termasuk konten yang menampilkan standar kecantikan ideal (Napoleon, 2022).

Menurut data APJII (Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia) mengatakan bahwa Instagram merupakan media sosial urutan kedua yang paling sering diakses di Indonesia dengan persentase pengguna sebanyak 17,8% pada tahun 2018 (APJII, 2018). Napoleon (2022) menyebutkan dalam hasil surveinya pada tahun 2022 bahwa rata-rata pengguna media sosial Instagram, yang paling besar adalah usia 18-24 tahun dengan populasi pengguna perempuan lebih banyak dibandingkan dari pengguna laki-laki yaitu sebanyak 20% pada rentang usia tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang tinggi dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh, karena remaja cenderung membandingkan dirinya dengan figur-figur ideal yang mereka lihat di media sosial (Javo & Sorlie, 2010). Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis dapat menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri terhadap penampilan mereka (Hargreaves & Tiggemann, 2003).

Setiap individu mempunyai deskripsi diri yang ideal seperti yang mereka impikan, termasuk bentuk tubuh. Pada sebagian remaja, mereka merasa bahwa tubuh atau bentuk fisik yang dimilikinya tidak sesuai dengan apa yang mereka gambarkan. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki pandangan terhadap *body image* (citra tubuh). Remaja yang merasa bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan yang diimpikan cenderung merasa bahwa itu adalah sebuah kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun orang lain menganggap sudah menarik secara fisik.

Amalia (2007) menjelaskan bahwa keadaan yang terjadi pada remaja yang tidak bisa menerima keadaan fisik seperti apa adanya, cenderung memiliki *body image* (citra tubuh) yang rendah. Ketidaksesuaian antara *body image* yang diimpikan oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurut mereka ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat Thompson (2000) yang menyebutkan bahwa tingkat *body image* individu di deskripsikan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, serta menambah tingkat penerimaan terhadap citra tubuh.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya, sehingga rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan gangguan makan (Grogan, 2008). Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa *body image* adalah konsep yang memiliki banyak dimensi, termasuk persepsi, sikap, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh.

Cash & Pruzinsky (2002) menguraikan bahwa *Body image* mempunyai lima aspek yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yang mana merupakan penilaian individu terhadap tubuh mereka secara keseluruhan, *appearance orientation* (orientasi penampilan) yakni menilai ketertarikan individu terhadap penampilan, *body area satisfaction* yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh, *overweight preoccupation* atau kecemasan individu menjadi gemuk, dan aspek terakhir adalah *self-classified weight* yakni pengkategorian individu terhadap bentuk tubuhnya.

Dalam konteks tugas perkembangan, *body image* juga berkaitan erat dengan pembentukan identitas diri pada masa remaja. Hurlock (2003) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja adalah menerima keadaan fisik dan menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh. Havigurst (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2001)

juga menambahkan bahwa remaja harus mampu menerima dan menyukai kondisi fisiknya serta belajar menggunakan tubuh secara efektif. Apabila tugas perkembangan ini tidak tercapai, maka remaja dapat mengalami konflik internal, seperti rendahnya harga diri, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan kesulitan dalam membentuk identitas diri yang sehat. Dengan demikian, *body image* bukan hanya aspek perseptual, tetapi juga merupakan bagian penting dari perkembangan psikososial remaja.

Body image (citra tubuh) adalah sebuah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, khususnya terkait pada penilaian orang lain (Athur dan Emily, 2010). Munculnya penilaian terhadap kalangan remaja putri terhadap standar tubuh, seperti penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang ideal, menyebabkan munculnya ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya, remaja putri selalu menilai dirinya dengan penilaian orang lain, terutama pada teman sebaya (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Melliana (2006) menyebutkan individu yang memiliki pikiran positif terhadap tubuhnya akan memiliki citra tubuh yang positif pula, hal ini mengarahkannya pada rasa puas terhadap citra tubuhnya, sedangkan individu yang berpola pikir negatif terhadap tubuhnya maka akan memiliki citra tubuh yang negatif pula yang cenderung mengarahkannya pada rasa tidak puas terhadap tubuhnya. Semakin baik citra tubuh yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kepuasan yang dimiliki, begitupun sebaliknya (Nugraha, 2010),

Selain itu *body image* dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri sebagaimana menurut pendapat Santrock (2003) Salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah tampilan fisik. Perubahan pada penampilan fisik dapat menyebabkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas generasi muda cenderung lebih memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dalam diri mereka, dan banyak dari mereka merasa tidak puas dengan apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan seringkali memiliki tingkat ketidakpuasan yang lebih

tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki, hal ini mencerminkan adanya penekanan budaya yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Faktor penting yang dapat mempengaruhi body image adalah rasa syukur. Bersyukur terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi ketidakpuasan dan meningkatkan penerimaan diri. Remaja yang senantiasa bersyukur akan lebih mampu menerima kondisi tubuhnya, serta memiliki emosi positif yang mendorong terbentuknya body image yang sehat (Herawati & Widiatoro, 2020). Gratitude atau kebersyukuran dapat membentuk sikap menerima diri secara utuh dan mendorong penerimaan sosial yang lebih sehat, serta menjauhkan individu dari emosi negatif seperti iri, dengki, dan rasa benci terhadap tubuh sendiri (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Seligman (dalam Prabowo, 2017) bahkan menegaskan bahwa bersyukur mampu mengubah kepribadian dan menciptakan ketenangan dalam diri.

Perasaan kebersyukuran dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menikmati keuntungan dari hubungan yang positif, yang pada gilirannya dapat menghasilkan manfaat emosi yang positif (Herawati & Widiatoro, 2020). Kebersyukuran akan membuat orang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya, tetapi kurangnya kebersyukuran akan berdampak pada ketidakharmonisan lingkungan yang telah ada.

Menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002) menguraikan terdapat empat aspek kebersyukuran yaitu intensitas, frekuensi, jangkauan, dan kepadatan. Apabila seseorang tidak mendapat kepuasan dalam hidupnya, maka bersyukur merupakan jalan terbaik sebagai cara untuk menerima terhadap apa yang telah kita dapat. Bersyukur juga dapat merubahkepribadian atau watak seseorang yang dulunya jelek menjadi lebih baik, serta menciptakan ketenangan dan keharmonisan bagi dirinya maupun orang lain di sekitarnya Seligman (dalam Prabowo, 2017).

Orang yang tidak bersyukur akan menganggap penampilan mereka buruk. Individu tersebut akan merasa benci akan tubuhnya sendiri yang

dianggap tidak sempurna dan membutuhkan pengakuan dan apresiasi dari orang lain. Namun, mereka akan selalu merasa tidak puas karena mereka terlalu memandang rendah dirinya dan tidak memiliki penampilan fisik yang menarik, sehingga mereka tidak dapat mensyukuri penampilan fisik mereka apa adanya.

Adapun Kneezel dan Emmons (2006) mengatakan bahwa kebersyukuran juga dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* pada seseorang. Kebersyukuran itu sendiri merupakan sebuah emosi positif dan berlawanan dengan emosi negatif seperti mudah marah, merasa dengki, iri hati dan sebagainya. Apabila seseorang memiliki rasa kebersyukuran yang rendah maka akan mudah terpancing emosi dan sulit menerima dirinya sendiri (Kneezel dan Emmons 2006).

Berdasarkan hasil observasi dari beberapa para peneliti, mereka mengatakan bahwa beberapa remaja yang melakukan diet demi mendapatkan tubuh yang ideal pada dasarnya dilakukan oleh remaja putri. Dimana remaja sering mengeluh atas bentuk postur tubuh yang dimilikinya dan banyak remaja yang kurang bersyukur atas bentuk tubuh atau fisiknya ataupun penampilannya. Salsabila (2018) mengatakan bahwa kebersyukuran dapat memberi pengaruh terhadap *Body Image* pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda, (2016) juga menjelaskan bahwa terdapat sebuah hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *Body Image* pada remaja, dimana semakin tinggi kebersyukuran seseorang, maka semakin positif *Body Image* yang dimilikinya.

Hal tersebut terbukti dari hasil wawancara dengan beberapa remaja di Jorong Lurah Ampang pada tanggal 20 September 2024, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang, didapatkan hasil bahwa remaja memiliki persepsi yang berbeda terhadap tubuh mereka. Sebagian remaja menunjukkan tanda-tanda negatif terhadap *body image*, yang ditandai dengan tidak puas akan bentuk tubuhnya, sering merasa *insecure*, serta

membandingkan diri dengan publik figur atau teman sebaya terutama di Instagram. Mereka menunjukkan rasa kecewa, marah, bahkan penyesalan terhadap bentuk fisik yang dimilikinya, dan merasa tidak percaya diri dalam pergaulan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram sangat berpengaruh terhadap cara pandang terhadap tubuhnya sendiri. Namun, terdapat pula remaja yang memiliki *body image* yang positif, yaitu mereka mampu menerima bentuk tubuh apa adanya, tetap bersyukur, dan tidak terpengaruh oleh standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik dan mampu memaknai penampilan fisik sebagai bagian dari keberagaman, bukan sebagai sumber tekanan. Dari hasil wawancara tersebut memperkuat bahwa persepsi remaja terhadap citra tubuh (*body image*) sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, penggunaan media sosial, dan Tingkat kebersyukuran terhadap diri sendiri, sehingga *body image* yang terbentuk dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu memaknai tubuh dan nilai-nilai dirinya.

Berdasarkan uraian latar belakang serta beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya belum ditemukan secara spesifik studi mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan *Body Image*, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, maka penulis ingin membahas lebih dalam penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di Jorong Lurah Ampang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terkait dengan kebersyukuran terhadap *body image* remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang.

1. Hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* (citra tubuh) pada remaja.

2. Hubungan antara berpikir positif dengan citra tubuh (*body image*) pada remaja.
3. Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh atau *body Image*.
4. Hubungan media sosial Instagram, dengan *body image* pada remaja?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan agar masalah yang diteliti tidak meluas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sesuai dengan judul penelitian ini yang membahas mengenai hubungan kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara kebersyukuran dengan *body image* remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan, rumusan masalah dan tujuan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis
 - 1) Penelitian ini dilakukan guna untuk dapat bermanfaat serta memberi sumbangsing ilmu pengetahuan dalam ilmu bidang psikologi.
 - 2) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna menjadi refrensi sebagai bahan bagi peneliti-peneliti selanjutnya

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Agar penelitian ini dapat menambah dari segi pengetahuan dan menambah wawasan peneliti serta pembaca mengenai ilmu psikologi lebih khususnya mengenai kebersyukuran dan *body image*.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini bermanfaat guna meningkatkan kesadaran dari remaja yang pada umumnya remaja perempuan agar dapat meningkatkan kebersyukuran serta dapat menghasilkan *body image* yang lebih positif.

Luaran penelitian yang sangat diharapkan oleh peneliti dari temuan penelitian yang dilakukan adalah artikel yang akan diterbitkan di jurnal nasional atau diseminarkan di forum nasional.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. *Body Image*

a. Pengertian *Body Image*.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa *body image* adalah konsep yang memiliki banyak dimensi, termasuk persepsi, sikap, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh.

Menurut pendapat Cash & Smolak, (2011) mengatakan bahwa *body image* merupakan penilaian diri individu secara keseluruhan mencakup evaluasi emosional terkait dengan kondisi fisiknya, yang melibatkan *body image* sebagai salah satu komponen penting dalam proses tersebut. Dan menurut pendapat Burrowes, (2013) *body image* adalah hasil dari persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya, di mana mereka dapat memiliki persepsi yang akurat tentang ukuran tubuh, bentuk, dan berat badan. Persepsi ini dapat memengaruhi tingkat kepuasan individu terhadap tubuhnya.

Body Image juga sering di sebut dengan citra tubuh, dimana menurut pendapat Cash, (2008) mengatakan bahwa citra tubuh atau *body image* merupakan hubungan personal individu dengan tubuhnya melibatkan persepsi, keyakinan, perasaan, pikiran, dan tindakan yang terkait dengan penampilan fisik. Selama masa remaja, citra tubuh menjadi salah satu aspek yang signifikan. Thomas Wadden (dalam Ahayani & Astuti, 2018) mengatakan bahwa dalam kehidupan remaja perempuan, perhatian terhadap tubuh menjadi salah satu keprihatinan yang paling penting. Citra tubuh juga merupakan komponen dari konsep diri yang melibatkan

persepsi, sikap, dan emosi terhadap tubuh. Banyak remaja yang tidak merasa puas dengan penampilan tubuh mereka, dan ketidakpuasan ini dapat mengakibatkan konsep diri yang rendah dan kurangnya rasa harga diri selama masa remaja (Hurlock, 2014).

Honigman & Castle (2007) yang mengatakan bahwa *Body image* merupakan pendapat atau gambaran mental seseorang mengenai penampilan fisiknya yang melibatkan respons orang lain terhadap penampilan fisik tersebut berdasarkan perasaan yang dirasakan. Pandangan terhadap *body image* bisa berkisar dari positif hingga negatif, di mana individu dengan *body image* rendah merasa bahwa tubuhnya tidak menarik bagi orang lain, sedangkan individu dengan *body image* yang baik merasa bahwa tubuhnya menarik bagi orang lain.

