

HUBUNGAN GRATITUDE DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA

Rizky Fitria Dwinanda

Universitas Gunadarma, fitria.rizky@student.gunadarma.ac.id

Abstrak

Bentuk tubuh yang ideal merupakan dambaan semua orang, baik pria maupun wanita khususnya kaum remaja. Fase remaja merupakan fase dimana individu mengalami perubahan pada proporsi dan bentuk tubuh. Akibat perubahan yang dialami, banyak remaja yang tidak percaya diri dengan penampilannya. Pada masa sekarang, cara untuk mencapai citra tubuh agar dapat sesuai dengan keinginan dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik itu berolahraga, melakukan diet, sampai dengan melakukan cara yang ekstrim seperti operasi plastik. Hal ini terkait dengan citra tubuh. Citra tubuh adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya. Salah satu cara yang dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah dengan meningkatkan emosi positif melalui gratitude. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji secara empirik adanya hubungan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 80 responden, yakni remaja laki-laki dan perempuan di Depok dengan usia 15-21 tahun. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson yang digunakan untuk menguji hubungan gratitude dan citra tubuh. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja, artinya semakin tinggi gratitude responden, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif.

Kata Kunci : citra tubuh, gratitude, remaja

RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND BODY IMAGE IN ADOLESCENTS

Abstract

The ideal body shape is the dream of all people, both men and women, especially teenagers. Adolescent phase is a phase in which individuals experience a change in the proportions and shape of the body. As a result of the changes experienced, many teens are not confident with their appearance. Today, many ways are used to have a good body, even the extreme method as in plastic surgery. This is related to body image. Body image is the attitude of the individual against his body. One way to reduce the sense of dissatisfaction with body shape is to increase positive

emotions with gratitude. The purpose of this study is to examine empirically the relationship between gratitude to the body image in adolescents. This research is a quantitative research. The samples included 80 respondents, ie, adolescent boys and girls in Depok with age 15-21 years. Sampling techniques in the study is purposive sampling techniques. In this study, we used the Pearson Product Moment correlation test to test the relationship gratitude and body image. Based on the correlation test, there is a positive and significant relationship between gratitude to the body image in adolescents, meaning that the higher the respondent gratitude, then the body image are more positive.

Keywords: *body image, gratitude, adolescent*

PENDAHULUAN

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan saat ini, tidak sedikit orang yang merasa tidak puas dengan citra tubuh yang dimiliki dan kemudian sengaja merubah bentuk tubuh dan wajah mereka agar sesuai dengan harapan. Pada masa sekarang, cara untuk mencapai citra tubuh agar dapat sesuai dengan keinginan sangat beragam, mulai dari berolahraga, melakukan diet, sampai dengan melakukan cara yang ekstrim seperti operasi plastik.

Rasa kurang suka dan kurang mencintai tubuh sendiri akan mendorong keinginan untuk mengubah bentuk tubuh yang dimiliki. Banyak orang yang kurang bersyukur akan penampilannya dan citra tubuhnya sehingga melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki penampilannya. Menurut Javo dan Sorlie [9] individu-individu pada zaman sekarang lebih tertarik untuk melakukan operasi kosmetik apabila mereka memiliki kepuasan tubuh yang rendah. Tentunya pada individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak lagi memerlukan operasi plastik maupun metode ekstrim lainnya.

Tidak hanya kaum wanita yang terobsesi pada penampilan fisik, para pria modern tidak sedikit yang melakukan bedah plastik demi terlihat representatif dan menarik. Para pria di masa modern saat ini turut pula mem-

perhatikan penampilan mereka dan sangat peduli akan pendapat orang lain mengenai citra tubuh dan *image* mereka. Fase remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak dan masa dewasa yang diikuti dengan perubahan fisik, perubahan kognitif, serta perubahan psikososial yang besar [12]. Pada fase remaja, individu mengalami perubahan pada proporsi dan bentuk tubuh [12]. Perubahan-perubahan fisik yang dialami remaja menyebabkan kecanggungan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi [16]. Akibat perubahan yang dialami, banyak remaja yang tidak percaya diri dengan penampilannya dan membuat penilaian akan dirinya sendiri menjadi negatif karena menganggap fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan pandangan masyarakat. Terlebih lagi adanya pergaulan dimana kebanyakan remaja cenderung menilai dan memberikan kritik pada penampilan sesama remaja lainnya.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka terlihat sebagaimana pada penelitian Santrock [14].

