

---

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Oleh

Helsa Claudiana Kartika Dewi<sup>1</sup>, Krismi Diah Ambarwati<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, SalatigaEmail: [helsaacclaudia@gmail.com](mailto:helsaacclaudia@gmail.com), [krismi.ambarwati@uksw.edu](mailto:krismi.ambarwati@uksw.edu)**Abstract**

Adolescent girls who gain weight will see significant physical changes as a result of body fat accumulation. A adolescent with a strong sense of thankfulness will never feel inadequate or dissatisfied with what they have. Teenagers who are constantly appreciative will be happy with their bodies and looks and receive the right treatment. This study sought to ascertain whether adolescent girls who utilize social media had a relationship between their body image and thankfulness. The methodology is correlational design, quantitative. Using non-probability strategies, 120 active female teenagers who use social media were recruited to participate in this study. Body image ( $\alpha$  0.727) and gratitude ( $\alpha$  0.804) were employed in the research measurements. The Spearman's Rho correlation test is used in the data analysis process. The findings demonstrate a substantial correlation ( $r$  0.251 and sig 0.003 0.005) between body image and appreciation. This demonstrates the strong correlation between teenage girls' body image and thankfulness when it comes to their use of social media. This implies that a person's perception of their body increases with thankfulness. Conversely, a negative body image correlates with a low degree of thankfulness.

**Keywords: Body Image, Gratitude, Adolescent Girls, Social Media****PENDAHULUAN**

Masa remaja, yang berlangsung dari usia 11 hingga 20 tahun, adalah tahap transisi antara masa pubertas dan masa dewasa. Orang-orang mengalami pematangan fisiologis, psikologis, mental, emosional, dan sosial selama fase ini. Perkembangan ciri-ciri seks dasar selama masa remaja adalah ciri khas dari fase ketika kelenjar reproduksi mulai berfungsi. Masa remaja adalah masa transformasi biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi ketika seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Sofia & Adiyanti, 2013). Sedangkan menurut Marlina dan Ernalina (2020) pada masa remaja juga terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai etik dan moral, *self-esteem*, seksualitas, dan perspektif bentuk tubuh (*body image*). Pada remaja putri masa pubertas merupakan hal yang mengkhawatirkan. Hormon-hormon di dalam tubuh mulai tidak seimbang dan mengakibatkan

permasalahan, seperti timbulnya jerawat pada bagian wajah (Sarwono, 2010). Remaja mengalami kecanggungan saat mereka mengalami perubahan fisik karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan ini. Remaja yang mengalami pertumbuhan fisik yang mencolok, seperti pembesaran payudara yang cepat, mungkin merasa terisolasi dari teman sebayanya. Demikian pula, remaja harus mengubah perilaku mereka ketika mereka mengalami ejakulasi pertama kali pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan (Sarwono, 2002). Remaja yang merasa bahwa masyarakat luas tidak menganggap baik penampilan fisik mereka cenderung memiliki persepsi diri yang buruk. Cara remaja menilai hal ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan mode dan gaya hidup, yang sering kali terjadi dengan cepat. Konsep diri yang positif dapat diperoleh dengan memiliki citra tubuh yang baik, demikian menurut Dacey dan Kenny (dalam Sari &

Siregar, 2012). Oleh karena itu, seseorang dengan konsep diri yang baik dan citra tubuh yang memuaskan diyakini akan lebih mudah menavigasi kehidupan, memproyeksikan kepercayaan diri, dan lebih kuat (Baron & Byrne, 2000).

Arthur (2010) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran diri subjektif individu mengenai penampilan fisiknya, baik yang baik maupun yang buruk. Khususnya dalam kaitannya dengan perspektif orang lain, berdasarkan penilaian diri sendiri. Remaja yang merasa harus terlihat seperti teman-temannya dan bahkan terpaku pada pembentukan tubuh yang tidak tepat cenderung mengembangkan kesan negatif terhadap tubuhnya. Menurut sebuah survei yang dilakukan oleh *University of New Hampshire*, sebuah organisasi khusus yang menangani perkembangan kesehatan remaja, hingga 73% remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuh mereka dibandingkan dengan persentase yang sama yaitu 47% remaja perempuan (Winzeler, 2005). Salah satu penyebab utama terbentuknya *body image* yaitu karena seseorang terlalu sering menggunakan sosial media, waktu mereka mulai menggunakan sosial media dan melihat isi berasal sosial media seperti foto sahabat sebaya bahkan orang lain yang tidak mereka kenal memiliki kelebihan dibanding dirinya, mereka akan merasa kurang percaya diri serta mulai berpikir bagaimana caranya mendapatkan keadaan fisik serta penampilan mirip mereka bahkan terkadang beberapa orang yang rela melakukan hal ekstrim (Roainina, 2021).