Burrowes (2013) mengatakan bahwa citra tubuh atau *body image* merupakan hasil dari kombinasi antara persepsi tubuh, di mana seseorang memiliki pemahaman yang akurat tentang ukuran, bentuk, dan berat badan mereka sendiri, serta kepuasan tubuh, di mana individu merasa puas dengan ukuran, bentuk, dan berat badan mereka.

Menurut Nurcahyani (2018), individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengalami gejala kecemasan, depresi, merasa rendah diri, kesulitan berkonsentrasi, dan tekanan saat mengambil keputusan. Mereka juga cenderung memutuskan hubungan sosial dengan orang lain karena kurangnya rasa percaya diri dan harga diri yang rendah. Hal ini dapat menyebabkan individu menjadi malas untuk melakukan aktivitas yang mengharuskan mereka tampil di depan publik.

Jadi dapat disimpulkan berdasarkan dengan merujuk pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa jika seseorang merasa bahwa kondisi fisik atau *body image* mereka tidak sesuai dengan konsep ideal yang mereka miliki, mereka cenderung

merasa kurang puas secara fisik, meskipun orang lain mungkin menganggap mereka menarik. Sebaliknya, jika seseorang merasa bahwa citra tubuh atau *body image* mereka sudah memenuhi konsep ideal, mereka akan memiliki rasa percaya diri terhadap citra tubuh atau penampilan fisik yang dimiliki.

b. Aspek-Aspek *Body Image*.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Berdasarkan pendapat Cash & Pruzinsky menguraikan bahwa citra tubuh atau *body image* terdiri dari lima dimensi yang berbeda, yaitu:

1) Evaluasi Penampilan (*appearance evaluation*)

Evaluasi penampilan merupakan proses dimana individu menilai penampilan fisik mereka secara keseluruhan, termasuk penilaian terhadap daya tarik diri, kepuasan dengan penampilan mereka, dan tingkat kenyamanan mereka terhadap tubuh mereka. Jika evaluasi penampilan tersebut negatif, individu cenderung mengalami ketakutan akan penilaian orang lain. Ketakutan ini dapat dijelaskan sebagai kekhawatiran atau kecemasan yang berlebihan mengenai penilaian negatif orang lain terhadap penampilan mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosalinda & Fricilla (2015), ketakutan akan evaluasi negatif terhadap penampilan memiliki dampak signifikan terhadap citra tubuh seseorang. Selain itu, ketakutan tersebut juga dapat menjadi faktor pendorong seseorang untuk menjalani operasi kosmetik, seperti yang dikemukakan oleh Dunaev, Schulz, & Markey (2018). Ketakutan akan evaluasi negatif juga dapat menjadi faktor risiko bagi gangguan makan dan depresi sebagai hasil dari objektifikasi diri, seperti yang diteliti oleh Peat & Muehlenkamp (2011).

2) Orientasi Penampilan (*appearance orientation*)

Cash & Smolak, (2011) menjelaskan bahwa orientasi penampilan mencakup sikap individu terhadap penampilan mereka sendiri dan upaya yang mereka lakukan untuk memperbaiki dan meningkatkannya. Orientasi penampilan juga mencerminkan sejauh mana individu menganggap penampilan mereka penting bagi orang lain, seberapa besar perhatian yang diberikan terhadap penampilan, dan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan penampilan.

Dalam penelitian mereka, Suseno & Dewi (2014) menemukan bahwa ketidaksesuaian antara penampilan fisik individu dengan harapan yang dimilikinya dapat menyebabkan terbentuknya citra tubuh yang negatif. Individu cenderung menilai diri mereka dengan banyak kekurangan fisik, selalu memikirkan apa yang akan dikatakan orang lain tentang penampilan mereka, serta membandingkan tubuh mereka dengan individu lain yang dianggap lebih menarik. Mereka juga merasa tidak nyaman, malu, dan khawatir dengan bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga terdorong untuk melakukan diet ketat atau mengambil berbagai cara untuk memperbaiki penampilan mereka.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Kepuasan terhadap bagian tubuh melibatkan penilaian individu terhadap tingkat kepuasan mereka terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. Ketika individu merasa bahwa penampilan mereka tidak sesuai dengan harapan, mereka cenderung melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso, Fauzia & Rusli (2020) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa dorongan untuk mencapai

kesempurnaan dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka.

4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Kecemasan terkait peningkatan berat badan adalah ukuran kesiapan individu untuk menjaga berat badan mereka jika mengalami kenaikan atau penurunan berat badan. Hal ini melibatkan kecenderungan individu untuk melakukan diet dan membatasi pola makan mereka. Kecemasan menjadi gemuk mengacu pada kecemasan yang berkaitan dengan obesitas dan kesadaran akan berat badan, yang tercermin dalam perilaku sehari-hari seperti kecenderungan untuk melakukan diet dengan tujuan menurunkan berat badan dan membatasi kebiasaan makan.

5) Pengkategorian bentuk tubuh (*self-classified weight*)

Pengkategorian ukuran tubuh melibatkan penilaian individu terhadap berat badannya sendiri. Individu akan melakukan pengkategorian ukuran tubuh berdasarkan bagaimana mereka menilai berat badan mereka dalam kategori kurus atau gemuk. Pengkategorian bentuk tubuh juga terkait dengan cara individu memandang, mempersepsi, dan menilai berat badan mereka.

Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *body image* ini meliputi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian bentuk tubuh (*self-classified weight*).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*.

Faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi *body image* Menurut Thompson (2000), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pembentukan citra tubuh atau *body image* pada

individu. Faktor-faktor ini memiliki peran penting dalam membentuk persepsi dan penilaian individu terhadap tubuh mereka sendiri, faktor tersebut meliputi:

1) Berat badan dan persepsi mengenai kegemukan atau kekurusannya.

Memiliki pengaruh signifikan terhadap citra tubuh atau *body image* seseorang. Individu sering memiliki keinginan untuk menjaga berat badan mereka tetap optimal dengan menjalani pola makan yang tera tur. Dengan demikian, mereka berusaha mencapai persepsi citra tubuh atau *body image* yang baik sesuai dengan keinginan mereka.

2) Budaya

Budaya memiliki dampak yang signifikan terhadap persepsi individu mengenai penampilan fisik dan ukuran tubuh yang dianggap menarik. Lingkungan sekitar individu, serta cara budaya berkomunikasi, memainkan peran penting dalam menyampaikan norma-norma tentang penampilan fisik yang diidamkan dan ukuran tubuh yang dianggap menarik. Budaya dapat mempengaruhi cara individu melihat dan menilai citra tubuh mereka sendiri, serta memberikan panduan tentang bagaimana mereka seharusnya mencapai standar kecantikan yang ditetapkan oleh budaya tersebut.

3) Siklus hidup

Pada siklus hidup individu seringkali menginginkan untuk mendapatkan kembali bentuk tubuh yang mereka miliki di masa lalu.

4) Masa kehamilan

Masa ini merupakan periode di mana individu dapat menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak dalam kandungan tanpa adanya gangguan atau peristiwa yang merugikan selama proses tersebut.

5) Sosialisasi

Sosialisasi melibatkan pengaruh dari teman sebaya yang dapat memengaruhi individu dan membuat mereka terpengaruh oleh lingkungan sosial mereka.

6) Konsep diri

Konsep diri adalah bagaimana individu melihat dan memahami dirinya sendiri, termasuk penilaian yang mereka berikan terhadap diri sendiri dan penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadap mereka.

7) Peran gender

Peran gender memainkan peran penting dalam pembentukan citra tubuh individu, di mana peran orang tua memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini dapat membuat individu lebih rentan terhadap pengaruh-pengaruh yang terkait dengan citra tubuh, terutama yang berasal dari peran gender yang diterima dan dipersepsikan oleh orang tua.

8) Pengaruh distorsi citra tubuh atau *body image* pada diri individu

Distorsi citra tubuh dapat memiliki pengaruh negatif pada individu, yang meliputi perasaan dan persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri. Hal ini seringkali diikuti oleh sikap yang buruk terhadap tubuh, seperti ketidakpuasan, perasaan rendah diri, atau bahkan gangguan makan.

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya ada beberapa faktor yang memengaruhi *body image* yaitu Berat badan dan persepsi mengenai kegemukan atau kekurusan, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh atau *body image* pada diri individu.

2. Kebersyukuran

a. Pengertian Kebersyukuran.

Kebersyukuran, yang dalam bahasa Inggris disebut sebagai "*gratitude*" memiliki akar kata dari bahasa Latin "*gratia*," yang mengandung makna kelembutan, kebaikan hati, dan ungkapan terima kasih (Sulistyarini, 2010). Menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002), individu yang bersyukur cenderung memiliki keyakinan dalam keterhubungan semua aspek kehidupan dan merasa memiliki komitmen serta tanggung jawab terhadap orang lain. Mereka juga kurang tertarik pada harta benda dan tidak mudah iri terhadap kekayaan orang lain. Individu yang bersyukur cenderung lebih mudah berbagi dengan orang lain dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur.

Menurut Rusdi (2016), kebersyukuran dapat didefinisikan sebagai sikap menerima dengan lapang dada terhadap segala karunia Allah yang telah diberikan, disertai dengan pengamalan yang nyata. Penerimaan ini lahir dari pemahaman mendalam yang didasari oleh pengetahuan spiritual (*ma'rifah al-ni'mah*), dimana seseorang tidak hanya menerima secara lahiriah tetapi juga memahami dengan hati.

Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang mendalam tentang nikmat Allah, ia akan mampu merasakan nilai sejati dari karunia tersebut, memahami sumber pemberian, mengenali hakikatnya, serta membedakan antara satu nikmat dengan nikmat lainnya. Pengenalan yang mendalam terhadap nikmat sebagai pemberian Allah inilah yang kemudian mendorong seseorang untuk mengungkapkan rasa syukurnya melalui kecintaan yang tulus kepada-Nya.

Menurut Watkins & dkk (2003) kebersyukuran didefinisikan sebagai sikap positif yang melibatkan penghormatan dan penghargaan terhadap pentingnya pengalaman dalam kehidupan seseorang. Individu yang memiliki sikap bersyukur cenderung merasa bahagia dalam hidup mereka. Mereka memiliki rasa syukur yang kuat terhadap keberadaan mereka saat ini dan menghargai setiap kenyamanan yang mereka nikmati. Selain itu, individu yang

bersyukur juga merasa penting untuk membantu orang lain di sekitarnya.

Begitupun Orang yang memiliki sikap yang lebih bersyukur cenderung memiliki sifat yang terbuka terhadap pengalaman, lebih teliti, lebih terbuka, dan lebih menyenangkan dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki rasa syukur. Rasa syukur bukan hanya sekadar muncul sesaat, tetapi dapat menjadi sifat yang berkelanjutan dalam diri seseorang. Individu yang bersyukur juga mampu menghargai kebaikan dan kemurahan hati orang lain, sehingga rasa syukur tersebut meningkatkan kesejahteraan pribadi dan hubungan antar individu (Park, Peterson & Seligman, 2004). Dalam Islam, kebersyukuran atau syukur adalah sikap dan perasaan berterima kasih kepada Allah atas segala nikmat dan karunia yang diberikan-Nya. Syukur dalam Islam melibatkan pengakuan akan nikmat yang diterima, baik itu berupa rezeki, kesehatan, kesempatan, maupun hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Kebersyukuran tidak hanya dinyatakan melalui ucapan "Alhamdulillah" (segala puji bagi Allah), tetapi juga melalui tindakan dan perilaku yang menunjukkan bahwa seseorang menghargai nikmat tersebut. Misalnya, dengan menggunakan nikmat yang diberikan Allah untuk kebaikan, tidak menyia-nyiakannya atau menyalahgunakannya, serta membantu orang lain yang membutuhkan (Retnowati, 2015).

Syukur dalam Islam juga diartikan sebagai bentuk kesadaran bahwa segala sesuatu yang kita miliki adalah pemberian dari Allah, dan kita harus selalu berusaha untuk menggunakannya dengan cara yang benar dan sesuai dengan ajaran-Nya. Dalam Al-Qur'an, Allah berjanji bahwa barang siapa yang bersyukur, maka Dia akan menambah nikmatnya, tetapi bagi mereka yang kufur, akan ada azab yang pedih.

Kebersyukuran memiliki peran penting dalam menciptakan kebahagiaan dan kesehatan mental sepanjang kehidupan, baik dari masa kecil hingga usia tua. Terdapat bukti psikologis, fisik, dan manfaat rasional yang mendukung hubungan antara kebersyukuran dengan hal tersebut (Chaudhary, Jyoti, & Chaudhary, 2014).