Menurut Hurlock [8], kepedulian terhadap citra tubuh dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada individu yang kurang menarik. Dalam penelitian Holsen, Carlson, dan Skogbrott [7], indikasi ketidakpuasan terhadap citra tubuh meningkat selama masa remaja dan kemudian kembali stabil pada masa dewasa. Penelitian Froh, Yurkewicz dan Kashdan [5] mempelajari tentang kaitan antara *gratitude* dan *well-being* pada remaja berkaitan dengan gender mereka.

Citra tubuh adalah gambaran yang beraneka ragam mengenai sikap subjektif dan persepsi tentang tubuh, terutama penampilan fisik [3]. *Gratitude* adalah bagian dari psikologi positif yang dapat menjadi orientasi dalam hidup untuk mengarah pada hal-hal positif [6]. Menurut Barber [6] *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu.

Rasa bersyukur atau *gratitude* merupakan keadaan menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi [13]. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek *gratitude* menurut McCullough, Emmons, dan Tsang [11], yang meliputi intensitas (*intensity*) yaitu perasaan intens akibat emosi positif dari rasa syukur, frekuensi (*frequency*), yaitu seberapa sering seseorang bersyukur, rentang waktu (*span*), yaitu merujuk pada sejumlah kondisi kehidupan dimana seseorang merasa bersyukur pada waktu tertentu, dan kepadatan (*density*) yang menunjukkan seberapa banyak hal-hal yang disyukuri dan kepada siapa saja rasa syukur tersebut dilimpahkan.

Menurut Sarwono [16], remaja merupakan masa peralihan dari anak-

anak menjadi dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Sarwono [16] mengungkapkan bahwa remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri salah satunya dengan menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan tubuhnya dalam kepribadiannya. Remaja harus dapat menerima kekurangan pada tubuhnya dan tidak memperlakukan kekurangan tersebut sebagai hal yang negatif namun dapat dijadikan bahan motivasi dan acuan mencapai prestasi.

Perubahan fisik pada masa pubertas membuat remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka terlihat [14]. Hal ini sesuai pendapat Hurlock [8] yang menyatakan para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada individu yang kurang menarik, sehingga kepedulian terhadap citra tubuh dapat muncul pada remaja.

Menurut Burrowes [2], citra tubuh merupakan gabungan antara persepsi terhadap tubuh, yaitu individu dapat memiliki persepsi akurat mengenai ukuran, bentuk, serta berat tubuh mereka dan kepuasan terhadap tubuh, yaitu dimana individu memiliki kepuasan terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuh mereka.

Geraghty, dkk [6] mengungkapkan bahwa sebuah usaha yang dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif dan dapat memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh adalah dengan pengarahan terhadap hal-hal positif melalui *gratitude*. Selain itu, ditinjau dari rasa syukur dalam pandangan islam, Sari [15] mengemukakan bahwa semakin tinggi rasa syukur maka tingkat kepuasan terhadap tubuh juga semakin tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua alat ukur, yaitu skala *gratitude* dan skala citra tubuh. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang remaja laki-laki dan remaja wanita dengan usia 15-21 tahun yang tinggal di kota Depok.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner penelitian yang disusun berdasarkan skala Likert. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *gratitude*, dengan citra tubuh. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows versi 21.