Menurut Parker (2003) dan Solis (2008), media sosial adalah cara bagi orang-orang untuk berkomunikasi satu sama lain dalam sebuah jaringan dan komunitas *online* dengan memproduksi, berbagi, dan bertukar ide dan informasi melalui teks, foto, dan *video*. Ada juga kekurangan dari media sosial, seiring dengan perkembangannya media sosial menjadi semakin merugikan bagi kesehatan mental anak muda. Salah satunya adalah bagaimana media sosial membentuk persepsi

citra tubuh anak muda, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan (Stein & Ohler, 2019). Salah satu ciri khas media sosial adalah kemampuannya untuk menghasilkan efek yang dapat mengarah pada manipulasi gambar atau *video* yang diunggah dan ditampilkan di *platform* tersebut. Remaja perempuan khususnya yang mengalami efek negatif dari penggunaan media sosial, termasuk rasa rendah diri dan citra tubuh yang negatif karena ketidakmampuan mereka untuk menerima penampilan fisik mereka (Moran, 2017). Persepsi remaja tentang tubuh mereka biasanya menghasilkan citra tubuh yang negatif. Akibatnya, seseorang yang memiliki citra tubuh negatif membutuhkan bantuan dan bimbingan dari orang-orang di sekitarnya agar citra negatif tersebut berubah menjadi positif (Roainina, 2021).

Menurut Emmons (2001), tindakan kebersyukuran adalah konstruksi kognitif dari perasaan dan tindakan seseorang. Sebagai sebuah konstruksi kognitif, kebersyukuran didefinisikan sebagai kebaikan dan kemurahan hati atas apa yang telah diterima dan dianggap menguntungkan bagi diri sendiri. Kebersyukuran merupakan salah satu elemen yang mempengaruhi citra tubuh, di antara elemen-elemen lain yang mempengaruhinya. Barber (dalam Dwinanda, 2016) menyatakan bahwa dengan meningkatkan perasaan positif seseorang, kebersyukuran dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Geraghty (2010), yang adalmenemukan bahwa membudayakan kebersyukuran dapat membantu fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup dan mendukung upaya untuk mengatasi keyakinan citra tubuh yang negatif. Kebersyukuran adalah atribut psikologis yang positif dan perasaan yang positif (Watkin, 2014). Karena kebersyukuran adalah kunci kesejahteraan, maka tubuh remaja juga harus disyukuri. Kebersyukuran secara signifikan dapat menurunkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan

meningkatkan harga diri (Wolfe & Patterson, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Geraghty, Wood dan Hyland (2010) bahwa kekebersyukuranan dapat meningkatkan *body image* individu. Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2017) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekebersyukuranan dengan *body image*, dengan demikian maka semakin tinggi kekebersyukuranan maka *body image* akan menjadi lebih positif. Berdasarkan pemaparan masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara kekebersyukuranan dengan *body image* pada remaja perempuan yang aktif menggunakan sosial media.