Menurut Sulistyarini (2010), kebersyukuran merupakan perasaan bahagia yang dirasakan seseorang ketika kebutuhan dan segala sesuatu yang diperlukan telah terpenuhi. Hal ini melibatkan perasaan terima kasih dan kegembiraan atas penerimaan sesuatu atau hadiah yang bermanfaat bagi orang lain atau memberikan kedamaian (Seligman dan Peterson, 2004). Orang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki tingkat optimisme yang tinggi, termasuk dalam hal persepsi terhadap tubuhnya sendiri (Arif, 2016).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dari berbagai pengertian para ahli, kebersyukuran merupakan wujud rasa terima kasih atau ungkapan terima kasih kepada sang pembeti nikmat. Oleh karena itu, kebersyukuran mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau mengungkapkan rasa terima kasih kepada pihak yang telah berbuat baik. Kebersyukuran dapat diwujudkan dalam bentuk pujian kepada pemberi atau melalui ungkapan terima kasih.

b. Aspek-Aspek Kebersyukuran.

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) individu yang bersyukur cenderung memiliki keyakinan dalam keterhubungan semua aspek kehidupan dan merasa memiliki komitmen serta tanggung jawab terhadap orang lain. Berdasarkan pendapat McCullough, dkk menguraikan bahwa terdapat beberapa aspek yang terkait dengan kebersyukuran.

a). Intensitas (*Intensity*) merupakan aspek penting dalam kebersyukuran. Menurut McCullough, dkk (2002), ketika seseorang mengalami peristiwa atau kejadian yang positif dan baik, diharapkan

mereka merasakan kebersyukuran secara lebih intens. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk bersyukur akan mengalami peristiwa-peristiwa yang baik dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki intensitas dalam bersyukur akan mampu merasakan rasa syukur terhadap bentuk tubuhnya.

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa individu yang mengalami peristiwa-peristiwa yang baik, seperti bersyukur akan dirinya sendiri dan mengalami pengalaman yang menyenangkan, cenderung merasakan kebahagiaan. Individu dengan intensitas yang tinggi dalam bersyukur juga akan lebih bahagia karena mereka mampu menerima bentuk tubuh mereka.

b). Frekuensi (*Frequency*) merupakan faktor penting dalam kebersyukuran. Individu yang secara konsisten bersyukur akan merasakan perasaan syukur setiap harinya, dan hal ini mendukung terbentuknya perilaku positif. Dalam penelitian oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002), ditemukan bahwa kebiasaan untuk bersyukur secara teratur dapat meningkatkan frekuensi perasaan syukur dan mendukung adopsi perilaku yang positif.

Seseorang yang memiliki frekuensi (*frequency*) dalam bersyukur akan menunjukkan sikap baik terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Individu yang mampu bersyukur terhadap bentuk tubuhnya akan memiliki hati yang baik terhadap orang lain. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ketika ada orang lain yang tidak bersyukur terhadap bentuk tubuhnya, individu yang memiliki frekuensi yang tinggi akan memotivasi orang lain untuk menerima bentuk tubuh mereka

c). Jangkauan (*Span*) merupakan faktor yang berhubungan dengan kebersyukuran. Setiap peristiwa yang dialami oleh seseorang sepanjang hidupnya memiliki potensi untuk memicu perasaan

bersyukur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002), ditemukan bahwa pengalaman yang luas dalam kehidupan seseorang dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap adanya rasa syukur yang berkelanjutan.

Seseorang yang memiliki jangkauan (*span*) akan merasa bersyukur karena keluarganya mampu menerima mereka dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki jangkauan yang luas merasa lebih sehat. Terdapat anggapan bahwa memiliki bentuk tubuh yang ideal akan berkontribusi pada kesehatan yang baik bagi setiap orang. Selain itu, pekerjaan juga dapat mempengaruhi bentuk tubuh seseorang. Individu yang memiliki bentuk tubuh yang baik cenderung lebih mudah mendapatkan pekerjaan

d). Kepadatan (*Density*) adalah faktor yang terkait dengan kebersyukuran. Orang yang selalu bersyukur diharapkan juga mampu mengingat nama-nama orang yang telah berkontribusi dalam membuat mereka merasa bersyukur, seperti teman, keluarga, orang tua, dan lain sebagainya. Menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002), memiliki kepadatan pengingatan akan para pelaku kebaikan tersebut membantu memperkuat rasa syukur yang berkelanjutan.

Kemampuan seseorang untuk bersyukur memiliki potensi untuk memotivasi orang lain. Namun, memotivasi orang lain untuk bersyukur dengan bentuk tubuhnya bukanlah tugas yang mudah. Individu yang memiliki kepadatan (*density*) dalam bersyukur terhadap bentuk tubuhnya biasanya dipengaruhi oleh motivasi yang diberikan oleh orangtua. Selain itu, mereka juga mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka.

Jadi dapat disimpulkan dari paparan di atas dikatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam kebersyukuran yaitu intensitas,

frekuensi, jangkauan dan kepadatan. Dimana aspek tersebut sangat penting terhadap kebersyukuran.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja.

Menurut Hurlock (1980), remaja (*adolescence*) adalah periode perkembangan yang dimulai saat individu menunjukkan tanda-tanda pertama dari kematangan seksual hingga mencapai kematangan seksual secara keseluruhan. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik yang cepat, perkembangan psikologis, serta penyesuaian sosial yang kompleks. Pada tahap ini, remaja menghadapi tugas-tugas perkembangan seperti menerima kondisi fisiknya, membentuk identitas diri, mencapai kemandirian emosional, serta membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya.

Menurut Sarwono (2012), remaja adalah fase di mana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan fisik. Pada tahap ini, alat kelamin dan tubuh secara keseluruhan mencapai bentuk yang sempurna secara anatomi, dan alat kelamin tersebut berfungsi dengan baik. Remaja merupakan periode yang unik dalam kehidupan seseorang karena mengalami perubahan yang kompleks, termasuk perubahan fisik, emosional, kognitif, pertumbuhan, dan perkembangan sosial. Masa remaja menjadi jembatan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2007).

Sedangkan menurut pendapat dari Menurut Papalia (2013) masa remaja merupakan masa dimana seseorang memasuki tingkat perkembangan kognitif operasional formal. Pada tahap ini dikenal sebagai masa pemberontakan. Dimana, Remaja melibatkan gejala emosional, konflik dalam keluarga, keterasingan dari masyarakat

dewasa, perilaku gegabah, dan penolakan nilai-nilai orang dewasa. Pada tahap perkembangan ini seorang remaja berusaha untuk menyesuaikan perubahan tubuh mereka dan tuntutan kedewasaan yang segera muncul disertai dengan periode badai dan stress yang menghasilkan konflik antar generasi.

Selama masa remaja awal sering kali terjadi pemuncakan emosi negatif dan perubahan suasana hati yang kuat. Hal ini dapat disebabkan oleh tingkat stres yang berkaitan dengan proses pubertas. Namun, saat memasuki masa remaja akhir, kecenderungan emosi cenderung lebih stabil. Ketidakseimbangan dalam diri remaja terutama disebabkan oleh fluktuasi emosi yang terus-menerus. Hal ini seringkali menyulitkan orang lain untuk memahami remaja, dan remaja sendiri seringkali mengalami kesulitan dalam memahami diri mereka sendiri (Panuju, 2005).

Secara keseluruhan, masa remaja merupakan puncak dari periode perkembangan sebelumnya, yang berarti bahwa setelah masa remaja, individu telah mengembangkan pola kepribadian yang lebih matang. Meskipun masalah-masalah terkait perkembangan fisik masih ada selama masa remaja, namun perlahan-lahan mereda ketika individu memasuki masa dewasa. Bagi banyak orang, menghadapi masa remaja bukanlah hal yang mudah.

Jadi dapat disimpulkan dari paparan diatas bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dimana pada masa ini terjadilah kematangan sistem reproduksi, dan pada masa remaja ini merupakan masa pemberontakan yang melibatkan gejala emosional, konflik dalam keluarga, keterasingan dari masyarakat dewasa, perilaku gegabah, dan penolakan nilai-nilai orang dewasa.

b. Klasifikasi Remaja

Secara umum, masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap berdasarkan rentang usia. Namun, klasifikasi ini masih sering mengalami perbedaan pendapat. Menurut Hurlock (1980), tahapan masa remaja dibagi menjadi remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Klasifikasi remaja ini pada umumnya didasarkan pada perubahan psikososial yang terjadi pada remaja.

Perubahan fisik yang cepat dan berkelanjutan pada remaja membuat mereka sadar dan lebih sensitif terhadap penampilan fisik mereka, seringkali membandingkannya dengan teman sebaya. Jika perubahan tersebut tidak berlangsung dengan lancar, dapat berdampak pada perkembangan psikis dan emosional remaja. Bahkan, terkadang hal ini dapat menyebabkan kecemasan, terutama pada anak perempuan, jika mereka tidak siap menghadapinya. Di sisi lain, kondisi ini juga dapat menyebabkan konflik bagi orangtua jika proses kedewasaan anak tidak dipahami dengan baik.

Perubahan psikososial pada remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*), dan akhir (*late adolescent*). Tahap pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, yang terjadi pada rentang usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal, anak-anak mengalami perubahan tubuh yang cepat, seperti percepatan pertumbuhan dan perubahan komposisi tubuh, serta munculnya tanda-tanda pertumbuhan seksual sekunder.

Jadi dapat disimpulkan dari paparan di atas bahwa klasifikasi remaja terdiri dari remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Klasifikasi remaja ini pada umumnya didasarkan pada perubahan psikososial yang terjadi pada remaja.

c. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Remaja adalah fase kehidupan. Ini adalah bagian penting dari kehidupan seseorang dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan ke perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik agar mereka dapat melakukan sosialisasi dengan baik. Apabila remaja dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini dengan baik, mereka tidak akan mengalami masalah dalam kehidupan sosialnya dan akan menikmati kebahagiaan dan kesuksesan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya, kegagalan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini akan memiliki konsekuensi negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan remaja dan menyebabkan penolakan masyarakat.

Menurut Yudrik Jahja (2011), tujuh tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima dirinya sendiri secara fisik dan keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Membangun keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki keperilaku yang sesuai dengan dirinya sendiri.
- 6) Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri sendiri berdasarkan skala nilai, prinsip, atau falsafah hidup
- 7) Kemampuan untuk menghindari reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) yang tampak seperti anak-anak

Adapun tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (1972), Havighurst menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa

untuk mempersiapkan diri menjadi dewasa. Adapun beberapa tugas perkembangan remaja menurut Havighurst, yaitu:

- 1) Menerima perubahan fisik dan memiliki citra tubuh yang positif.
- 2) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin.
- 3) Mengembangkan identitas peran sosial dan emosional sebagai pria atau wanita.
- 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.
- 5) Memperoleh kebebasan finansial.
- 6) Memilih dan mempersiapkan diri untuk karier.
- 7) Mengembangkan sistem nilai dan ideologi untuk panduan perilaku.
- 8) Mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Jadi dapat disimpulkan dari paparan di atas masa remaja merupakan fase penting dalam perjalanan kehidupan yang dipenuhi dengan tugas-tugas perkembangan krusial. Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas ini, seperti menerima diri secara fisik, mencapai kemandirian emosional, membangun keterampilan sosial, menemukan identitas diri, mengendalikan perilaku sesuai prinsip hidup, serta meninggalkan sikap kekanak-kanakan, akan mendukung kematangan sosial dan kebahagiaan di masa dewasa. Sebaliknya, kegagalan dalam menjalani tugas perkembangan ini dapat mengakibatkan kesulitan sosial dan ketidakbahagiaan dalam tahap kehidupan berikutnya.

d. Karakteristik Remaja.

Hurlock (1980) mengklasifikasikan masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa remaja

akhir, individu telah mengalami transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Masa remaja adalah fase perkembangan di mana perubahan besar terjadi pada fisik, kognitif, dan emosional (Santrock, 2017).

Berikut beberapa karakteristik utama remaja:

- 1) Perubahan Fisik: Remaja mengalami perkembangan organ reproduksi, percepatan pertumbuhan tinggi dan berat badan, dan munculnya ciri seksual sekunder, seperti pertumbuhan rambut tubuh dan perubahan suara (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).
- 2) Perkembangan Kognitif: Remaja mengembangkan pemikiran reflektif yang lebih kompleks dan berpikir lebih abstrak, logis, dan idealis (Piaget, dalam Santrock, 2017).
- 3) Perubahan Emosi dan Identitas: Perubahan dan Pencarian Identitas Remaja Erikson (1968) mengatakan bahwa remaja berada di tahap Konflik Identitas vs. Peran, di mana mereka mencoba berbagai peran sosial dan mencari jati diri.
- 4) Pengaruh Sosial dan Hubungan Sebaya: Percakapan dengan teman sebaya menjadi yang paling penting. Mode, nilai, dan minat dipengaruhi oleh kelompok sebaya, menurut Hurlock (2007).
- 5) Pengaruh Media Sosial: Remaja saat ini sangat terpapar media sosial, yang dapat memengaruhi citra diri dan kesehatan mental mereka (Twenge, 2017).