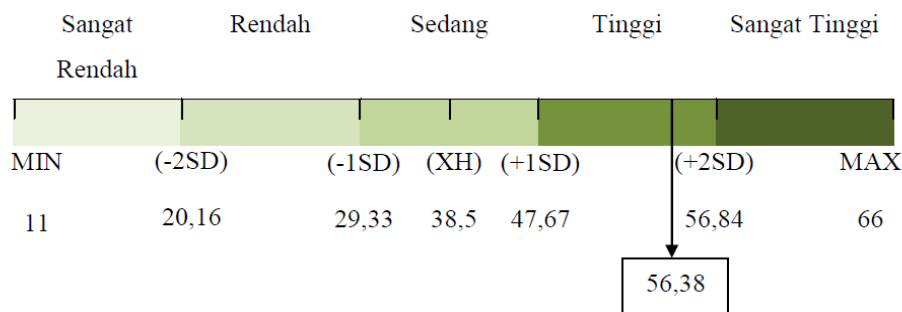
Hasil utama penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja diterima. Nilai $r = 0,342$, dengan nilai signifikansi $0,001$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude*, maka citra tubuh semakin positif seperti pada Tabel 1.

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh, maka telah diperoleh hasil utama dari penelitian ini, yaitu dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson	Nilai P Hitung	p	Keterangan
<i>Gratitude</i> dengan Citra Tubuh	0,342	0,001	$\leq 0,01$	Arah hubungan positif dan sangat signifikan

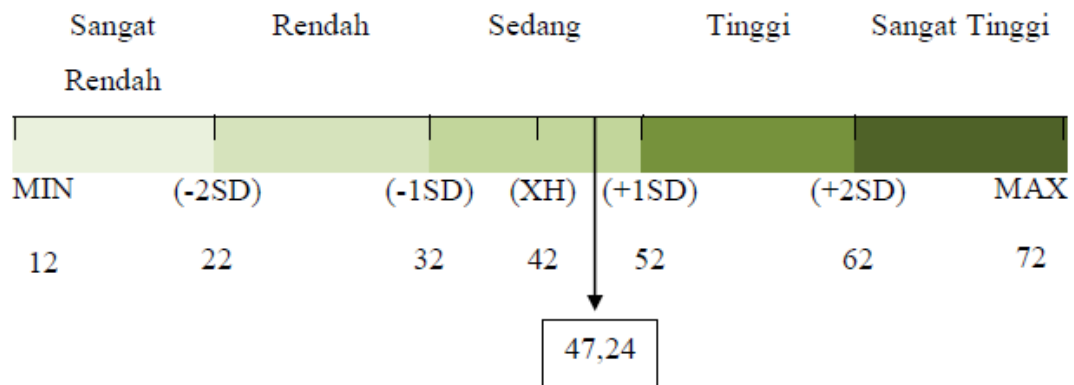
Berdasarkan hasil penelitian skala *gratitude* sebesar 56,38. Hal ini diketahui bahwa *mean* empirik dari dapat dilihat di Gambar 1.



Gambar 1. Mean Empirik Skala Gratitude

Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa *mean* empirik dari skala citra tubuh sebesar 47,24. Hal ini dapat dilihat di Gambar 2. Arah hubungan bersifat positif, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude*, maka citra tubuh yang

dimiliki semakin positif. Orientasi terhadap hal-hal positif melalui *gratitude* dapat meningkatkan emosi positif secara langsung dan lebih memperkuat usaha untuk memperbaiki anggapan-anggapan negatif yang berhubungan dengan tubuh [6].



Gambar 2. Mean Empirik Skala Citra Tubuh

Berdasarkan mean empirik, *gratitude* responden tergolong tinggi. *Gratitude* yang tinggi menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari dan bersyukur terhadap hal-hal bernilai dalam hidup. Selain itu, citra tubuh responden penelitian termasuk kedalam kategori sedang dimana hal tersebut menandakan bahwa citra tubuh pada responden tergolong sedang, dimana citra tubuh yang tergolong sedang menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki persepsi dan penilaian yang sedang mengenai penampilan fisiknya. Dengan kata lain, responden penelitian sangat peduli dan memperhatikan penampilan fisik namun tidak dalam kategori yang berlebihan.