Menurut penjelasan sebelumnya, remaja mengalami perubahan fisik. Remaja perempuan, khususnya, akan mengalami perubahan fisik yang sangat parah karena tubuh mereka menimbun lemak, yang pada akhirnya mengakibatkan obesitas (Santrock, 2003). Remaja yang memiliki kebersyukuranan yang kuat akan selalu merasa cukup, dan akan menjaga apa yang dimilikinya dengan baik. Remaja di usia akhir belasan tahun yang tidak pernah berhenti kebersyukuranan akan merasa puas dengan tubuh dan penampilannya dan akan merawatnya dengan baik. Berdasarkan pemaparan masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara kekebersyukuranan dengan *body image* pada remaja perempuan yang aktif menggunakan sosial media.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional (Salsabila, 2018) dimana penelitian ini mencari ada atau tidak hubungan antara variabel bebas (X) yaitu kekebersyukuranan dengan variabel terikat (Y) citra tubuh pada remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang menggunakan media sosial secara teratur. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah sampling insidental.

sebuah strategi *non-probabilitas*, digunakan dalam proses pengambilan sampel. Siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti secara kebetulan dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data (Baskara, 2016). Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 orang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada dua skala yaitu skala kebersyukuranan dan skala citra tubuh dengan model skala *likert*. Skala kebersyukuranan disusun berdasarkan skala yang telah dikembangkan oleh Salsabila (2018) yang berdasarkan teori McCullough, Emmons, dan Tsang yaitu intensitas, frekuensi, rentang, dan *density*. Skala kebersyukuranan yang dikembangkan Salsabila (2018) memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,756. Karena angka tingkat reliabilitas lebih dari 0.05, maka terbukti bahwa skala tersebut dapat diandalkan. Sedangkan skala citra tubuh disusun berdasarkan skala yang telah dikembangkan oleh Salsabila (2018) yang berdasarkan teori Cash yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body areas satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan untuk menjadi gemuk) dan *Self classified weight* (pengkategorian tubuh). Skala kebersyukuranan yang dikembangkan Salsabila (2018) memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,828. Karena angka tingkat reliabilitas lebih dari 0.05, maka terbukti bahwa skala tersebut dapat diandalkan.

Data penelitian ini diperoleh melalui teknik penelitian kuantitatif, serta menerapkan metode statistik untuk analisis data. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara gratitude, dengan citra tubuh. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows versi 26.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilakukan secara *online* dengan jumlah sampel sebanyak 120 orang. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berumur 18 sampai dengan 21 tahun yang mempunyai media sosial dan aktif menggunakan minimal 4 kali perhari dengan durasi minimal selama 3 jam per hari. Data demografi responden dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian Kategori Usia**

Kategori	Rentang Skor	F	%
Tinggi	$X \geq 31,3$	29	24,2%
Sedang	$17,2 \leq X < 31,3$	73	60,8%
Rendah	$X < 17,2$	18	15%
Jumlah		120	100%

Hasil penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh remaja perempuan pengguna media sosial. Setelah dilakukan data skoring dan diolah dengan program SPSS 26.0 for *windows* diperoleh gambaran deskripsi dari kedua data sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Aitem	Min	Max	R	Mean	SD
Kebersyukuran	10	10	40	30	24,32	7,042
Citra Tubuh	16	22	64	42	46,72	9,314

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan tingkat kebersyukuran dan citra tubuh pada remaja perempuan aktif pengguna media sosial bervariasi berdasarkan skor yang diperoleh data empirik serta data hipotetik. Pada variabel kebersyukuran rentang skor data empirik adalah 10 sampai dengan 40 dengan nilai mean 24,32 dan standar deviasi 7,042 sedangkan pada citra tubuh rentang skor yang diperoleh adalah antara 22 sampai 64 dengan nilai mean 46,72 dan standar deviasi 9,314.

Berdasarkan hasil deskripsi statistik tersebut, selanjutnya dibuat kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian.

Kategorisasi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Kebersyukuran**

Deskripsi	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	18 Tahun	13	10,8%
	19 Tahun	21	17,5%
	20 Tahun	46	38,3%
	21 Tahun	40	33,3%
Jumlah		120	100%

Berdasarkan dari tabel diatas, diketahui bahwa kebersyukuran terbanyak dengan jumlah frekuensi 73 dari 120 responden atau sebesar 60,8% dan berada pada rentang skor 17,2 sampai 31,3 dan termasuk kategorisasi sedang. Kategorisasi citra tubuh dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

**Tabel 4. Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Citra Tubuh**

Kategori	Rentang Skor	F	%
Tinggi	$X \geq 56$	21	17,5%
Sedang	$56 \leq X < 37,4$	78	65%
Rendah	$X < 37,4$	21	17,5%
Jumlah		120	100%

Berdasarkan dari tabel diatas, diketahui bahwa citra tubuh terbanyak dengan jumlah frekuensi 78 dari 120 responden atau sebesar 65% dan berada pada rentang skor 37,4 sampai 56 dan termasuk kategorisasi sedang.