Adapun pendapat dari (Sarwono, 2011), mengatakan bahwa masa remaja dapat diibaratkan sebagai masa "sturm and drang" (topan dan badai) yang penuh dengan gejolak emosi. Pada masa ini, remaja seringkali mengalami ledakan emosi yang disebabkan oleh pertentangan nilai-nilai. Meskipun emosi yang intens ini bisa menjadi tantangan, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi orang dewasa di sekitarnya, namun emosi yang kuat ini juga memiliki

manfaat dalam upaya remaja untuk menemukan identitas diri mereka. Reaksi orang-orang di sekitar remaja tersebut menjadi pengalaman belajar bagi mereka, membantu mereka menentukan tindakan yang akan mereka ambil di masa depan. Dengan demikian, meskipun masa remaja penuh dengan gejolak emosi, hal ini juga merupakan bagian penting dari proses pembentukan identitas remaja.

Krori (2011) mengungkapkan bahwa ada perubahan sosial yang signifikan selama masa remaja, yang meliputi peningkatan pengaruh dari teman sebaya (*peer group*), perkembangan pola perilaku sosial yang lebih matang, pembentukan kelompok sosial baru, serta munculnya nilai-nilai baru dalam pemilihan teman dan pemimpin, serta nilai-nilai dalam penerimaan sosial.

Menurut Krori (2011), minat universal yang paling penting selama masa remaja dapat dikelompokkan ke dalam enam kategori: 1). Minat reaksi adalah salah satu kategori minat yang menjadi perhatian penting selama masa remaja. 2). Minat pribadi adalah salah satu kategori minat yang signifikan pada masa remaja. 3). Minat sosial adalah salah satu kategori minat yang memiliki peran penting selama masa remaja. 4). Minat vokasional merupakan salah satu kategori minat yang sangat relevan pada masa remaja. 5). Minat religius adalah salah satu kategori minat yang memiliki relevansi yang besar pada masa remaja. 6). Minat dalam simbol status adalah salah satu kategori minat yang dapat ditemui pada masa remaja.

Jadi dapat disimpulkan dari paparan diatas bahwa masa remaja merupakan periode yang signifikan dalam rentang kehidupan seseorang. Ini merupakan fase transisi, masa perubahan, dan sering kali dianggap sebagai masa sulit dalam hidup. Pada masa ini pada umumnya remaja tengah sibuk mencari identitas dirinya sendiri,

karena pada masa ini remaja akan mengalami perubahan pola pikir, tingkah laku dan lain sebagainya.

e. Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Body Image*.

Remaja merupakan individu yang sangat rentang terhadap pengaruh perkembangan zaman, pada masa sekarang banyak remaja yang mengalami perkembangan berupa perkembangan emosional, mental dan lain sebagainya. Pada saat ini banyak remaja yang kurang percaya diri, terutama pada penampilan fisik atau *body image*, sehingga menyebabkan rasa kebersyukuran yang rendah.

Seperti yang di jelaskan oleh Takdir (2018), dalam Islam, bersyukur sangat penting karena mengajarkan kepada seorang Muslim untuk tidak melupakan nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah. Bersyukur merupakan cara untuk mengakui bahwa segala nikmat berasal hanya dari Allah semata, dan tidak perlu menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas nikmat tersebut.

Menurut Smolack (2004), individu yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka karena kegemukan dapat mengalami depresi dan masalah dengan nafsu makan mereka. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat menyebabkan perasaan tidak puas dalam diri individu tersebut. Jika seseorang merasa bahwa bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan yang diinginkan, mereka cenderung merasa kurang puas atau tidak senang dengan tubuh yang mereka miliki.

Wood, Froh, and Geraghty (2010) menyatakan bahwa upaya untuk mengarahkan individu menuju emosi positif, seperti melalui praktek kebersyukuran, dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif pada individu tersebut, termasuk dalam memperbaiki pikiran yang negatif tentang bentuk tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2018), yang menunjukkan adanya hubungan antara kebersyukuran dan

citra tubuh. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh sebesar 6,6% terhadap citra tubuh individu. Dengan cara bersyukur, individu dapat mengembangkan perasaan dan pikiran positif terkait penampilan fisik mereka. Di sisi lain, emosi negatif hanya menyebabkan tegangan dan kecemasan terhadap penampilan fisik. Remaja perempuan yang memiliki sikap bersyukur terhadap bentuk tubuh mereka akan merasakan kepuasan terhadap diri mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan body image pada remaja. Remaja yang lebih bersyukur cenderung memiliki body image yang lebih positif karena mereka lebih menerima tubuhnya apa adanya

Persepsi dan penilaian remaja terhadap citra tubuh atau *body image* dipengaruhi oleh serangkaian masalah yang kompleks. Salah satu masalah tersebut adalah perubahan fungsi kognitif pada remaja yang memungkinkan mereka untuk mengonstruksi dan menginterpretasikan ulang teori-teori mereka tentang tubuh dengan cara yang baru dan berbeda. Masalah kedua adalah perubahan fisik dan kognitif yang sering terjadi pada remaja, yang juga mempengaruhi meningkatnya kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan citra tubuh. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki citra tubuh yang positif, sedangkan individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, semakin baik pula citra tubuh yang dimilikinya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat

kebersyukuran seseorang, semakin buruk pula citra tubuh yang dimilikinya.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Izdiharnada Salsabila (2018) dengan judul ” *Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir*”.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas mengenai hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh (*body image*), dan juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang di gunakan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional. Sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian yang dilakukan peneliti adalah remaja yang ada di nagari pasia laweh sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Izdiharnada Salsabila adalah remaja akhir, pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2025 sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Izdiharnada Salsabila pada tahun 2018, tempat penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Jorong Lurah Ampang sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Izdiharnada Salsabila di daerah Malang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Filzatul Hanun (2021) dengan judul *Hubungan Kebersyukuran Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Indrapuri*”.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas hubungan kebersyukuran dengan body image remaja, metode penelitian sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan Teknik korelasional. Perbedaannya adalah pada penelitian Fizatul Hanun membahas mengenai remaja putri sedangkan yang dilakukan peneliti membahas terkait remaja pengguna Instagram, tempat penelitian yang dilakukan Fizatul

Hanun di indrapuri sedangkan yang dilakukan oleh peneliti di jorong luarah ampang, waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2021 sedangkan yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2025, jumlah sampel yang digunakan Fizatul Hanun sebanyak 669 orang sedangkan yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 84.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Fitria Dwinanda (2016) dengan judul “Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja”.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif, salah satu variabel sama-sama membahas mengenai citra tubuh (*body image*). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah tempat penelitian dimana penelitian yang dilakukan oleh Rizky Fitria Dwinanda bertempat di kota Depok, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertempat di Jorong Lurah Ampang. Sampel pada penelitian yang dilakukan oleh Rizky Fitria Dwinanda sebanyak 80 orang sedangkan sampel penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 84 orang

4. Penelitian yang dilakukan oleh Yulinar (2021) dengan judul “Hubungan Antara kebersyukuran Dengan *Subjective Well Being* Pada Guru Honor”.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah salah satu variabel sama-sama membahas mengenai kebersyukuran, metode penelitian sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan Teknik korelasional. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada salah satu variabel dimana penelitian yang dilakukan oleh Yulinar membahas mengenai *Subjective Well Being* Pada Guru Honor, sedangkan yang dilakukan oleh peneliti

mengenai *body image* remaja pengguna Instagram, tempat penelitian yang dilakukan oleh Yulinar d daerah Kecamatan Bukitraya sedangkan yang dilakukan peneliti di Jorong Lurah Ampang.

C. Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual dibuat untuk mencari hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang. Setelah ditemukan beberapa faktor-faktor mengenai hubungan kebersyukuran dengan *body image* remaja pengguna Media Sosial.

Kebersyukuran adalah bentuk Syukur atas apa yang diberikan oleh allah kepada kita, ataupun bentuk terima kasih kita kepada sang pencipta. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan emosi positif yang dialami oleh individu yang memiliki sikap yang bersyukur terhadap tubuh mereka.

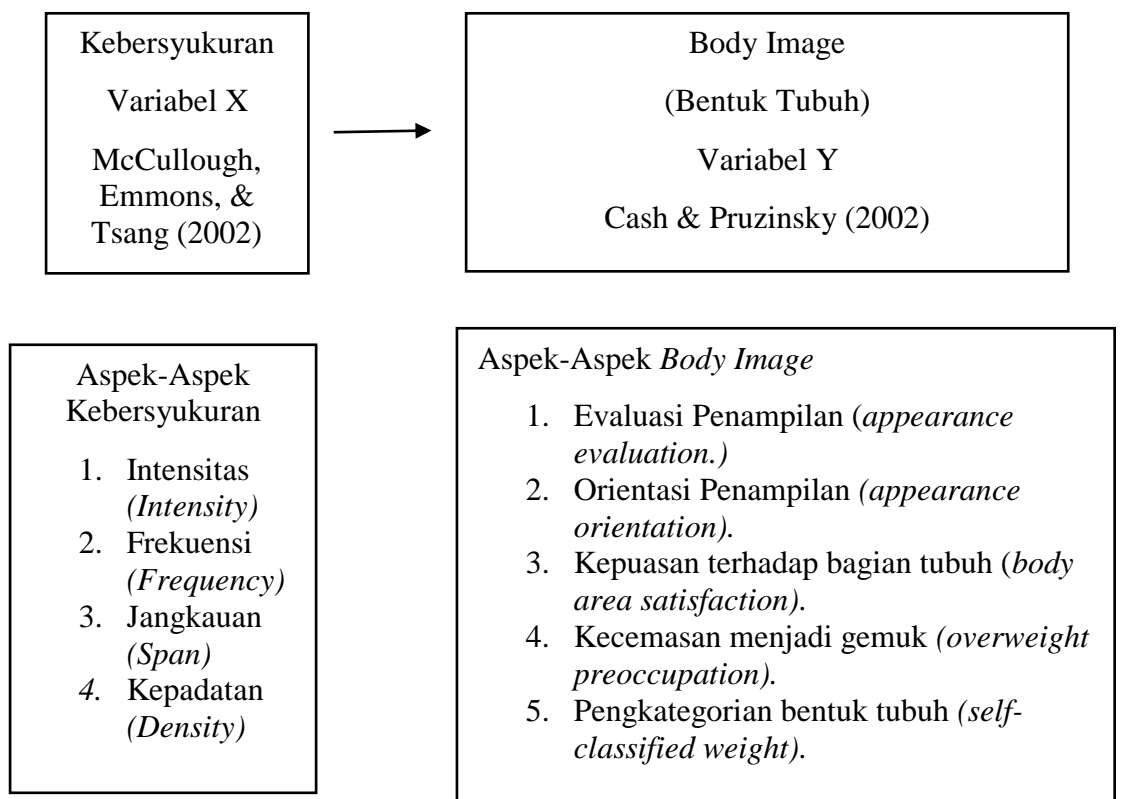
Widawati, dkk (2018) menyatakan bahwa bagi remaja putri, penampilan fisik menjadi faktor yang sangat penting dalam mengekspresikan eksistensinya. Mereka menganggap penampilan fisik yang sempurna, termasuk kondisi tubuh dan wajah yang ideal, sebagai gambaran dari harapan yang diinginkan oleh remaja. Oleh karena itu, banyak remaja melakukan berbagai upaya untuk merawat citra tubuh atau *body image* mereka agar mendapatkan penilaian positif dari lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, kebersyukuran menjadi aspek yang signifikan dalam mengendalikan usaha perawatan tubuh yang berlebihan.

Seluruh rangkaian kehidupan pada reamaja terletak pada diri mereka. Dalam setiap diri remaja terdapat perasaan percaya diri dan tidak percaya diri atau *insecure* terhadap bentuk tubuh mereka. Setiap mereka memiliki tingkat kebersyukuran yang bermacam-macam. Ada yang tinggi dan ada yang rendah, hal ini dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body image* yang mereka miliki.

Mereka merasa bahwa bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan yang mereka inginkan. Tinggi rendahnya rasa kebersyukuran terhadap bentuk tubuh atau *body image* banyak dipengaruhi oleh pandangan seseorang atau orang lain kepada diri sendiri yang membuat banyak remaja minim dengan rasa kebersyukuran.

Berdasarkan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan dapat dikemukakan kerangka berfikir sebagai berikut

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap hubungan, perbedaan, atau pengaruh antaran variabel (Periantalo, 2016). Dalam penelitian ini terdapat dua buah variabel yaitu variabel mempengaruhi atau variabel bebas(X) merupakan kebersyukuran(gratitude) dan variabel yang dipengaruhi atau variabel terikat(Y) merupakan *body image* (citra tubuh). Peneliti meneliti apakah ada Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan

Body Image Remaja Pengguna Media Sosial di Jorong Lurah Ampang.

Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

1. Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang.
2. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan suatu metode ilmiah yang bertujuan untuk menggambarkan keterkaitan antara dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang dapat digunakan untuk melakukan prediksi (Sugiyono, 2017). Sedangkan korelasional yaitu penelitian yang mengidentifikasi adanya hubungan prediktif antar variabel (Emzir, 2012). Jadi, dalam penelitian ini penulis akan menguji ada atau tidak ada korelasi antar variable penelitian serta akan menganalisis data yang berupa angka-angka.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada ruang lingkup kecamatan, tepatnya pada Jorong Lurah Ampang.

2. Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan mulai pada tanggal 10 September 2024 sampai dengan Agustus 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut (Periantalo (2016), populasi merupakan kelompok subjek yang digunakan untuk melakukan generalisasi terhadap hasil penelitian. Istilah populasi juga dapat merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang, menurut data pada badan pusat badan statistik januari 2025 jumlah populasi remaja di Jorong Lurah Ampang 84 orang. Dengan jumlah remaja laki-laki sebanyak 40 dan remaja perempuan sebanyak 44.

2. Sampel

Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Teknik total sampling adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dimana jumlah sama dengan jumlah populasi. Sampel adalah sebagian populasi yang memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Sampel yang bagus adalah sampel yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik dari semua populasi. Total sampling Menurut Sugiyono (2017), total sampling adalah metode pengambilan sampel yang memasukkan semua anggota populasi sebagai sampel. Dimana dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah remaja putra dan putri yang berjumlah 84 orang di Jorong Lurah Ampang.

D. Defenisi Operasional

Kebersyukuran menurut merupakan suatu perilaku seseorang atas rasa Syukur terhadap yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya. Kebersyukuran yang dimaksud merupakan suatu sikap positif terhadap pengalaman hidup seseorang, yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, jangkauan dan kepadatan

Body Image menurut pendapat merupakan penilaian atau persepsi terhadap fisik individu baik itu secara positif maupun negatif yang berasal dari pengalaman afektif. *Body image* yang dimaksud dalam hal ini meliputi: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, keemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian bentuk tubuh.

Remaja menurut pendapat merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan kematangan seksual individu secara keseluruhan. Remaja yang dimaksud yaitu dalam ketogorisasi usia masa remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses yang krusial dalam penelitian, di mana tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Dalam melaksanakan penelitian, menggunakan instrumen yang telah dirancang akan memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang diinginkan (Sugiyono, 2013).

Menurut Sugiyono (2012) mengatakan bahwa instrument penelitian itu merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena atau yang biasa disebut dengan variabel penelitian maupun pada sosial yang dihadapi. Dalam penelitian ini, digunakan skala sebagai instrumen pengukuran. Skala yang digunakan adalah skala Likert, yang dipilih untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial. Skala penelitian ini terdiri dari dua jenis pernyataan sikap, yaitu pernyataan yang menggambarkan sikap yang menguntungkan (*favorable*) dan pernyataan yang menggambarkan sikap yang tidak menguntungkan (*unfavorable*). Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat kategori, yaitu Sangat Setuju (SS) dengan nilai 4, Setuju (S) dengan nilai 3, Tidak Setuju (TS) dengan nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan nilai 1.

1. Skala kebersyukuran

Skala kebersyukuran ini disusun berdasarkan aspek kebersyukuran diri yang dikemukakan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002) yang terdiri dari Intensitas (*Intensity*), Frekuensi (*Frequency*), Jangkauan (*Span*), Density (Kepadatan). Skala yang digunakan merupakan skala kebersyukuran yang di modifikasi dari Ikhlas Wardina Salabila (2022). Pada skala kebersyukuran ini menyajikan pertanyaan dalam bentuk kalimat pernyataan berupa *favourable* dan *unfavoreble*. Dan dalam pemberian jawaban subjek maka akan diberi pilihan untuk memilih satu dari lima jawaban

yang telah tersedia dan yang paling menggambarkan diri mereka sendiri.

Tabel 3. 1

Blueprint Skala Kebersyukuran

NO	Aspek	Indikator	F	UF
1	Intensitas (<i>Intensity</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah • Mengukur seberapa sering individu mengalami dan mengekspresikan rasa syukur terhadap penampilan fisiknya. 	5,6, 16, 19	7, 3, 18, 20
2	Frekuensi (<i>Frequency</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa kali seseorang merasa bersyukur akan penampilannya • Mengukur seberapa sering individu mengapresiasi dan bersyukur atas penampilan 	8,9, 21, 22	17, 10, 23, 24

		fisiknya.		
3	Jangkauan (<i>Span</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Keadaan yang membuat seseorang bersyukur akan penampilannya • Mengukur seberapa banyak perubahan tubuh yang dapat diterima dan disyukuri. 	1,2, 25, 26	15,14, 27, 28
4	Kepadatan (<i>Density</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Dukungan lingkungan sekitar terhadap kebersyukuran akan penampilannya • Cakupan Waktu dalam Pengalaman Syukur 	4,11, 29, 30	12,13, 31,32

2. Skala *Body Image*

Skala *body image* ini disusun berdasarkan aspek *body image* yang di kemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002) yang meliputi aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation.*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk

(*overweight preoccupation*), dan pengkategorian bentuk tubuh (*self-classified weight*). Skala yang digunakan merupakan skala *Body Image* yang di modifikasi dari Filzatul Hanum (2021). Skala *body image* ini menyajikan pernyataan berbentuk kalimat *favourable* dan *unfavourable*. Dan dalam pemberian jawaban subjek maka akan diberi pilihan untuk memilih satu dari lima jawaban yang telah tersedia dan yang paling menggambarkan diri mereka sendiri.

Tabel 3. 2

Blueprint Skala Body Image

No	Aspek	Indikator	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation.</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Penampilan bentuk keseluruhan tubuh yang menarik • Puas akan penampilan diri 	2, 11, 14, 24	4, 7, 13, 15
2	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Sangat memeperhatikan bentuk penampilan • Berusaha dalam memperbaiki penampilan 	1,5, 17, 37	8,10, 22, 27
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Puas akan tiap bagian tubuh • Puas akan penampilan kesuruhan 	6, 16, 25, 28	3,18, 30, 35

4	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight preoccupation</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Kebiasaan untuk melakukan diet • Mengatur pola makan 	20,26,29,36	12,34,39,40
5	Pengkategorian bentuk tubuh (<i>self-classified weight</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengelompokkan berat tubuh • Merasa bentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkan 	9,21,32,33	19,23,31,38

a. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2012) validitas berasal dari istilah keabsahan, yang merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan dan akurat dalam menjalankan fungsinya. Menurut Sugiyono (2012) Sebuah instrumen dianggap valid jika mampu mengukur apa yang sebenarnya ingin diukur. Dalam hal ini, setelah instrumen dibangun berdasarkan aspek-aspek yang akan diukur dengan dasar teori tertentu, instrumen tersebut kemudian dikonsultasikan dengan para ahli.

Validitas adalah upaya peneliti untuk mengevaluasi kegunaan dan kelayakan tes untuk tujuan tertentu yang memerlukan bukti yang jelas. Validitas isi, validitas kriteria, dan validitas konsep adalah tiga kategori validitas yang berbeda (Hendryadi, 2017). Menurut Azwar (2013), penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu formula Aiken's V. Nilai Aiken's V berkisar antara 0-1. Item yang layak digunakan adalah item yang

memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5. Hal ini berarti item-item yang memiliki nilai di bawah 0,5 dianggap tidak relevan.

Dalam penelitian ini, penilaian dilakukan dengan menggunakan skala angka. Menurut Mandasari (2019) mengatakan bahwa skala tersebut terdiri dari angka 1 untuk item yang sangat tidak relevan, angka 2 untuk item yang tidak relevan, angka 3 untuk item yang cukup relevan, angka 4 untuk item yang relevan, dan angka 5 untuk item yang sangat relevan.

Rumus Aiken's V (Aiken, 1985)

$$V = \Sigma S / [n(C-1)]$$

Keterangan:

$S = r - Lo$

V = indeks Aiken

S = skor yang diberikan oleh rater (penilai) dikurangi dengan skor paling rendah

R = skor yang diberikan oleh rater

Lo = skor penilaian terendah (1)

C = skor penilaian tertinggi (5)

n = jumlah rater

1) Kebersyukuran

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pengujian validitas yang dilakukan menggunakan indeks daya aitem sebesar 0,3. Dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 3
Validitas Aitem Kebersyukuran

No	Nilai	Keterangan
1	0,875	Valid
2	0,875	Valid
3	0,875	Valid
4	0,875	Valid
5	0,875	Valid
6	0,875	Valid
7	0,875	Valid
8	0,875	Valid
9	0,875	Valid
10	0,75	Valid
11	0,875	Valid
12	0,875	Valid
13	0,375	Tidak Valid
14	0,875	Valid
15	0,875	Valid
16	0,875	Valid
17	0,625	Valid
18	0,875	Valid
19	0,625	Valid
20	0,875	Valid
21	0,75	Valid
22	0,875	Valid
23	0,75	Valid
24	0,875	Valid

25	0,75	Valid
26	0,875	Valid
27	0,875	Valid
28	0,875	Valid
29	0,875	Valid
30	0,875	Valid
31	0,875	Valid
32	0,875	Valid
33	0,875	Valid
34	0,875	Valid
35	0,875	Valid
36	0,875	Valid
37	0,875	Valid
38	0,875	Valid
39	0,875	Valid
40	0,75	Valid
41	0,75	Valid
42	0,875	Valid
43	0,875	Valid
44	0,875	Valid
45	0,75	Valid
46	0,875	Valid
47	0,875	Valid
48	0,375	Tidak Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat dari 47 aitem pada skala kebersyukuran terdapat 46 aitem yang valid ($P > 0,3$) dan 1 aitem yang tidak valid ($P < 0,3$).

2) *Body image*

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pengujian validitas yang dilakukan menggunakan indeks daya aitem sebesar 0,3. Dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 4
Validitas Aitem *Body Image*

No	Nilai	Keterangan
1	0,875	Valid
2	0,875	Valid
3	0,875	Valid
4	0,375	Tidak Valid
5	0,875	Valid
6	0,875	Valid
7	0,75	Valid
8	0,75	Valid
9	0,875	Valid
10	0,375	Tidak Valid
11	0,375	Tidak Valid
12	0,375	Tidak Valid
13	0,75	Valid
14	0,875	Valid
15	0,875	Valid
16	0,875	Valid
17	0,875	Valid
18	0,875	Valid
19	0,875	Valid
20	0,875	Valid
21	0,875	Valid
22	0,875	Valid
23	0,75	Valid

24	0,875	Valid
25	0,75	Valid
26	0,875	Valid
27	0,875	Valid
28	0,875	Valid
29	0,875	Valid
30	0,875	Valid
31	0,875	Valid
32	0,875	Valid
33	0,875	Valid
34	0,875	Valid
35	0,75	Valid
36	0,75	Valid
37	0,875	Valid
38	0,875	Valid
39	0,875	Valid
40	0,875	Valid
41	0,875	Valid
42	0,875	Valid
43	0,875	Valid
44	0,875	Valid
45	0,875	Valid
46	0,875	Valid
47	0,875	Valid
48	0,875	Valid
49	0,875	Valid
50	0,875	Valid
51	0,875	Valid
52	0,875	Valid
53	0,875	Valid

54	0,875	Valid
55	0,375	Tidak Valid.
56	0,875	Valid
57	0,375	Tidak Valid.
58	0,375	Tidak Valid
59	0,75	Valid
60	0,75	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat dari 60 aitem pada skala *body image* terdapat 53 aitem yang valid ($P>0,3$) dan 7 aitem yang tidak valid ($P<0,3$).

b. Uji Realibilitas

Setelah mendapatkan data uji coba, peneliti akan melakukan analisis data dengan tujuan mengeliminasi item-item yang memiliki daya beda yang rendah (Saifuddin, 2020)

Uji reliabilitas skala menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2011). Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keandalan hasil pengukuran. Dalam konteks ini, reliabilitas diukur melalui koefisien reliabilitas yang dapat bernilai antara 0 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas (mendekati angka 1,00), semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah nilai koefisien reliabilitas (mendekati angka 0), semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2011). Menurut Azwar (2011) juga dalam penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien reliabilitas minimal 0,70.

Rumus *Alpha Cronbach* (yusup, 2018)

$$r = n/n-1[1- \Sigma s/s]$$

Keterangan:

r = Koefisien Alfa Cronbach

n = Jumlah aitem soal

$\sum s^2$ = jumlah varians skor tiap aitem

s^2 = varians total

1) Kebersyukuran

Dari data uji coba yang didapatkan dilakukanlah uji reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
,920	37

Dari tabel diatas dapat dilihat pada Cronbach's Alpha kebersyukuran sebesar ,920 yang menandakan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,7 yang artinya kebersyukuran sudah reliabel. Setelah dilakukan uji coba didapatkan 37 aitem yang selamat (reliabel) dan terdapat 10 aitem yang gugur (tidak reliabel).