Analisa deskripsi terhadap 80 orang responden berusia 15-21 tahun dengan data berdasarkan usia responden menunjukkan bahwa responden dengan usia 15 tahun dan 19 tahun

memperoleh nilai *mean* tertinggi. Hal tersebut menandakan bahwa responden berusia 15 tahun dan 19 tahun memiliki *gratitude* yang lebih tinggi, dengan kata lain responden dengan usia 15 tahun dan 19 tahun lebih menunjukkan emosi positif dengan mencoba bersyukur atau menyadari berkah yang diterima dalam hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian [4] yang menyatakan bahwa remaja dengan emosi positif rendah yang sengaja mencoba untuk bersyukur dinyatakan memiliki *gratitude* yang lebih baik dibandingkan remaja yang tidak mencoba untuk bersyukur.

Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memperoleh nilai *mean gratitude* yang lebih tinggi daripada responden dengan jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan dengan

laki-laki. Hasil deskripsi ini sesuai dengan hasil penelitian Kashdan, Mishra, Breen, dan Froh [10] yang mengatakan bahwa secara umum, perempuan memiliki *gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan perempuan lebih menganggap *gratitude* sebagai hal yang bermanfaat.

Deskripsi responden berdasarkan sekolah dan Universitas menunjukkan bahwa responden dengan identitas sekolah atau Universitas di SMAN 3 Depok dan Unisadhuguna Business School memiliki nilai *mean gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan identitas sekolah atau Universitas lain, dimana *gratitude* termasuk kedalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa, responden yang beridentitas asal sekolah di SMAN 3 Depok dan Unisadhuguna Business School memiliki tingkat *gratitude* yang sangat tinggi.

Analisa deskripsi responden berdasarkan usia, yakni 15-21 tahun menunjukkan bahwa citra tubuh yang memiliki nilai *mean* tertinggi, terdapat pada responden berusia 15 tahun, yang termasuk kedalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang berusia 15 tahun memiliki citra tubuh yang lebih tinggi dibandingkan usia 16 -21 tahun.

Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki nilai *mean* citra tubuh yang lebih tinggi daripada nilai *mean* citra tubuh pada responden laki-laki. Citra tubuh pada responden perempuan pada penelitian ini termasuk kedalam kategori sedang, namun memiliki tingkat yang lebih tinggi daripada citra tubuh pada laki-laki. Hal ini sesuai dengan pernyataan Brennan, Lalonde, dan Bain [1] yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh menggambarkan permasalahan yang didomi-

nasi oleh perempuan. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung untuk menaksir terlalu tinggi berat badan atau ukuran tubuh mereka. Mereka cenderung menaksir berlebihan yang dimungkinkan terjadi karena faktor psikis ataupun teknis.

Menurut Thompson [17], terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, antara lain faktor tahap perkembangan yang mengacu kepada perubahan fisik remaja, faktor berat badan dan persepsi derajat kekurusan dan kegemukan yang merupakan persepsi dan kategori terhadap diri sendiri, faktor tren yang berlaku di masyarakat, dimana faktor ini sangat mempengaruhi citra tubuh individu dan faktor sosialisasi, yaitu penilaian mengenai penampilan dan standar fisik yang berlaku diajarkan dan disosialisasikan melalui orang lain.

Pada penelitian ini secara umum, dari hasil *mean* empirik dan analisa subjek berdasarkan usia, jenis kelamin, dan sekolah atau Universitas, maka dapat dinyatakan bahwa *gratitude* pada remaja di Depok dapat dikategorikan tinggi, sedangkan citra tubuh pada remaja di Depok masuk ke dalam kategori sedang. Pada kategorisasi subjek, responden dengan usia 15 tahun dan 19 tahun, memiliki nilai *mean gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan usia lainnya, sedangkan citra tubuh yang lebih tinggi terdapat pada responden berusia 15 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan dinyatakan memiliki *gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan perempuan memiliki *mean* citra tubuh yang juga lebih tinggi daripada laki-laki. Berdasarkan asal sekolah, *mean* tertinggi *gratitude* terletak pada responden asal sekolah SMAN 3 Depok, sedangkan citra tubuh dengan *mean* tertinggi terletak pada

responden asal Universitas Unisadhuguna Business School.

Deskripsi responden berdasarkan sekolah dan Universitas menunjukkan bahwa responden dengan identitas Universitas di Unisadhuguna Business School memiliki nilai *mean* citra tubuh yang paling tinggi dibandingkan identitas asal sekolah dan Universitas lain, dimana nilai *mean* citra tubuh tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan identitas asal Universitas di Unisadhuguna Business School memiliki citra tubuh yang lebih tinggi dibandingkan identitas asal sekolah atau Universitas lain, dengan kategori citra tubuh yang tinggi. Citra tubuh yang tergolong tinggi pada responden di Unisadhuguna Business School tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor tren yang berlaku di masyarakat dan faktor sosialisasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja, dimana hubungan tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi *gratitude*, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif. Berdasarkan data *mean* empirik yang diperoleh dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian memiliki *gratitude* yang tergolong kedalam kategori tinggi, dimana *gratitude* yang tinggi menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari dan bersyukur terhadap hal-hal bernilai dalam hidup, sedangkan citra tubuh tergolong kedalam kategori sedang, dimana citra tubuh yang sedang menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi dan

penilaian yang sedang mengenai penampilan fisiknya.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh, antara lain faktor tahap perkembangan, faktor berat badan dan persepsi derajat kekurusan dan kegemukan, faktor tren yang berlaku di masyarakat, serta faktor sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Brennan, M. A., Lalonde, C. E. and Bain, J. L. 2010. "Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?". *Journal of Undergraduate Research*. Vol. 15, 30, pp. 1089-4136.
- [2] Burrowes, N. 2013. *Body Image: A Rapid Evidence Assessment of the Literature*. Government Equalities Office.
- [3] Cash, T. F. and Larbage, A. S. 1996. *Development of the Appearance Schemas Inventory: A New Cognitive Body Image Assessment*. Virginia: Old Dominion University.
- [4] Froh, J. J., dkk. 2011. "Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents". *Journal of Psychological Assessment*. Vol. 23, 2, pp. 311-324.
- [5] Froh, J., Yurkewicz, C. and Kashdan, T. 2009. "Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence: Examining Gender Differences". *Journal of Adolescence*. Vol. 32, pp. 633-650.
- [6] Geraghty, A., Wood, A. M. and Hyland, M. E. 2010. "Attrition From Self-Directed Interventions: Investigating the Relationship Between Psychological Predictors, Intervention Content and Dropout

- From a Body Dissatisfaction Intervention. *Journal of Social Science and Medicine*. Vol. 71, pp. 30-37.
- [7] Holsen, I., Carlson, J. D. and Skogbrott, B. M. 2012. "Body Image Satisfaction Among Norwegian Adolescents and Young Adults: A Longitudinal Study of the Influence of Interpersonal Relationships and BMI". *Body Image*. Vol. 9, 2, pp. 201-208.
- [8] Hurlock, E. B. 2006. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- [9] Javo, I. and Sorlie, T. 2010. "Psychosocial Predictors of an Interest in Cosmetic Surgery Among Young Norwegian Women: A Population-Based Study". *Journal of The American Society of Plastic and Reconstructive Surgical Nurses*. Vol. 30, 3, pp. 180-186.
- [10] Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. and Froh, J. J. 2009. "Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs". *Journal of Personality*. Vol. 77, 3.
- [11] McCullough, M. E., Emmons, R. and Tsang, J. 2002. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, 1, pp. 112-127.
- [12] Papalia, D. E., Olds, S. W. and Feldman, R. D. 2009. Human Development. 11th edition. New York: McGraw-Hill.
- [13] Peterson, C. and Seligman, M. E. P. 2004. Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification. New York: Oxford University Press.
- [14] Santrock, J. W. 2005. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- [15] Sari, T. 2007. Hubungan Antara Syukur dengan Kepuasan Citra Tubuh pada Remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [16] Sarwono, S. W. 2010. Psikologi Remaja (edisi revisi). Jakarta: Rajawali Pers.
- [17] Thompson, J. K. 1998. Exacting Beauty Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance. Washington DC: American Psychological Association.