Uji normalitas bertujuan untuk dapat mengetahui apakah data terdistribusi normal. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak normal data adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran normal dan apabila  $p < 0,05$  maka sebaran tidak normal. Terdapat 120 observasi *Kolmogorov Smirnov* dalam penelitian ini, berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 5. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, pengujian tersebut mengungkapkan bahwa variabel kebersyukuran memiliki nilai distribusi 0,000, menunjukkan bahwa nilai tersebut tidak normal. Nilai distribusi variabel citra tubuh adalah 0,023, menunjukkan bahwa nilai tersebut tidak normal karena nilai

signifikan kurang dari 0,05. Premis *teorema limit center* bahwa untuk sampel yang besar, terutama yang berukuran lebih dari tiga puluh ( $n > 30$ ), distribusi sampel telah dianggap normal-telah digunakan dalam pengujian uji normalitas data, untuk menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Data dalam tabel ini tidak berdistribusi normal, menurut uji asumsi klasik, tetapi karena ada lebih dari 30 observasi, data tetap dianggap normal. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. One-Sample Kolomogorov Smirnov Test**

		Kebersyukuran	Citra Tubuh
N		120	120
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	24.32	46.72
	Std. Deviation	7.042	9.314
	<hr/>		
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.088
	Positive	.115	.069
	Negative	-.089	-.088
<hr/>			
Test Statistic		.115	.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.023 <sup>c</sup>

Uji linieritas dilakukan untuk melihat arah, bentuk, dan kekuatan hubungan antara variabel citra tubuh (Y) dan kebersyukuran (X). Data dikatakan linear apabila besarnya signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $> 0,05$ ). Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai F sebesar sebesar 1,419 dengan nilai signifikansinya (p) sebesar 0,103  $> 0,05$  yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel citra tubuh (Y) dengan variabel kebersyukuran (X). Hasil pengujian linieritas dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Uji Linearitas One Way Anova**

Kebersyukuran <sup>a</sup>	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Total	209,411	118	1,774	2,134	,033
Linear	169,781	1	169,781	210,024	,000
Deviation from Linear	39,630	117	,338	0,414	,523
Total	241,501	119	2,029		
Total Correction	69,720	118			

Uji Hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman Rho* Koefisien untuk menganalisis data antar variabel dengan skala ordinal. Berdasarkan dari hasil uji korelasi *Spearman's Rho* untuk variabel kebersyukuran (X) dan citra tubuh (Y) dengan sampel 120, menunjukkan kolerasi positif sebesar 0,251 dengan taraf signifikan sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh remaja perempuan pengguna aktif media sosial. Korelasi positif yang dihasilkan artinya terjadi hubungan searah variabel X (kebersyukuran) dengan variabel Y (citra tubuh) yang mana semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula citra tubuh. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh. Hasil pengujian linieritas dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7. Uji Korelasi Spearman's Rho**

		Kebersyukuran	Citra Tubuh
Spearman's rho	Kebersyukuran	1.000	.251**
	Citra Tubuh	.251**	1.000
	<hr/>		
Correlation Coefficient			
Sig. (1-tailed)			.003
N		120	120
<hr/>			
Correlation Coefficient			
Sig. (1-tailed)			.003
N		120	120

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi dapat dilihat pada *R squared*. Nilai *R squared* adalah sebesar 0,354 dan dipersentasekan menjadi 35,4%. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa 35,4% menunjukkan adanya hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh, sedangkan sisanya sebesar 64,5% dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.354 <sup>a</sup>	.126	.118	7.421

### Pembahasan

Kebersyukuran dan citra tubuh merupakan topik penelitian yang menarik dalam berbagai bidang, terutama psikologi dalam waktu yang lama. Memiliki kebersyukuran terhadap citra tubuh merupakan langkah coping yang baik dalam penerimaan diri, dimana ini menjadi bentuk resiliensi yang

baik dalam menghadapi masalah kesehatan mental serius. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kebersyukuran yang memengaruhi citra tubuh di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.