Tabel 3. 5

Blueprint Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jml
			Favorabel	unfavorabel	
1.	Intensitas (<i>Intensity</i>)	Bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah.	1, *2, 3	4, 5, 6	6

		Mengukur seberapa sering individu mengalami dan mengekspresikan rasa syukur terhadap penampilan fisiknya.	7, 8, *9	10, *11, 12	6
2.	Frekuensi (<i>Frequency</i>)	Seberapa kali seseorang merasa bersyukur akan penampilannya	*13, 14, *15	*16, 17, 18	6
		Mengukur seberapa sering individu mengapresiasi dan bersyukur atas penampilan fisiknya.	19, 20, 21	22, 23, 24	6
3.	Jangkauan (<i>Span</i>)	Keadaan yang membuat seseorang bersyukur akan penampilannya	25, 26, 27	*28, 29, *30	6
		Mengukur seberapa banyak perubahan tubuh yang dapat diterima dan disyukuri.	31, 32, 33	34, 35, 36	6
4.	Kepadatan (<i>Density</i>)	Dukungan lingkungan sekitar terhadap kebersyukuran akan penampilannya	37, 38, *39	40, 41, 42	6
		Cakupan Waktu dalam Pengalaman Syukur	43. 44. 45	46, *47	5
Total			24	23	47

*) : aitem gugur

Tabel 3. 6
Blueprint Skala Kebersyukuran Siap Sebar

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jml
			Favorabel	unfavorabel	
1.	Intensitas (<i>Intensity</i>)	Bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah.	1, 2	3, 4, 5	5
		Mengukur seberapa sering individu mengalami dan mengekspresikan rasa syukur terhadap penampilan fisiknya.	5, 7	8, 9	4
2.	Frekuensi (<i>Frequency</i>)	Seberapa kali seseorang merasa bersyukur akan penampilannya	10	11, 12	3
		Mengukur seberapa sering individu mengapresiasi dan bersyukur atas penampilan fisiknya.	13, 14, 15	16, 17, 18	6

3.	Jangkauan (<i>Span</i>)	Keadaan yang membuat seseorang bersyukur akan penampilannya	19, 20, 21	22	4
		Mengukur seberapa banyak perubahan tubuh yang dapat diterima dan disyukuri.	23, 24, 25	26, 27, 28	6
4.	Kepadatan (<i>Density</i>)	Dukungan lingkungan sekitar terhadap kebersyukuran akan penampilannya	29, 30,	31, 32, 33	5
		Cakupan Waktu dalam Pengalaman Syukur	34, 35, 36	37	4
Total			24	23	37

2) *Body Image*

Dari data uji coba yang didapatkan dilakukanlah uji reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
,956	37

Dari tabel diatas dapat dilihat pada Cronbach's Alpha *body image* sebesar ,956 yang menandakan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,7 yang artinya *body image* sudah reliabel. Setelah dilakukan uji coba didapatkan 37 aitem yang selamat (reliabel) dan terdapat 16 aitem yang gugur (tidak reliabel).

Tabel 3. 7
Blueprint Skala Body Image Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jml
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation.</i>)	Penampilan bentuk keseluruhan tubuh yang menarik	1 3 5	2 4	5
		Puas akan penampilan diri	6 7 8		3
2.	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	Sangat memerhatikan bentuk penampilan	10 11 14	9 12 13	6
		Berusaha dalam memperbaiki penampilan	15 17 18	16 19	5
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	Puas akan tiap bagian tubuh	20 22 24	21 25 23	6
		Puas akan penampilan keseluruhan	26 28 30	27 29 31	6
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight</i>)	Kebiasaan untuk melakukan diet	32 34 36	33 35 37	6

	<i>preoccupation</i>)	Mengatur pola makan	40 38 42	39 41 43	6
5.	Pengkategorian bentuk tubuh (<i>self-classified weight</i>)	Mengelompokkan berat tubuh	44 48 46	45 47 49	6
		Merasa bentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkan	50 53	51 52	4
Total					53

*) : aitem gugur

Tabel 3. 8

Blueprint Skala Body Image Siap Sebar

No	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jml
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation.</i>)	Penampilan bentuk keseluruhan tubuh yang menarik	1		1
		Puas akan penampilan diri			-

2.	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	Sangat memperhatikan bentuk penampilan	2, 4	3	3
		Berusaha dalam memperbaiki penampilan	5, 7	6	3
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	Puas akan tiap bagian tubuh	8, 10, 12	9, 11, 13	6
		Puas akan penampilan kesuruhan	14, 16, 18	15, 17	5
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight preoccupation</i>)	Kebiasaan untuk melakukan diet	19, 21, 23	20, 22, 24	6
		Mengatur pola makan	25, 26, 27	28, 29, 30	6
5.	Pengkategorian bentuk tubuh (<i>self-classified weight</i>)	Mengelompokkan berat tubuh	31, 33, 35	32, 34, 36	6
		Merasa bentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkan		37	1
Total					37

F. Teknik Analisis Data.

Menurut Sugiyono (2012), analisis data adalah proses mengorganisir data ke dalam kategori-kategori, mensintesisnya, mengatur pola yang teratur, dan menggunakan data tersebut untuk membuat kesimpulan yang mudah dipahami. Dalam penelitian ini, digunakan teknik statistik korelasi *rank spearman* untuk menguji hipotesis. Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji asumsi seperti uji normalitas dan uji linearitas. Jika data tidak memenuhi persyaratan uji normalitas dan linearitas, maka digunakan uji korelasi spearman non-parametrik sebagai alternatifnya. Untuk melakukan analisis statistik, peneliti menggunakan program SPSS versi 20.0 for Windows (*Statistical Package for Social Science*).

Tujuan penelitian ini ialah ingin mengetahui tentang Hubungan Kebersyukuran Dengan *Body Image* pada Remaja Pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang.

Dalam analisis data langkah yang dilakukan adalah pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data berdasarkan variabel dari semua responden. Penyajian data dalam tabel yang relevan, perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Analisis data ini menggunakan teknik statistik, sesuai dengan metodologi yang digunakan.

1. Uji Asumsi.

Sebelum melakukan analisis data, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan uji prasyarat sesuai dengan yang disarankan oleh Priyatno (2011). Dalam penelitian ini, dilakukan uji prasyarat yang meliputi beberapa tahap, antara lain:

a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji asumsi yang digunakan untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk uji normalitas adalah metode Kolmogorov-Smirnov. Data akan dianggap berdistribusi normal jika nilai p lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, data akan dianggap tidak berdistribusi normal, sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Azwar (2015).

b. Uji linieritas

Uji linearitas digunakan untuk memeriksa apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, dilakukan uji linearitas antara variabel kebersyukuran dan variabel *Body Image* untuk melihat apakah hubungan keduanya bersifat linear atau tidak. Uji linearitas menggunakan kriteria signifikansi (p -value) dari nilai F (*linearity*) dengan batasan $p > 0,05$, sesuai dengan penjelasan yang disampaikan oleh Azwar (2015).

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengambil keputusan berdasarkan analisis data, baik melalui eksperimen terkontrol maupun observasi. Setelah memastikan bahwa data telah memenuhi asumsi normalitas dan linieritas antar variabel, langkah selanjutnya adalah menentukan metode analisis yang tepat untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan uji korelasi korelasi *product moment* pada perangkat lunak SPSS untuk menganalisis sejauh mana hubungan atau korelasi antar variabel yang terkait dengan hipotesis yang telah ditetapkan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di Jorong Lurah Ampang. Dalam pengumpulam data, peneliti menggunakan instrument skala likert yang bertujuan untuk mengukur tingkat kebersyukuran dan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang.

1. Deskripsi Responden

Responden pada penelitian ini berjumlah 84 remaja. Dengan rentang usia 12-21 tahun yang remaja laki-laki sebanyak 40 remaja dan remaja Perempuan sebanyak 44 remaja. Terdapat remaja awal yang berusia 12-14 tahun sebanyak 21 remaja, remaja pertengahan yang berusia 15-17 tahun sebanyak 35 remaja, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun sebanyak 28 remaja.

2. Deskripsi Variabel

Dalam penelitian ini variabel X adalah Kebersyukuran dan variabel Y adalah *Body Image*. Untuk mengetahui hubungan dari kebersyukuran dengan *body image* pada remaja, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui skala yang diberikan kepada responden secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang. Pada penelitian ini skala kebersyukuran yang digunakan adalah skala modifikasi Ikhlas Wardina Salabila (2022) dengan jumlah aitem 47 aitem, namun setelah dilakukan uji coba terdapat 10 aitem yang gugur sehingga aitem yang tersisa pada skala tersebut adalah 37 aitem yang diberikan secara langsung kepada responden. Sedangkan skala kebahagiaan yang dibagikan kepada subjek adalah skala dari modifikasi dari Filzatul Hanum (2021) dengan jumlah aitem 53, namun setelah dilakukan uji coba aitem yang tersisa adalah berjumlah 37 aitem yang diberikan

secara langsung kepada subjek penelitian yaitu remaja pengguna instagram di Jorong Lurah Ampang.

3. Data Empirik Dan Hipotetik

Data empirik didapatkan melalui data penelitian yang sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan bantuan IBM SPSS 20. Data empirik diperoleh dari hasil pengkategorian berdasarkan kurva normal. Sedangkan data hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Berikut ini data empirik dan hipotetik yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4. 1

Data Empirik Dan Hipotetik

Skor	Variabel	N	Max	Min	Range	Mean	SD
Skor hipotetik	Kebersyukuran	84	185	37	148	111	25
	<i>Body Image</i>	84	185	37	148	111	25
Skor empirik	Kebersyukuran	84	204	101	103	149	18
	<i>Body Image</i>	84	179	100	79	140	16

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa skor hipotetik yang di peroleh kebersyukuran untuk Min (Minimal) 37, Max (maksimal) 185, Range (selisih) 148, mean (rata-rata) 111, dan SD (standar deviation) 25. Sedangkan skor hipotetik yang diperoleh *body image* untuk Min (Minimal) 37, Max (maksimal) 185, Range (selisih) 148, mean (rata-rata) 111, dan SD (standar deviation) 25.

Setelah dilakukan analisis uji coba data melaluil IBM SPSS 20 dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan empirik, dimana didapatkan mean empirik pada variabel kebersyukuran 101 dan pada data hipotetik didapatkan 37. Hal tersebut menunjukkan data empirik lebih tinggi dari pada data hipotetik yang artinya kecendrungan

kebersyukuran remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang tinggi dari pada yang diperkirakan alat ukur.

Selain itu pada variabel *body image* yang dapat dilihat pada tabel diatas dari perbandingan mean empirik dan hipotetiknya diketahui mean empirik adalah 140, pada data hipotetik mean *body image* adalah 111, yang menandakan mean empirik lebih tinggi dari pada mean hipotetik yang memiliki arti bahwa kecendrungan *body image* remaja pengguna sosial media di jorong lurah ampang tinggi dari pada yang diperkirakan.

4. Hasil Kategorisasi Kebersyukuran

Data kebersyukuran pada remaja di ambil dengan menggunakan skala dengan pilihan jawaban “sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai”. Jumlah pernyataan yang digunakan yaitu dalam data kebersyukuran yaitu sebanyak 37 aitem dengan jumlah sampel 84 orang. Untuk dapat memberikan kategorisasi peneliti menggunakan rumus skor kategorisasi dan hanya menggunakan 3 jenis kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 2

Hasil Kategorisasi Kebersyukuran

Rumus	Hasil	Kriteria
$X < M - 1SD$	$X < 86$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$86 \leq X < 136$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$136 \leq X$	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel kebersyukuran yaitu yang mendapatkan skor dibawah 86, untuk kategori sedang yang mendapatkan skor dari 86 sampai skor

136, sedangkan yang mendapatkan skor lebih dari 136 adalah kategori tinggi. Berikut kategori penilaian diolah dengan menggunakan IBM SPSS 20 untuk melihat frekuensi kategori untuk variable kebersyukuran dengan hasil frekuensi sebagai berikut:

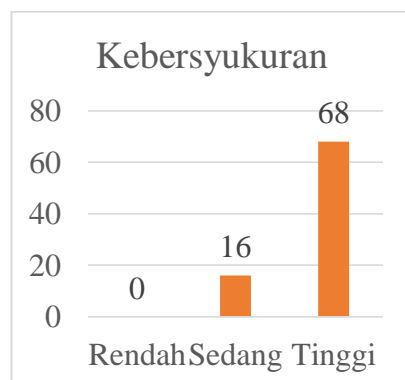
Tabel 4. 3

Kategorisasi Kebersyukuran

Kategorisasi Kebersyukuran					
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Sedang	16	19,0	19,0	19,0
	Tinggi	68	81,0	81,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel kebersyukuran terdapat 16 remaja yang memiliki kategorisasi sedang dengan nilai present 19,0%, sedangkan kategorisasi tinggi terdapat 68 remaja dengan nilai present 81,0%. Sehingga dapat disimpulkan kategorisasi kebersyukuran remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang berada kategori tinggi dengan nilai present 81,0%. Berikut ini adalah grafik frekuensi dari kebersyukuran sebagai berikut:

Gambar 4. 1 Grafik Kebersyukuran



Dari gambar diatas dapat dilihat kategorisasi (tinggi) pada kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan dengan kategorisasi (sedang), dan tidak terdapat kategori (rendah).

5. Hasil Kategorisasi *Body Image*

Data *body image* pada remaja di ambil dengan menggunakan skala dengan pilihan jawaban “sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai”. Jumlah pernyataan yang digunakan yaitu dalam skala *body image* yaitu sebanyak 37 aitem dengan jumlah sampel 84 orang.

Untuk dapat memberikan kategorisasi peneliti menggunakan rumus skor kategorisasi dan hanya menggunakan 3 jenis kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 4

Hasil Jenis Kategorisasi *Body Image*

Rumus	Hasil	Kriteria
$X < M - 1SD$	$X < 86$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$86 \leq X < 136$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$136 \leq X$	Tinggi

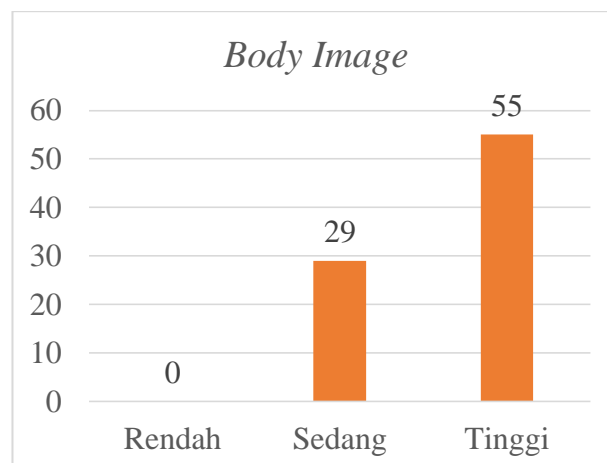
Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *body image* yaitu yang mendapatkan skor dibawah 86, untuk kategori sedang yang mendapatkan skor dari 86 sampai skor 136, sedangkan yang mendapatkan skor lebih dari 136 adalah kategori tinggi. Berikut kategori penilaian diolah dengan menggunakan IBM SPSS 20 untuk melihat frekuensi kategori untuk variabel *body image* dengan hasil frekuensi sebagai berikut:

tabel 4. 5

Kategorisasi Body Image

Kategorisasi <i>Body Image</i>					
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Sedang	29	34,5	34,5	34,5
	Tinggi	55	65,5	65,5	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *body image* terdapat 29 responden remaja yang memiliki kategorisasi sedang dengan nilai present 34,5%, sedangkan kategori tinggi terdapat 55 responden remaja dengan nilai present 65,5%, dan tidak terdapat responden yang memiliki kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan kategori *body image* remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang berada pada kategori tinggi dengan nilai present 65,5%. Berikut ini adalah gambar grafik kategorisasi resiliensi yang telah dilakukan melalui IBM SPSS 20 for windows sebagai berikut:

Gambar 4. 2**Grafik *Body Image***

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa kategorisasi *body image* hanya ada kategorisasi sedang dan tinggi, yang dominan pada kategorisasi tinggi dan tidak terdapat kategori rendah.

6. Hasil Analisis Deskriptif Kebersyukuran Dan *Body Image*

Analisis deskriptif merupakan suatu Teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian dan pengukuran. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan IBM SPSS 20 for windows, dimana hasil dari analisis deskriptif Kebersyukuran Dan *Body Image* sebagai berikut:

tabel 4. 6

Analisis Deskriptif Kebersyukuran Dan Body Image

Descriptive statistic						
	N	Range	Min	Max	Mean	Std Deviation
Kebersyukuran	84	103	101	204	148,80	18,26
<i>Body Image</i>	84	79	100	179	140,39	16,26
Valid N (listwise)	84					

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan rentang (range) kebersyukuran adalah 103 dengan nilai minimum 101 dan rata-rata (mean) sebesar 148,80. Sedangkan pada *body image* didapatkan nilai rentang (range) sebesar 79 dengan nilai minimum 100 dan rata-rata (mean) 140,39. Dengan nilai rentang yang lebih besar pada kebersyukuran menunjukkan bahwa variasi yang lebih besar dibandingkan dengan *body image*. Sedangkan nilai mean pada kebersyukuran yang lebih tinggi dari pada *body image* menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan *body image* dalam dataset yang dianalisis pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan pada dua variabel yang diteliti oleh peneliti, peneliti harus memenuhi persyaratan agar dapat dilakukannya uji korelasi, berikut ini uji asumsi yang perlu peneliti lakukan dan penuhi sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan One Sampel Kolmogorov Smirnov pada IBM SPSS 26 for window. Data berdistribusi normal apabila nilai signifikan berada diatas 0,05 ($P > 0,05$) (Priyanto, 2014). Hasil uji normalitas dari kebersyukuran dan *body image* pada penelitian ini sebagai berikut:

tabel 4. 7 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-smirnov			Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebersyukuran	,153	84	,000	,959	84	,009
<i>Body Image</i>	,097	84	,050	,985	84	,465

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kebersyukuran sebesar 0.000 berarti lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) maka data dinyatakan tidak normal. Sedangkan untuk hasil uji normalitas variabel *body image* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.050 berarti berada tepat pada ambang batas yang masih dapat dianggap normal 0.05 ($p = 0.05$) dengan ini maka dinyatakan bahwa data tersebut normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas data yang diperoleh dengan melihat apakah variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas ini dilakukan sebagai persyaratan dalam

uji korelasi. Data dapat dikatakan linear apabila deviation from linearity berada pada taraf signifikan diatas 0,05 (Priyanto, 2014). Berikut ini hasil uji linearitas data yang telah dilakukan sebagai berikut:

tabel 4. 8 Uji linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebersyukuran* <i>Body image</i>	Between groups	(Combined)	18347.219	44	416,982	4.509	.997
		Linearity	6585.180	1	6585.180	71.205	.853
		Deviation from Linearity	11762.039	43	44.1793	2.958	.996
	Within Groups		3606.817	39	273.536		
	Total		21954.036	83	92.482		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *F linearity* sebesar 71.205 dengan nilai signifikansi ($p=0.000 < 0.05$) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Jika dilihat nilai *F deviation from linearity* sebesar 2.958 dengan nilai signifikansi ($p=0.000 < 0.05$) yang berarti terdapat penyimpangan signifikan dari hubungan linear. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel tidak sepenuhnya linear dan memungkinkan adanya pola hubungan non-linear.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi pearson product moment pada IBM SPSS 20 for windows untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2018). Berikut ini adalah hipotesis pada penelitian yang peneliti lakukan sebagai berikut:

Ha: adanya hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang

Ho: tidak adanya hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang

Untuk membuktikan hipotesis, peneliti telah melakukan uji asumsi untuk memenuhi persyaratan sebelum melakukan uji korelasi, setelah uji asumsi terpenuhi peneliti melakukan uji korelasi melalui SPSS 20 dengan pengujian *two tailed test*. Variabel dapat dikatakan memiliki hubungan jika taraf signifikan two tailed berada dibawah 0,05 ($P < 0,05$) (Priyanto, 2014).

Berikut ini analisis yang telah dilakukan sebagai berikut:

tabel 4. 9 Uji Hipotesis

Correlations			
		Kebersyukuran	<i>Body Image</i>
Kebersyukuran	Pearson correlation	1.000	.586
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	84	84
<i>Body Image</i>	Pearson correlation	.586	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	84	84

Berdasarkan hasil analisis korelasi *spearman's rho* dilihat dari nilai signifikansi kebersyukuran di peroleh 0.000, untuk *body image* nilai signifikansi nya 0.000, dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.000 < 0.01$). Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi antara kedua variabel ini sebesar 0.586 yang arahnya positif atau searah.

Jadi kesimpulan nya ialah variabel X (kebersyukuran) terhadap variabel Y (*body image*) memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungan nya yaitu positif. Artinya H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang. Semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan pada remaja tersebut, maka semakin tinggi *body image* nya, begitupun sebaliknya, apabila kebersyukuran pada remaja tersebut rendah, maka *body image* nya akan semakin rendah.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel x dengan variabel Y. Dimana pada penelitian ini variabel X atau variabel independent adalah kebersyukuran dan variabel Y atau dependent adalah *body image*. Dengan subjek penelitian remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang yang berjumlah 84 remaja sebagai responden penelitian.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji validitas isi yang diestimasi melalui jalur pengujian isi skala dengan analisis rasional atau professional judgement melalui, yaitu dengan meminta penilaian pada orang yang memiliki kompetensi dalam hal penggunaan bahasa yang tepat dan pemahaman akan materi yang diteliti. Dalam penilaian ini peneliti melakukan professional judgement kepada Bapak Dian Erhan, ibu Hafizah Al-Husna, dan Ibu Putri Yeni. Dari hasil validitas skala kebersyukuran terdapat 48 butir item yang valid sebanyak 47 aitem, sedangkan untuk

hasil validitas skala *body image* terdapat 53 aitem yang valid dari jumlah aitem 60.

Skala yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran menggunakan skala yang telah di modifikasi oleh Ikhlas Wardina Salabila (2022) dengan jumlah aitem 47 aitem, sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur *body image* menggunakan skala Filzatul Hanum (2021) dengan jumlah aitem 53.

Setelah dilakukannya validasi, dilanjutkan dengan uji coba untuk mencari reliabilitas skala. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angka reliabilitasnya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas untuk mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, maka semakin rendah reliabilitasnya. Koefisien Alpha Cronbach yang diharapkan dalam sebuah alat ukur minimal adalah 0,7 – 0,9.

Teknik yang digunakan untuk menentukan reliabilitas skala dalam penelitian ini adalah teknik analisis varians dari Alpha Cronbach, alasan digunakan formula Alpha Cronbach adalah karena hasil reliabilitas yang diperoleh dapat lebih cermat dan mendekati hasil sebenarnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 20. Uji reliabilitas dilakukan terhadap skala kebersyukuran dan *body image*.

Uji reliabilitas skala kebersyukuran terdiri dari tahap analisis hingga benar-benar mendapatkan item yang valid. Pada analisis koefisien reliabilitas cronbach alpha diperoleh nilai 0.907 dengan total seluruh item sebanyak 47, serta indeks diskriminasi item ditentukan sebesar 0,3. Setelah dilakukan pemilahan item, ternyata terdapat item yang gugur sebanyak 10 item dari 37 aitem. Sehingga, banyaknya sisa item yaitu 37 item dengan cronbach alpha yaitu 0.920. Dengan demikian, jumlah item yang valid sebanyak 37 item dari total item awal sebanyak 47 item

Selanjutnya Uji reliabilitas skala *body image* terdiri dari tahap analisis hingga benar-benar mendapatkan item yang valid. Pada analisis koefisien reliabilitas cronbach alpha diperoleh nilai 0.937 dengan total

seluruh item sebanyak 53, serta indeks diskriminasi item ditentukan sebesar 0,3. Setelah dilakukan pemilahan item, ternyata terdapat item yang gugur sebanyak 16 item dari 37 aitem. Sehingga, banyaknya sisa item yaitu 37 item dengan cronbach alpha yaitu 0.956. Dengan demikian, jumlah item yang valid sebanyak 37 item dari total item awal sebanyak 53 item.

Berdasarkan kepada hasil yang diperoleh dari data temuan mengenai tingkat kebersyukuran pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang. Terdapat 16 (19,0%) remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang memiliki Tingkat kebersyukuran sedang, dan 68 (81,0%) remaja remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang memiliki Tingkat kebersyukuran tinggi. Dan tidak terdapat remaja dengan kebersyukuran rendah. Sehingga dapat disimpulkan kategorisasi kebersyukuran remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang berada kategori tinggi.

Sedangkan untuk kategorisasi hasil yang diperoleh dari data temuan mengenai tingkat *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang. Terdapat 29 (34,5%) remaja pengguna instagran di Jorong Lurah Ampang memiliki Tingkat *body image* sedang, dan 55 (65,5%) remaja remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang memiliki Tingkat *body image* tinggi. Dan tidak terdapat remaja dengan kebersyukuran rendah. Sehingga dapat disimpulkan kategori *body image* remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang berada pada kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan menemukan hasil uji normalitas dan linearitas yang menggunakan IBM SPSS 20 sebagai alat bantu menghitung normalitas melalui metode Rank spearmen. Hasil uji normalitas yang dilakukan menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran berkontribusi tidak normal dengan nilai signifikan 0,000 dan *body image* remaja remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang berkontribusi normal

dengan nilai signifikansi 0,050 dilihat dari tabel Asymp. Sig. (2 tailed) dibuktikan dengan nilai tersebut nilai tersebut $>0,05$.

Dan uji linearitas yang menghasilkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.000 < 0.01$) yang dilihat dari bagian *deviation from linearity*, yang berarti terdapat penyimpangan signifikan dari hubungan linear. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel tidak sepenuhnya linear dan memungkinkan adanya pola hubungan non-linear. Sehingga dengan terpenuhinya prasyarat penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini termasuk kepada statistik non parametrik yaitu data penelitian dapat digunakan untuk populasi bukan hanya untuk sampel penelitian.