Berdasarkan hasil penelitian mengindikasikan bahwa hipotesis yang diajukan mengenai interkoneksi antara tingkat kebersyukuran serta persepsi citra tubuh dalam rentang masa remaja diterima atau didukung oleh data yang diperoleh, alasannya karena hasil uji korelasi *Spearman's Rho* untuk variabel kebersyukuran (X) dan citra tubuh (Y) dengan sampel 120 populasi menunjukkan korelasi positif sebesar 0,251 dengan taraf signifikan sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh remaja perempuan pengguna aktif media sosial. Korelasi positif yang dihasilkan artinya terjadi hubungan searah variabel X (kebersyukuran) dengan variabel Y (citra tubuh) yang mana semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula citra tubuh. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh.

Sementara itu, temuan dari studi lain, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ansyah (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *body image* positif pada mahasiswa program studi manajemen di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Namun, berdasarkan temuan dari penelitian yang dilaksanakan oleh Nurfatmawati, Mansyur, dan Hamid (2022), terdapat indikasi korelasi positif antara tingkat kebersyukuran dan persepsi terhadap citra tubuh pada siswi SMKS Yapmi Makassar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Geraghty, Wood, dan Hyland (2010), kebersyukuran diyakini dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan citra tubuh individu. Temuan ini sejalan dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2017), yang menyimpulkan adanya korelasi positif dan signifikan antara tingkat kebersyukuran dan citra tubuh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh seseorang, maka citra tubuhnya cenderung menjadi lebih positif. Dari hasil penelitian Dwinanda (2016), menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka citra tubuh semakin positif. Seorang remaja yang mencapai tingkat kebersyukuran yang signifikan akan menemukan kepuasan dan kecukupan dalam posisinya serta merawatnya dengan teliti. Remaja yang konsisten dalam ungkapan kebersyukurannya akan memperoleh kepuasan terhadap tubuh dan penampilan mereka, sehingga memelihara keduanya dengan baik.

Analisis dari penelitian ini mengungkap hubungan yang kompleks antara kebersyukuran, persepsi tubuh, dan faktor-faktor lain yang memengaruhinya, terutama pada remaja. Pertama, penjelasan awal menegaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung merasa puas dengan penampilan fisik mereka, sementara mereka yang memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah cenderung tidak merasa puas. Ini menyoroti peran penting kebersyukuran dalam membentuk pandangan individu terhadap tubuh mereka. Selanjutnya, kalimat tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, semakin positif citra tubuh yang dimilikinya, independen dari bentuk fisiknya. Ini menunjukkan adanya korelasi antara kebersyukuran dan citra tubuh yang positif. Selain itu, aspek sosial budaya pada usia remaja juga diperhatikan sebagai faktor penting yang membentuk persepsi tubuh. Remaja cenderung memperhatikan standar tubuh ideal yang ditetapkan oleh lingkungan sosialnya. Selanjutnya, kalimat mengakui bahwa remaja yang memiliki citra tubuh positif namun kebersyukuran rendah mungkin kurang

memiliki kesadaran spiritual akan kekuasaan Tuhan sebagai pencipta. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan kebersyukuran lebih kompleks daripada sekadar persepsi fisik. Terakhir, disebutkan bahwa kebersyukuran dianggap sebagai bentuk kecerdasan spiritual yang membantu individu untuk menekan rasa keserakahan dan menerima ketetapan Tuhan. Ini menyoroti pentingnya dimensi spiritualitas dalam pembentukan citra tubuh dan kebersyukuran. Dengan demikian, analisis ini menyoroti berbagai faktor yang saling terkait dalam membentuk persepsi tubuh, dengan kebersyukuran dan spiritualitas sebagai elemen penting yang memengaruhi pandangan individu terhadap diri mereka sendiri.

Selain itu, semakin bersyukur individu, semakin positif sikap mereka terhadap ketidakpuasan tubuh. Kebersyukuran dapat mengurangi perasaan tidak puas dengan tubuh dengan meningkatkan emosi positif. Kebersyukuran juga memiliki korelasi yang kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup, bahkan dalam aspek-aspek kepribadian seperti optimisme, harapan, dan kepedulian. Individu yang bersyukur sering mengalami emosi yang lebih positif, seperti kebahagiaan, minat, cinta, dan optimisme. Selain itu, kebersyukuran juga dapat melindungi individu dari emosi negatif seperti iri, benci, keserakahan, dan kepahitan.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kesimpulan dalam hasil penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang hubungan antara kebersyukuran dan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna aktif media sosial. Temuan menegaskan pentingnya kebersyukuran dalam membentuk persepsi individu terhadap citra tubuh mereka, di mana tingkat kebersyukuran yang tinggi berkorelasi dengan citra tubuh yang lebih positif. Penelitian juga menggarisbawahi peran signifikan lingkungan online, khususnya media sosial,

dalam membentuk citra tubuh remaja. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti metode pengumpulan data yang mempengaruhi validitas hasil, implikasi praktisnya tidak dapat diabaikan. Memperkuat sikap bersyukur dan mempromosikan pemahaman yang sehat tentang citra tubuh dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan remaja perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pandangan yang berharga bagi praktisi, peneliti, dan pembuat kebijakan untuk mengatasi isu-isu terkait citra tubuh dan kebersyukuran pada remaja perempuan, terutama dalam konteks dominasi penggunaan media sosial.

Di dalam penelitian ini, masih memiliki kelemahan. Penelitian ini memiliki berbagai kelemahan dimana penelitian ini merupakan penelitian yang mengumpulkan data dengan menggunakan skala yang disebarkan menggunakan Google Form sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk memantau partisipasi ketika mereka menjawab skala tersebut. Kedua, karena penelitian ini hanya melibatkan remaja perempuan yang sering menggunakan media sosial, maka tidak ada cukup data untuk menyelidiki hubungan antara kebersyukuran dan citra tubuh secara lebih rinci. Ketiga, penelitian ini mengabaikan variabel lain yang mungkin berdampak pada citra tubuh dengan hanya berkonsentrasi pada hubungan antara kebersyukuran dan citra tubuh.

Penelitian yang telah dilakukan peneliti tetap memiliki beberapa keterbatasan yang teridentifikasi. Beberapa keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini meliputi penggunaan skala untuk pengumpulan data yang disebarkan melalui formulir *Google*, yang mengakibatkan kurangnya pengawasan dari peneliti terhadap partisipasi saat mereka menjawab skala. Selain itu, data yang dikumpulkan hanya dari remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial, sehingga informasi yang terhimpun masih belum cukup

untuk mendalami dampak kebersyukuran terhadap citra tubuh secara menyeluruh, terutama pada remaja laki-laki. Penelitian juga hanya memusatkan perhatian pada pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh, sehingga tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi persepsi terhadap citra tubuh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- [2] Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*. 5(4), 441-464. <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>
- [3] Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh Pada remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/50624>
- [4] Azizi, N. A. N., Adnan, H. A., Roshaid, N. A., Hoesni, S. Mohd., & Zainal, M. S. (2020). Penggunaan Media Sosial, Kebimbangan Imej Badan Dan Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan Dalam Kalangan Awal Dewasa (Social Media Usage, Body Image Anxiety And Eating Disorder Behaviour Among Early Adults). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(4). <https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/627>
- [5] Azminada, M. F. (2021). *Perbedaan Tingkat Body Image Pada Remaja Akhir Pengguna Sosial Media (Instagram) Berdasarkan Jenis Kelamin* (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- [6] Baskara, Y. (2016). *Perbandingan Citra Tubuh Wanita Pasca Melahirkan Anak Pertama Pada Wanita Bekerja Dan Tidak Bekerja* (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Indonesia.
- [7] Desi, A. F. (2016). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(6). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/3297>
- [8] Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 68-76. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3.477>
- [9] Endah, T., Dimas, A., & Akmal, N. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja*. Puskakom UI. 1(1).
- [10] Ermanza, G. H. (2008). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Dari Sosial Ekonomi Menengah Atas*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- [11] Faidah, D. N., & Yanuvianti, M. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Gratitude Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Penderita Kanker di Bandung Cancer society. *Prosiding Psikologi*, 316-321. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6768>