Bersadarkan hasil uji normalitas dan linearitas penelitian ini menggunakan *pearson product momen* sebagai analisis korelasi yang dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS 20. Dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.000 < 0.01$). Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi antara kedua variabel ini sebesar 0.586 yang arahnya positif atau searah. Jadi kesimpulan nya ialah variabel X (kebersyukuran) terhadap variabel Y (*body image*) memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungan nya yaitu positif. Artinya H_0 diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di Jorong Lurah Ampang.

Salah satu upaya untuk meningkatkan body image adalah dengan bersyukur. Seperti yang diungkapkan oleh Widawati, Saputra, Fauziah, Suanti (2018) bahwa bersyukur menjadi hal yang penting untuk mengendalikan upaya perawatan tubuh yang berlebihan. Remaja yang selalu merasa bersyukur kepada Tuhan-nya, selalu merasa tercukupi dan menerima segala nikmat yang diberikan oleh Tuhan akan memberikan

dampak positif untuk tubuhnya, salah satunya dengan menerima penampilan dan dirinya apa adanya.

Kebersyukuran merupakan perilaku seseorang mensyukuri atas apa yang diterimanya dan bagi penerimanya. Bersyukur juga dapat mengembangkan motivasi diri seseorang sehingga seseorang tersebut bisa menerima kelebihan atau kekurangan yang dimilikinya (Takdir, 2018). Berdasarkan pendapat tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body image*. Hasil tersebut memberikan penguatan terhadap temuan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan Maarisha (2020), yang mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dengan *body image*.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kebersyukuran pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi yaitu terdiri dari 68 subjek (81,0%) dan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang berada pada kategori tinggi yaitu terdiri dari dan 55 subjek (65,5%). Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini memiliki korelasi dengan nilai koefisien korelasinya sebesar (0.586) dengan nilai signifikansinya yaitu 0,000 berarti hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungannya yaitu positif. Semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan pada remaja tersebut, maka semakin tinggi *body image* nya, begitupun sebaliknya, apabila kebersyukuran pada remaja tersebut rendah, maka *body image* nya akan semakin rendah. Hal ini dipertegas dalam dalil QS. At-tin ayat 4 yang berbunyi:

تَقْوِيمٍ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانَ خَلَقْنَا لَقَدْ

Artinya:” Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Allah menegaskan bahwa bentuk fisik manusia adalah ciptaan terbaik. Ini menanamkan konsep bahwa apa pun bentuk tubuh/citra tubuh kita warna kulit, tinggi badan, bentuk wajah adalah bagian dari desain ilahi. Maka, syukur terhadap bentuk tubuh menjadi bagian dari iman dan penerimaan terhadap takdir Allah. Dari ayat diatas dilejaskan bahwasanya kita sebagai manusia harus bersyukur terhadap *body image* yang kita miliki.

Adapun allah menjelaskan dalam QS. Luqman ayat 12 yang berbunyi:

أَنْ الْحِكْمَةَ لُقْمَانَ إِتَيْنَا وَلَقَدْ
 يَشْكُرُ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ وَمَنْ لِّلَّهِ أَشْكُرُ
 حَمِيدٌ غَنِيٌّ اللَّهُ فَإِن كَفَرَ وَمَنْ لِّنَفْسِهِ

Artinya: "Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu, bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji".

Allah menegaskan bahwasanya manusia di haruskan untuk bersyukur atas nikmat yang allah berikan, seperti *body image/citra* tubuh yang kita miliki, sesungguhnya allah maha kaya.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hanum, 2021) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja putri di Indrapuri, dengan hasil analisis berdasarkan uji korelasi Pearson yang menunjukkan nilai $r = 0,566$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula *body image* pada remaja putri. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula *body image* pada remaja putri.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dwinanda,2016) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara gratitude dengan citra tubuh. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja diterima. Nilai $r = 0,342$, dengan nilai signifikansi $0,001$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gratitude, maka citra tubuh semakin positif.

Selain kebersyukuran terdapat pula faktor lain yang dapat berkontribusi pada pandangan remaja terhadap *body image* nya, seperti kepercayaan diri, sebagaimana yang diungkapkan oleh (johan, 2020) mengungkapkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang didasarkan bagaimana seseorang tersebut melihat bagaimana fisiknya yang berupa bentuk tubuh maupun berat tubuh yang dimiliki serta bagaimana penilaian seseorang tentang fisik yang dimilikinya dan bagaimana bentuk tubuh yang ia inginkan.

Selain itu (Atriana, 2020) mengungkapkan bahwasanya ada faktor lain yang mempengaruhi *body image* yaitu *self-esteem*, Dimana *self-esteem* ini didasari sebagai persepsi seseorang bagaimana seseorang menghargai, menilai dirinya sendiri secara keseluruhan baik berupa penilaian positif ataupun negatif.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna instagran di Jorong Lurah Ampang. Tingkat kebersyukuran yang tinggi akan berdampak pada *body image* remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dengan fenomena dan juga teori yang telah dikemukakan, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna instagran di Jorong Lurah Ampang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang. Semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan pada remaja tersebut, maka semakin tinggi *body image* nya, begitupun sebaliknya, apabila kebersyukuran pada remaja tersebut rendah, maka *body image* nya akan semakin rendah., sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak, yang menyatakan tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungan nya yaitu positif. Dapat dilihat dari hasil uji korelasi pearson product momen yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil analisis sebesar $r = 0,000$ yang artinya nilai korelasi kecil dari 0,01 yang menandakan bahwa pada penelitian ini H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian Semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan pada remaja tersebut, maka semakin tinggi *body image* nya, begitupun sebaliknya, apabila kebersyukuran pada remaja tersebut rendah, maka *body image* nya akan semakin rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang yang telah peneliti lakukan, tentu memiliki arah tindak lanjutan. Berikut ini implikasi yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Implikasi teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur psikologi perkembangan, khususnya dalam memahami hubungan antara hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel ini perlu dilihat secara kontekstual, temuan ini mendukung teori kebersyukuran dan *body image*, serta memberikan peluang untuk penelitian lebih lanjut yang mengintegrasikan aspek-aspek tersebut.

2. Implikasi Praktis

Bagi orang tua dan bapak jorong lurah ampang, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pengembangan diri yang mendorong remaja untuk lebih bersyukur terhadap *body image* mereka tanpa adanya kekhawatiran ataupun pikiran untuk merubah akan tubuh yang dimiliki. Program ini dapat melibatkan pelatihan komunikasi, konseling kelompok, atau pembentukan kelompok dukungan sebaya.

3. Implikasi Bagi Masyarakat

Masyarakat di sekitar lingkungan remaja diharapkan dapat memberikan dukungan, terhadap remaja yang memiliki Tingkat kebersyukuran yang rendah terhadap *body image* mereka, lebih peduli dan lebih memberikan hal atau masukan positif bagi mereka, agar dapat membangun *body image* yang positif dan yang lebih baik.

Dengan implikasi ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan *body image* yang positif dan

Tingkat kebersyukuran yang tinggi pada remaja pengguna Instagram di Jorong Lurah Ampang.

C. Saran

Berikut ini beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Saran Bagi remaja

peneliti menyarankan untuk dapat meningkatkan kualitas serta potensi diri sehingga kebersyukuran dan *body image* dapat meningkat dengan baik. Dengan adanya penelitian ini peneliti juga menyarankan khususnya bagi remaja di Jorong Lurah Ampang untuk dapat menjadi individu yang percaya pada diri, focus dengan kelebihan, sehingga mampu mempersepsikan diri sebagai individu yang bernilai dan berkualitas.

2. Saran Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengaitkan *variable body image* dengan variabel lainnya sehingga penelitian dapat ditelaah lebih mendalam. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat menjelaskan atau membahas secara mendalam bagi perkembangan penelitian selanjutnya.

3. Saran Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan untuk dapat meningkatkan empati, simpati, serta dukungan terhadap remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah terhadap *body image* mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahayani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbitan Universitas Maria Kudus.
- Aiken, L. R. (1980). *Content Validity and Reliability of Single Items or Questionnaires*. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955-959.
- Ali, M., dan Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (*body image*) remaja perempuan. *Jurnal Musawa*. Vol. 5, No. 4. STAIN Ponorogo.
- APJII. (2018). Profil Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. <https://www.apjii.or.id>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arthur, S. R., & Emily, S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atriana, N. (2020). Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Self-Esteem* Pada Siswi Sman 1 Hulu Kuantan. *Skripsi*. Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [Badan Pusat Statistik Kabupaten Tanah Datar \(bps.go.id\)](http://bps.go.id)
- Bakan, L. N. & Haspari, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *Jurnal Experientia* Volume 10, Nomor (1).
- Barber, N. (2001). Gender differences in the effect of mood on body image. *Sex Roles*, 44, 99-108.
- Burrowes, N. (2013). *Body Image: A Rapid Evidence Assessment of the Literature*. Government Equalities Office.
- Cash, T. F. (2008). *The Body Image Workbook*. The Harbinger Publications, Inc.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science. Practice and prevention (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of personality assessment*, 64(3), 466-477.
- Cash, T.F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Chaudhary, H., Jyoti, & Chaudhary, S. (2014). Positive emotions, resilience, gratitude and forgiveness: role of positive psychology in 21st century. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 528-530.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109-114.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.

- Dunaev, J. L., Schulz, J. L., & Markey, C. N. (2018). Cosmetic surgery attitudes among midlife women: Appearance esteem, weight esteem, and fear of negative appearance evaluation. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 59- 66
- Dwinanda, R, F. (2016). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9. No. 1.
- Emmons, R.A., & Hill, J. (2001). *Words of gratitude for mind, body, and soul*. Philadelphia & London: Temleton Foundation Press.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Geraghty, A. W., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from selfdirected interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and propout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science Medicine*, 71, 30-37.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Hanun, F. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri Di Indrapuri. *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Islam Negri Ar-Raniry.
- Hapsari, A. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*, Penerbit Wineka Media, Jl. Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2003). The effect of television commercials on mood and body dissatisfaction: The role of appearance-schema activation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 22-40.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education* (3rd ed.). New York: David McKay Company.
- Herawati, A. R., & Widiatoro, H. B. (2020). Peran gratitude dalam meningkatkan self-acceptance pada remaja dengan body dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 47–59.
- Honigman, R., & Castle, D. J. (2007). *Living With Your Looks*. Victoria: University of Western Australia Press.
- Hurlock, E, B (1980). *Psikologi Perkembangan*. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima, Jakarta, Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Ifdil, P, I, Dkk. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 2017, 107–113.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Januar, V. 2007. Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak, *JurnalPsikologi*, Vol. 1, No 1, Desember 2007. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta.
- Javo, I. & Sorlie, T. 2010. “Psychosocial Predictors of an Interest in Cosmetic Surgery Among Young Norwegian Women: APo-pulation-Based Study”. *Journal of The*

- American Society of Plastic and Reconstructive Surgical Nur-ses*. Vol. 30, 3, pp. 180-186.
- Kneezel, T. & Emmons, R.A. (2006). *Personality and spiritual development: the handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Krori, Smita Deb. (2011). Developmental Psychology, dalam *Homeopathic Journal* Volume: 4, Issue: 3. Jan. 2011. Tersedia: <http://www.homeorizon.com/homeopathicarticles/psychology/developmental-psychology>. (14 Februari 2012).
- Maarisha, I. (2020). Kebersyukuran dan Body Image Pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami Body Shaming. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Jogjakarta: LKIS.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Napoleon, K. (2022). Social media usage and body dissatisfaction among adolescents. *Cyberpsychology Journal*, 16(3), 78-95.
- Nurchayani, D. D. (2018). *Body Image Pasien Diabetes Melitus yang Mengalami Ganggreen di RSUD dr. Sayidiman Magetan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Panuju, P. (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Papalia, E. Diane, S. W. Olds, R.D. Feldman (2013). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peat, C. M., & Muehlenkamp, J. J. (2011). Self-objectification, disordered eating, and depression: A test of mediational pathways. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 441-450.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Prabowo, D. (2017). *Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari*. Pilar Pustaka.
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan Spss*. Yogyakarta: Mediakom
- Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130-142.
- Rosalinda, I., & Fricilla, N. (2015). Fear of negative appearance evaluation terhadap citra tubuh wanita. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 49-58.

- Rusdi, A. (2016). Syukur Dalam Psikologi Islam dan Kontruksi Alat Ukurnya.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Salsabila, I. (2018). Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal DiKota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55-60.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga. Jakarta.
- Sarwono, S. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Smolak, L. (2004). *Body Image in Children and Adolescents: Where Do We Go From Here?.. Body Image*, (1), 15-28.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3), 20-31.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Trisiani, I. 2016. *Remaja Dan Perilaku Merokok*. The 3rd Universty Research Colloquium.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- Widawati, L., 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), 45-50.
- Wood, A. M., Froh, J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 1-16.
- Yulinar. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Subjective Well-Being* Pada Guru Honorer. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).