- [12] Fatimatuzzahro, U., & Kurniawati, H. F. (2017). *Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta*. (Naskah tidak diterbitkan). [Fakultas](#) Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- [13] Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- [14] Hanun, F. (2021). *Hubungan Kekebersyukuranan Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Indrapuri* (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, UIN Ar-Raniry, Aceh, Indonesia.
- [15] Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kekebersyukuranan (gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus perspektif Psikologi Islam. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1 (1), 94-101. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/450>
- [16] Hutapea, B. (2017). Persepsi Terhadap Daya Tarik Fisik Model Iklan Di Televisi Dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri. *Psibernetika*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i1.529>
- [17] Marini, R. (2019). *Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di SMPN 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, Lampung, Indonesia
- [18] Munsch S;Messerli-Bürgy N;Meyer AH;Humbel N;Schopf K;Wyssen A;Forrer F;Biedert E;Lennertz J;Trier S;Isenschmid B;Milos G;Claussen M;Whinyates K;Adolph D;Margraf J;Assion HJ;Teismann T;Ueberberg B;Juckel G;Müller J;Klauke B;Schneider S; (2021). Consequences Of Exposure To The Thin Ideal In Mass Media Depend On Moderators In Young Women: An Experimental Study. *Journal Of Abnormal Psychology*, 130(5). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34472886/>
- [19] Nagar, I., & Virk, R. (2017). Impact Of Acute Media Exposure On Body Image Of Young Indian Woman. *Sage Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2158244017691327>
- [20] Nurfatmawati, N., Mansyur, A. Y., & Hamid, H. (2022). Pengaruh Kekebersyukuranan Terhadap Citra Tubuh Siswa SMKS. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1). <https://doi.org/10.26858/jtm.v2i1.36014>
- [21] Nurvita, V. (2014). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia.
- [22] Palipung, Rizky Yuniarti (2021) *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- [23] Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. Hubungan Antara Paparan Media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-120. <https://ejournal.unesa.ac.id/47316>
- [24] Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2),

- 260-270.  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- [25] Pratama, D. S. (2021). *Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Pengguna Sosial Media Instagram Saat Pandemi*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- [26] Puspitasari, M. (2012). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia.
- [27] Rini, D. P. (2020). *Hubungan Antara Kekebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Riau, Indonesia.
- [28] Rini, D. Y., Aji, A. S., Paratmanitya, Y., & Kusmayanti, N. A. (2022). Use of Social Media is a Nutritional intervention On Body image: Systematic Literature Review. *Menara Journal of Health Science*, 1(1), 20-32. <https://jurnal.iakmikus.org/article/view/2>.
- [29] Roainina, F. (2021). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 60-63.
- [30] <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/2791/1021>.
- [31] Rohmah, N. N. M. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1-16.
- [32] <https://doi.org/10.31764/jail.v4i1.2957>
- [33] Salsabila, I. (2018). Hubungan Kekebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- [34] Sanjaya, A. S. (2020). Pengaruh Dimensi Social Media Marketing Terhadap Minat Beli Climatethirty. *Jurnal Performa : Jurnal Manajemen dan Start-up Bisnis*, 5(4), 272-278. <https://doi.org/10.37715/jp.v5i4.1780>
- [35] Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207-216. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- [36] Sari, T. (2007). *Hubungan Antara Syukur Dengan Kepuasan Citra Tubuh Pada Remaja*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.
- [37] Sa'diyah, H. (2015). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang*. (Naskah tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia.
- [38] Triyana, I. G. N. (2018). Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 5(1). <https://doi.org/10.25078/gw.v5i1.614>
- [39] Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1-9.
- [40] <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>

- 
- [41] Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021). Body Image Pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 8-21. <https://conference.um.ac.id/index.php/p/article/view/1221>
- [42] Zahra, A. C. A., Shanti, P., & Hutagalung, F. D. (2022). The Influence of Gratitude on Body Image Among Male Adolescents. *KnE Social Sciences*, 11-25. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10197>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN