

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH
PADA WANITA DEWASA AWAL YANG BERTUBUH GEMUK DI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Mendapatkan Derajat Sarjana Psikologi



OLEH :

DWI PUSPITA RINI
158110053

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL YANG BERTUBUH GEMUK DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

DWI PUSPITA RINI

158110053

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

18 Mei 2020

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Irma Kusuma Salim. M.Psi., Psikolog

Yulia Herawaty., S.Psi.,MA

Leni Armayati, S.Psi., M.Si

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, _____

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi

(Yanwar Arief M.Psi, Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya Dwi Puspita Rini yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh dewan penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 10 April 2020

Yang menyatakan,

Dwi Puspita Rini

PERSEMBAHAN

Atas Izin ALLAH SWT
Kupersembahkan Karya Sederhana Ini Untuk papa dan
mama ku tersayang, beserta seluruh keluarga besarku.”

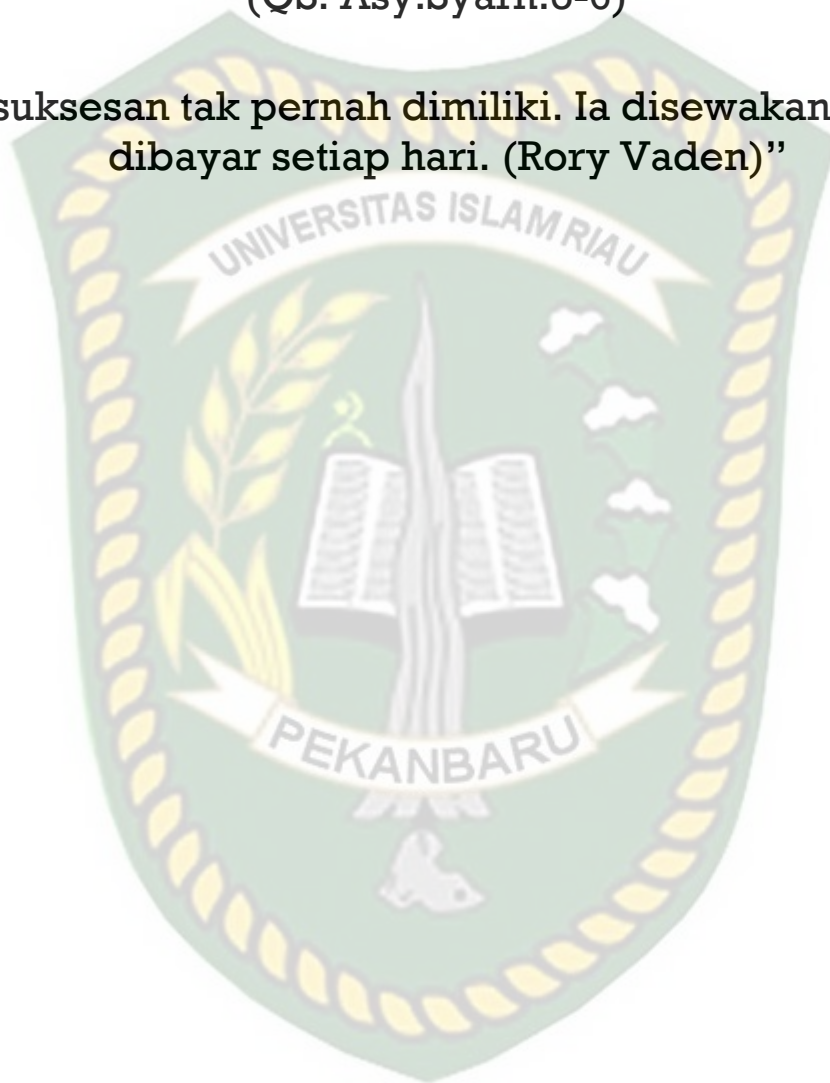
Kasih sayang dan dukungan dari kalianlah yang tak pernah
pudar dan tak henti-hentinya diberikan kepada aku sehingga
aku bisa menyelesaikan skripsi ini.



MOTTO

“sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan
(QS. Asy.Syarh:5-6)”

“Kesuksesan tak pernah dimiliki. Ia disewakan dan itu
dibayar setiap hari. (Rory Vaden)”



KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim.....

Assalamualaikumwarahmatullahi wabarakatuh....

Alhamdulillah, segala puji bagi ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat beriring salam tak lupa pula kita ucapkan kepada junjungan alam yaitu Nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau”** Skripsi ini dibuat guna mendapatkan syarat gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, semangat, bimbingan, dan sumbangan pemikiran dari pihak manapun. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.H. Syafrinaldi, SH, MC selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, dan juga selaku pembimbing pertama saya, terima kasih bapak atas bantuan, bimbingan untuk saya selama skripsi ini berlangsung.
3. Bapak Fikri, M.Si., Ph.D selaku wakil dekan I.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan II, dan juga selaku pembimbing I saya. Terima kasih ibuk atas waktu dan

- bimbingannya selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya ini.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan III.
 6. Ibu Yulia Herawaty., S.Psi.,MA selaku ketua program studi fakultas psikologi universitas islam riau sekaligus sebagai pembimbing II saya, terima kasih ibu atas bimbingan, waktunya untuk terus memimbing saya menyelesaikan skripsi ini.
 7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan serta ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
 8. Segenap pengurus tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
 9. Terima kasih untuk kedua orang tua saya. Terimakasih mama dan papa untuk semuanya, terima kasih untuk kasih sayangnya, cintanya, doanya, motivasi dan segala perjuangannya.
 10. Terima kasih untuk abangku (Rizky Fajar Ramadhan) dan adikku (Salma Nadya Putri) yang selalu memberi semangat dan doa untuk aku.
 11. Terima kasih untuk kakak ku Annisa Tasykurna yang selalu menasehati dan memberikan masukan selama masa perkuliahan ini.
 12. Terima kasih untuk nenek dan kakek yang selalu memberi doa untuk aku.

13. Terima kasih untuk keluargaku yang selalu kasih semangat, nasehat dan doanya..
14. Dan terima kasih juga teman-teman seperjuang diluar atau didalam kampus, khusus Mega, Nurul dan Suci semoga kita dapat berkumpul kembali terimakasih telah mewarnai masa perkuliahan ku selama ini.
15. Dan juga terima kasih kepada Yola, Harti, Dita, Suci ,fanny dan Tania yang selalu member masukkan dan selalu membantu saat masa penelitian sampai sekarang ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 10 April 2020

Dwi Puspita Rini

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Citra Tubuh	13
1. Definisi Citra Tubuh	13
2. Aspek-aspek Citra Tubuh	18
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh	19
B. Kebersyukuran	20
1. Definisi Kebersyukuran	20

2. Aspek-aspek Kebersyukuran.....	23
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebersyukuran	25
C. Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau	26
D. Kerangka Berpikir.....	28
E. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Identifikasi Penelitian	30
C. Definisi Operasional.....	30
1. Citra Tubuh	30
2. Kebersyukuran	31
D. Subjek Penelitian.....	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian.....	31
E. Metode Pengumpulan Data	32
1. Skala Citra Tubuh	33
2. Skala Kebersyukuran	37
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	39
1. Validitas Alat Ukur	39
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	40
G. Metode Analisis Data	41
1. Uji Normalitas	41

2. Uji Linieritas	41
3. Uji Hipotesis	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Ranah Penelitian.....	43
1. Profil Universitas Islam Riau	43
2. Pelaksanaan Penelitian	44
B. Deskripsi Data.....	44
1. Deskripsi Data Penelitian.....	44
C. Hasil analisis data	47
1. Uji Asumsi	47
a. Uji Normalitas	47
b. Uji Linieritas	48
2. Uji Hipotesis.....	48
D. Pembahasan	49
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

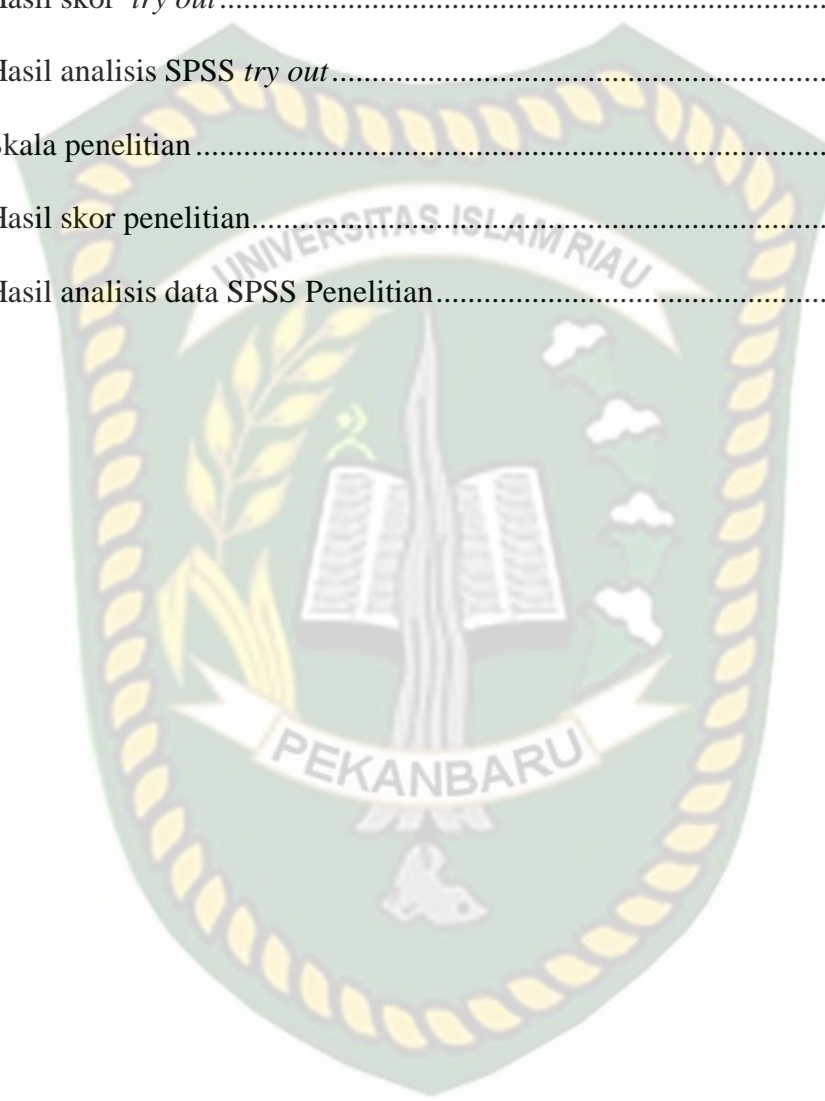
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1. Blue print Citra Tubuh sebelum <i>try out</i>	34
3.2. Blue print Citra Tubuh setelah <i>try out</i>	36
3.3. Blue print Kebersyukuran sebelum <i>try out</i>	37
3.4. Blue Print Kebersyukuran setelah <i>try out</i>	38
4.1. Deskripsi data penelitian.....	44
4.2. Rumus Katagori	45
4.3. Skor Citra Tubuh.....	46
4.4. Skor Kebersyukuran	46
4.5. Hasil Uji Asumsi Normalitas	47
4.6. Hasil Uji Linieritas.....	48
4.7. Hasil Uji Korelasi	48
4.8. Hasil Uji R-Squared	49

DAFTAR LAMPIRAN

1.1. Skala <i>try out</i>	
1.2. Hasil skor <i>try out</i>	
2.1 Hasil analisis SPSS <i>try out</i>	
2.2. Skala penelitian	
3.1. Hasil skor penelitian	
3.2. Hasil analisis data SPSS Penelitian	



**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH
PADA WANITA DEWASA AWAL YANG BERTUBUH GEMUK DI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**DWI PUSPITA RINI
158110053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Rasa bersyukur atau gratitude merupakan keadaan menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi. Pandangan Islam mengenai kebersyukuran dapat dilihat dari 3 dimensi yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lidah, dan bersyukur dengan perbuatan. Kebersyukuran suatu individu amat berpengaruh pada citra tubuh yang dimilikinya. Oleh karena itu berdasarkan penelitian yang terdahulu menunjukkan bahwa memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi maka akan semakin positif citra tubuh yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk di Universitas Islam Riau. Subjek penelitian ini wanita dewasa awal yang berada di Universitas Islam Riau dan memenuhi beberapa kriteria tertentu sebanyak 90 orang, Teknik pengambilan sampel adalah *Accidental Sampling*. Data Penelitian diambil menggunakan skala kebersyukuran sebanyak 51 aitem dan skala citra tubuh sebanyak 52 aitem. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi product moment*. Hasil analisis statistik diperoleh nilai (r) sebesar 0,589 dan nilai Sg (2-tailed) atau p 0,000 (p < 0,05) hal ini berarti 'artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula citra tubuh. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh. Besar hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh adalah sebesar 34.7%.

Kata Kunci : Kebersyukuran, Citra Tubuh, Wanita Dewasa Awal.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THANKFULNESS WITH BODY
IMAGES
ON EARLY ADULT WOMEN WHO ARE FAT BODY IN ISLAMIC
UNIVERSITY OF RIAU**

**DWI PUSPITA RINI
158110053**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

ABSTRACT

Grateful is a state of being aware of and grateful for the good things that happened. The Islamic view of grateful can be seen from 3 dimensions namely being grateful with the heart, grateful with the tongue, and grateful with the deeds. Thankfulness of an individual is very influential on the body image it has. Therefore, based on previous research, it shows that having a high sense of gratitude will have a more positive body image. This study aims to determine the relationship between thankfulness with body image on early adult women who are fat body at the Islamic University of Riau. The subject of this research is early adult women who are in Islamic University of Riau and meet certain criteria as many as 90 people. The sampling technique is accidental sampling. The research data was taken using a scale of 51 items and a body image scale of 52 items. The analysis used in this research is the product moment correlation. Statistical analysis results obtained a value (r) of 0.589 and a value of S_g (2-tailed) or p 0,000 ($p < 0.05$) this means that ' it means that there is a positive and significant correlation between thankfulness with body image. This means that the higher the thankfulness so the higher the body image. Vice versa, the lower the level of thankfulness, so the lower the body image. The relationship between thankfulness and body image is 34.7%.

Keywords: Thankfulness, Body Image, Early Adult Women.

العلاقة بين الامتتان والصور الجسدية عند النساء البدنيات البالغات في سن مبكر في الجامعة

الإسلامية الريوية

دوي بوسبيتا ريني

158110053

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الريوية

الملخص

الامتتان هو حالة من الوعي والشكر للأشياء الجيدة التي حدثت. النظرة الإسلامية للامتتان تنظر من 3 أبعاد وهي الامتتان بالقلب، والامتتان باللسان، والامتتان بالأفعال. امتتان الفرد له تأثير كبير على صورة الجسم. لذلك، بناءً على بحث سابق، يظهر أن امتلاك شعور كبير بالامتتان سيكون له صورة جسد أكثر إيجابية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الامتتان و الصور الجسدية عند النساء البدنيات في بداية بلوغهن في الجامعة الإسلامية الريوية. كان موضوع هذه الدراسة النساء البالغات في سن مبكر اللواتي كن في الجامعة الإسلامية الريوية واستوفت معايير معينة تصل إلى 90 شخصًا، وكانت تقنية أخذ العينات هي أخذ عينات عرضية. تم أخذ بيانات البحث باستخدام مقياس مكون من 51 عنصرًا ومقياس صورة الجسم من 52 عنصرًا. التحليل المستخدم في هذه الدراسة هو ارتباط ضرب العزوم. حصلت نتائج التحليل الإحصائي على قيمة (r) 0.589 وقيمة (2-tailed) Sg أو $p < 0.05$ ($p < 0.0000$) وهذا يعني أن هناك علاقة إيجابية وهامة بين الامتتان مع صورة الجسم. هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الامتتان، كلما ارتفعت صورة الجسم. بالعكس، كلما انخفض مستوى الامتتان، كلما انخفضت صورة الجسم. العلاقة بين الامتتان وصورة الجسم هي 34.7%.

الكلمات المفتاحية: الامتتان، صورة الجسم، النساء البالغات في سن مبكر.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegemukan pada seseorang cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya pencapaian seseorang di usia dewasa. Dalam hasil Riskesdes yang dilakukan Balitbangkes (2010) menunjukkan bahwa 21.7 % orang dewasa di Indonesia mengalami kegemukan (termasuk obesitas) dan perempuan memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi yaitu 26.9 % sedangkan pada seorang laki-laki 16.3 %. Menurut Marmor (2018), perempuan yang merasa kurang percaya diri akan tubuhnya, memanfaatkan media sosial untuk menumbuhkan kepercayaan diri. Rupanya hal yang terjadi adalah sebaliknya mereka malah semakin merasa terpuruk.

Obesitas umumnya diartikan dengan indeks massa tubuh (BMI) lebih dari 30, sementara obesitas morbid adalah BMI lebih dari 40. (BMI bisa dihitung dengan cara membagi berat dalam kilogram dengan tinggi dalam meter. BMI normal berada di antara 18,5-24,9 dan BMI 25,1-27,0 sudah masuk kedalam kategori gemuk).

Dalam salah satu penelitian mengenai citra tubuh (2016) melakukan survey mengenai kepuasan bentuk tubuhnya dengan responden sebanyak 12.176 rasa percaya diri yang dimiliki oleh responden laki-laki lebih tinggi di bandingkan dengan rasa percaya diri pada responden perempuan sementara untuk urusan citra tubuh, 24 persen pria mengaku sangat puas dengan berat badannya, sementara perempuan hanya 20 persen.

Berdasarkan penelitian Bestiana (2012), dijelaskan bahwa citra tubuh yang dimiliki mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya masih bersifat negatif. Kebanyakan dari sebagian mahasiswi masih belum puas akan tubuh yang dimilikinya, mereka berpikir bahwa berat badan yang mereka miliki tidak ideal dan masih jauh dari kata sempurna, ada beberapa bagian di tubuh mereka yang tidak mereka sukai seperti paha, perut, lengan dan masih banyak lagi. Bagi wanita memiliki tubuh yang ideal bisa membuat penampilan kita terlihat lebih menarik. Agar lebih percaya diri mereka memakai kosmetik dan juga aksesoris yang dapat menunjang penampilannya. Namun ada juga beberapa dari mereka yang tidak terlalu memikirkan hal tersebut, hal itu dikarenakan mereka tidak ingin orang lain menilai mereka hanya dari penampilan luarnya. Tidak jarang pula mereka yang memiliki badan gemuk mendapatkan perilaku yang kurang menyenangkan dari teman-temannya terkait dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil dari survey awal penulis di Fakultas X di Pekanbaru terhadap 2 orang wanita dewasa awal, subjek pertama berusia 22 tahun memiliki berat badan 60 kg dan memiliki tinggi badan 155 cm. Hasil dari wawancara tersebut diketahui bahwa subjek kurang nyaman dengan tubuh yang dimilikinya yang masuk kategori gemuk tetapi subjek tidak pernah putus asa dan berusaha memperbaiki penampilannya agar tidak terlihat gemuk subjek mulai merubah penampilan agar tidak terlihat terlalu gemuk tetapi dia tidak pernah lupa untuk selalu bersyukur atas nikmat yang selalu diberikan oleh Allah SWT.

Subjek yang kedua berusia 21 tahun memiliki berat badan 65 kg dengan tinggi 156 cm. Menurut subjek hal yang banyak mempengaruhinya dalam menilai

tubuhnya yaitu pengaruh dari media, subjek juga memiliki kecemasan apabila badanya mengalami kenaikan berat badan yang hal itu amat sangat mengganggunya, dia ingin menurunkan berat badan lagi sekitar 10 kg terutama mengecilkan lengannya karena klien merasa lengannya besar hal itu menyebabkan ia kesulitan dalam mencari pakaian, tetapi subjek merasa bersyukur dengan apa yang dimilikinya saat ini karena dia merasa apa yang ia miliki saat ini belum tentu orang lain dapat memilikinya.

Hasil penelitian Sumanty, Sudirman dan Puspasari (2018) menunjukkan hasil dengan cara membandingkan tiap skor yang diperoleh subjek dengan nilai median, diperoleh data sebanyak 157 orang (47.3 %) yang memiliki kriteria citra tubuh positif dan 175 orang (52.7 %) yang memiliki kriteria citra tubuh negatif. Dimana citra tubuh negatif terjadi karena individu memiliki pandangan yang rendah mengenai tubuhnya sendiri.

Citra tubuh ada dua yaitu, citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif adalah ketika kita memiliki gambaran mental yang akurat dan benar tentang tubuh kita, beserta perasaan, pengukuran dan hubungan kita dengan tubuh kita sendiri. Dan citra tubuh negatif adalah ketidakpuasan terhadap tubuh ataupun ketidaksukaan individu pada bagian-bagian tubuh tertentu (Melliana, 2013)

Kebanyakan yang kita temui pada saat sekarang ini banyaknya wanita yang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri dan memiliki rasa tidak suka pada bagian tubuh tertentu seperti perut, paha, lengan dan bagian tubuh lain yang dianggap dapat membuat kita terlihat gemuk. Menurut Brehm (dalam

Melliana 2013) memiliki rasa tidak puas pada bentuk tubuh sebagian orang adalah hal yang normal terutama pada wanita.

Menurut Thompson (dalam Dwinanda 2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah, faktor tahap perkembangan yang mengacu kepada perubahan pada fisik remaja, faktor berat badan dan persepsi derajat kekurusan dan kegemukan dimana hal tersebut merupakan persepsi dan juga kategori terhadap diri sendiri, faktor tren yang berlaku dimasyarakat, dimana faktor ini sangat mempengaruhi citra tubuh individu dan faktor sosialisasi yaitu penilaian mengenai penampilan serta standar fisik yang berlaku diajarkan dan disosialisasikan melalui orang lain.

Menurut Arthur dan Emily (dalam Ifdhil,dkk. 2017) citra tubuh merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan pandangan orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi tersebut. Idealnya citra tubuh yang harus dimiliki oleh individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun, yang kita lihat banyaknya siswa terutama remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang dikarenakan mereka terkadang tidak puas dengan bentuk tubuh yang ia miliki.

Hal itulah yang kemungkinan membuat kita menjadi kurang menikmati anugerah yang kita miliki saat ini, dimana kebanyakan kita ingin memiliki citra tubuh yang lebih baik dari orang lain. Semua orang ingin terlihat lebih baik, terutama wanita. Mereka pastinya ingin menjadi yang terbaik dalam segala hal

baik dari segi penampilan maupun dari segi lainnya yang dimana wanita harus menjadi lebih baik lagi.

Saat seseorang memiliki citra tubuh positif yang tinggi maka kemungkinan besar mereka merasa bahagia dan juga nyaman dengan penampilannya saat ini apapun bentuknya. Ridha (2012) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang positif antara citra tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimilikinya maka semakin baik penerimaan diri yang dimilikinya dan begitupun sebaliknya. Menurut *National Eating Disorder* (dalam Sumanty,dkk. 2018) citra tubuh juga dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal yaitu pengaruh media dan juga di pengaruh lingkungan sekitarnya.

Citra tubuh memiliki lima macam faktor yang sangat mempengaruhinya yaitu, yang pertama jenis kelamin, dimana kebanyakan yang kita lihat wanita lebih memikirkan citra tubuhnya, berbeda dengan laki-laki yang terkadang terkesan lebih cuek, yang kedua usia, dimana saat di masa pubertas kebanyakan wanita tidak puas dengan perubahan yang dialaminya, yang ketiga media massa, inilah salah satu faktor yang amat berpengaruh karena di media terkadang banyak memberikan gambaran citra tubuh yang ideal, yang keempat yaitu keluarga yang banyak memberikan masukan dan yang terakhir adalah hubungan interpersonal.

Faktor-faktor diatas amat sering dirasakan pada saat kita beranjak dewasa, dimana tubuh yang kita miliki sudah banyak mengalami perubahan-perubahan baik ke perubahan yang diinginkan maupun keperubahan yang tidak disukai misalnya penambahan berat badan maupun perubahan yang lainnya, misalkan

kebanyakan wanita merasa bahwa ia memiliki penampilan kurang menarik seiring bertambahnya usia, karena terkadang saat ia memiliki kesibukan yang membuatnya lupa waktu maka penampilan menjadi terabaikan namun tidak semua wanita mengalaminya.

Berdasarkan penelitian Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) kondisi citra tubuh remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang (51 %), serta kategori positif sebesar 31 orang (17 %), dan juga kategori negatif sebesar 6 orang (8%). Penelitian ini secara umum mengungkapkan suatu kondisi citra tubuh remaja putri yang berada pada kategori netral. Dari hasil temuan diperoleh korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri menggunakan SPSS. Nilai koefisien korelasinya sebesar 0.788 dengan taraf signifikansi dua jalur sebesar $0,000 < 0,01$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis satu dapat diterima artinya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara body image pada kepercayaan diri remaja putri.

Hal ini menunjukkan beberapa penelitian citra tubuh banyak mempengaruhi perilaku-perilaku manusia, karena kebanyakan orang memiliki citra tubuh yang baik adalah segalanya dan dapat mempengaruhi banyak aspek. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja, dimana hubungan tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi kebersyukuran, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif, hal ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,342$, dengan nilai signifikan $0,001 (p < 0,01)$.

Dimana kebersyukuran yang tinggi akan menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari dan juga 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.

Pada surat Ibrahim ayat 7, seperti berikut :

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu) maka pasti azabKu sangat berat.” (QS. Ibrahim ayat 7). Kita boleh saja berusaha memperbaiki diri namun tidak harus merubah bentuk dan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Namun apabila kita mensyukuri segala nikmatnya maka kita akan mendapatkan nikmat yang begitu besar. Dimana dari ayat diatas kita diharapkan dapat menjadi manusia yang lebih bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah SWT, kepada kita.

Menurut Kashdan, Mishra, Breen dan Froh (Dalam Dwinanda, 2016), ditemukan bahwa secara umum perempuan memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki dan perempuan juga menganggap bahwa bersyukur itu sebagai hal yang bermanfaat. Brennan, Lalonde, dan Bain (2010) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh menggambarkan permasalahan yang didominasi 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.

Berdasarkan hasil penelitian Gumilar dan Uyun (2009), mengenai hubungan kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia dengan perolehan $r = 0,490$ dan signifikasnsi p value sebesar $0,000$ atau $p < 0,05$. Jadi mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi juga akan meningkatkan kebermaknaan hidup yang tinggi.

Kebersyukuran merupakan tindakan yang amat positif yang dapat menurunkan sifat-sifat negatif maupun perilaku negatif yang ada dalam diri kita. Dimana itu merupakan hal yang berasal dari hati, pikiran dan tindakan kita. Seperti yang dikatakan oleh Emmons (2004) kebersyukuran merupakan salah satu bentuk perilaku dari emosi positif dan bertolak belakang dengan perilaku cemas, cemburu, marah serta bentuk perilaku negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diana, Yuliana, Yasmin dan Hardinsyah (2013) berdasarkan pada penelitian ini hasil analisis prevalensi kegemukan (termasuk obes) pada perempuan dewasa awal usia 19-55 tahun yaitu sebesar 29.4%. Nilai ini sedikit lebih tinggi dari prevalensi nasional kegemukan (termasuk obes) pada perempuan dewasa usia > 18 tahun yaitu sebesar 26.9 % (Balitbangkes 2010). Sebagian besar dari subjek memiliki pendidikan SMP ke bawah, sudah menikah, memiliki pendapatan rumah tangga menengah keatas dan tinggal di daerah perkotaan. Sebagian subjek memiliki aktivitas fisik yang ringan.

Memiliki kebersyukuran yang tinggi juga akan membuat hidup kita bahagia sebagaimana sesuai dengan hasil penelitian Eriyanda dan Khairani

(2017). Seseorang yang mampu menerima hasil yang didapat terlepas dari kuantitasnya, cenderung mampu bersifat positif dan mendapatkan perasaan puas dalam menjalani hidupnya hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Seligman (2005) dimana orang-orang dengan afeksi positif tinggi lebih nyaman beraktifitas dan juga menerima segala sesuatu yang telah diberikan kepadanya hal ini juga dapat menimbulkan sifat bahagia.

Berdasarkan penelitian Kusumaningtyas (2019) *Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Di Kota Bontang* salah satu subjeknya berinisial DN diusianya yang memasuki masa dewasa awal mengalami obesitas karena pola makan yang tidak terkontrol dan gaya hidup yang tidak sehat setelah memiliki penghasilan sendiri. DN tidak memiliki genetik atau keturunan obesitas dalam keluarganya. DN merasakan dampak negatif yang di rasakan dengan memiliki bentuk tubuh obesitas yaitu mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain seperti diejek oleh teman-teman disekitarnya. Mendapatkan julukan gendut di belakang namanya. Sedikit lebih boros dalam membeli pakaian yang ia pakai karena tergolong mahal. DN membutuhkan uang yang lebih banyak untuk melakukan program diet seperti membeli *Herbalife*, makanan sehat, buah dan sayur. Hal tersebut yang membuat DN tidak semangat untuk melakukan program diet. Disini kita dapat melihat bahwa diusia dewasa awal kita juga memiliki rintangan tersendiri dalam menjaga tubuh kita dan DN salah satu dari wanita yang memiliki masalah dengan bentuk tubuhnya yang masuk kedalam kategori obesitas golongan II.

Salah satu penelitian yang menganggot penelitian obesitas pada wanita dewasa awal adalah Fernando (2019) dimana salah satu subjek berinisial MA yang berusia 23 tahun dan berkuliah disalah satu perguruan tinggi di Indonesia menyatakan dia mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan bentuk tubuhnya adalah tidak menarik. Sebenarnya MA memiliki keinginan untuk memiliki penampilan yang menarik, tapi kelebihan berat badannya menyulitkan MA mencari pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya, sehingga kepercayaan diri subjek di hadapan orang lain rendah, MA merasa minder dan malu di hadapan orang-orang yang tidak dikenalnya tetapi untuk dihadapan teman-temannya subjek mengungkapkan kepercayaan dirinya tidak terganggu karena sudah adanya penerimaan terhadap dirinya oleh teman-temannya. Disini dapat kita simpulkan juga saat individu didepan orang yang dikenalnya dan ia memiliki obesitas disanalah ia merasa tidak nyaman dan juga wanita gemuk terkadang kesulitan untuk mengikuti gaya berpakaian saat ini karna masih terbatasnya pakaian bagi wanita yang mengalami obesitas dan banyak hal-hal lainnya yang tidak dapat kita jeaskan satu persatu.

Terkadang menurut sebagian orang mendengarkan pendapat orang lain adalah hal yang baik apabila itu dapat membawa kita kepada kebaikan, namun apabila pandangan orang lain tersebut malah membuat kita terjerumus kedalam hal buruk ataupun menyakiti diri sendiri sebaiknya tidak kita lakukan. Kita seharusnya selalu memiliki penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain karena tidak ada ruginya mensyukuri nikmat yang telah kita

dapat. Namun yang kita lihat sekarang ini lebih banyak pikiran-pikiran negatif yang kita miliki dari pada nilai-nilai positif.

Citra tubuh merupakan pandangan individu mengenai tubuhnya sendiri dimana citra tubuh memiliki dua konsep yang pertama citra tubuh positif dimana individu merasa puas dengan tubuhnya dan yang kedua citra tubuh negatif dimana individu merasa kurang puas akan bentuk tubuhnya. Apabila kita memiliki citra tubuh positif maka kita juga memiliki rasa bersyukur didalam diri kita karena saat kita bisa menerima kekurangan kita maka disanalah kita sudah bersyukur.

Disini saya akan membahas mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang memiliki tubuh gemuk. Dimana saat usia ini terkadang kita cenderung terlalu cuek ataupun tidak peduli dengan penampilan kita kata terkadang terlalu sibuk dengan kuliah maupun dengan pekerjaan yang kita tekuni sehingga kita sudah merasa cukup dengan diri kita saat ini walaupun memiliki kegemukan terkadang merupakan ketakutan bagi sebagian wanita

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti citra tubuh dan kebersyukuran, dan diharapkan juga dapat menjadi bahan referensi dalam ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada orang yang memiliki pemikiran mengenai citra tubuh yang mana kita sebagai manusia seharusnya bisa mensyukuri nikmat yang diberikan kepada kita, yaitu dengan memiliki sifat kebersyukuran yang tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Citra Tubuh

1. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh pertama kali dipopulerkan oleh Paul Schilder dalam bukunya *The Image and Appearance of the Human Body* pada tahun 1935. Citra tubuh terbentuk dari pengalaman pribadi individu, aspek sosial dan budaya sekitar. Oleh karena itu, citra tubuh terpengaruhi oleh standar ideal khususnya di dalam budaya di mana individu tinggal. Pencapaian akan tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat sangat sulit dan sering kali menyebabkan *body image disturbance* pada individu. *Body image disturbance* adalah penyakit mental yang dipicu oleh kecemasan berlebihan pada individu terhadap penampilan fisik dan citra tubuhnya (Striegel-Moore & Franko, 2002).

Karena pandangan-pandangan orang terhadap diri kita terkadang bisa menjadi pemicu yang membuat kita memikirkan citra tubuh yang kita miliki apakah memuaskan atau tidak tergantung kepada masing-masing individu. Pada masa sekarang ini penampilan adalah segalanya, baik didunia pekerjaan maupun lingkungan sekitar dan lingkungan pertemanan.

Menurut Arthur dan Emily (dalam Ifdhil, dkk. 2017) citra tubuh merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan pandangan orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi tersebut. Idealnya citra tubuh yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri

tanpa harus memikirkan standar tubuh pada kebanyakan orang. Namun, yang kita lihat banyaknya siswa terutama remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif baik itu pada kategori rendah maupun pada kategori sedang di karena kan mereka terkadang tidak puas dengan bentuk tubuh yang ia miliki.

Sekarang ini kita lebih banyak melihat maupun merasakan bahwa banyak individu yang memiliki citra tubuh yang negatif, karena kita lebih mempercayai orang lain daripada diri kita sendiri. Hal ini tidak seharusnya terjadi karena sebaik apapun kita merubah diri kita belum tentu itu baik dimata orang lain dan belum tentu itu adalah yang terbaik bagi diri kita sendiri.

Smolak dan Thompson (dalam Ifdhil, dkk, 2017) menjelaskan bahwa tingkat citra pada tubuh individu digambarkan dengan seberapa jauh individu itu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan lalu menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan juga identifikasi terhadap orang lain. Citra tubuh merupakan kepuasan individu mengenai penampilannya terutama penampilan fisiknya yang sangat dipengaruhi oleh orang-orang disekitarnya.

Menurut Grogan (Dalam Nahdiyah ,2015) menyatakan citra tubuh dapat diartikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Charles dan Kerr (Dalam Ifdhil, dkk. 2017) menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan *body image* (citra tubuh) mereka. Menurut Cash, Fleming, Alindogan, Steadman, dan Whitehead (Dalam Rozika &

Ramdhani, 2016) *Body image* adalah persepsi dan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, terutama penampilannya secara fisik.

Hal ini memacu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka. Ada yang melakukan diet maupun melakukan olah raga demi untuk menjaga penampilannya. Karena wanita cenderung tidak pernah puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya mereka akan selalu merasa tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri hal itulah yang membuat kebanyakan wanita memiliki citra tubuh yang negative.

Cash (Dalam Fernando, 2019) yang mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Hal ini lah yang terkadang mempengaruhi kita untuk menjadi lebih baik, apalagi kita yang memiliki badan gemuk terkadang tidak bisa menerima kondisi fisik kita, namun tidak jarang ada juga yang mensyukuri apapun yang ditentukan Allah SWT. kepadanya.

Menurut Dacey dan Kenny (Dalam Sari & Siregar. 2012) Citra tubuh yang baik akan menjadikan seseorang memiliki konsep diri yang positif. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kepuasan citra tubuh diharapkan juga memiliki konsep diri yang positif,, maka seseorang akan mudah menjalani hidupnya, tampil lebih percaya diri, dan lebih asertif (Baron & Byrne, 2000). Bagi perempuan, konsep diri secara khusus didasarkan pada citra tubuh dan sebagai konsekuensinya, hal ini memperani fungsi sosial dan hubungan interpersonal

mereka, yang pada akhirnya sangat menentukan bagaimana penyesuaian diri mereka (Newman & Newman, 2006).

Memiliki citra tubuh yang positif sangatlah penting karena dapat meningkatkan rasa percaya diri terutama bagi wanita. Maka dari itu memiliki pikiran positif akan diri kita amat mempengaruhi pemikiran kita agar menjadi lebih baik dan dapat menerima semuanya karena saat kita bisa menerima diri kita sendiri disitulah kita merasa puas akan citra tubuh yang kita miliki.

Menurut Schneiders (Dalam Ali & Anshori, 2004) menjelaskan citra tubuh akan berdampak pada penyesuaian diri seseorang, yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental dan juga tingkah-laku untuk menghadapi kebutuhan internal, konflik, ketegangan, dan juga frustrasi serta untuk dapat menyelaraskan tuntutan dari dalam diri individu itu dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan tempat individu berada.

Banfield dan McCabe (Dalam Rozika & Ramdhani 2016) mengatakan bahwa citra tubuh adalah suatu penilaian terhadap tubuh atau penampilan fisik yang disertai dengan beberapa faktor seperti ketakutan menjadi gemuk, ketakutan menjadi terlalu kurus dan juga tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Sebagai seorang individu kita sebaiknya harus bisa menyesuaikan perubahan yang ada pada diri kita terutama perubahan fisik pada tubuh kita yang dikarenakan berbagai macam hal dan berusaha merubahnya menjadi citra tubuh yang kita anggap baik.

Dalam bukunya *Living with Your Looks* Honigman dan Catle (Dalam Bestiana 2012) mereka mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mental

individu mengenai bentuk dan juga ukuran tubuh yang ia miliki, tentang bagaimana individu memberikan penilaian terhadap apa yang ia pikirkan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya dan bagaimana penilaian orang lain mengenai dirinya.

Mappiare (Dalam Bestiana 2012) mengatakan bahwa citra tubuh lebih sering berkaitan dengan wanita dari pada pria dikarenakan wanita lebih memperhatikan penampilannya. Citra tubuh memiliki dua konsep pandangan yang saling berlawanan yaitu positif dan juga yang negatif. Belgrave (2009) mengatakan bahwa citra tubuh positif dimiliki oleh orang yang puas dengan bentuk tubuhnya (*body satisfaction*) sedangkan citra tubuh negatif dimiliki oleh seseorang yang tidak merasa puas terhadap penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*). Mendelson dan White (Dalam Gattario, 2013) bahwa citra tubuh terdiri dari tiga domain yaitu perasaan tentang berat badan, perasaan tentang penampilan dan kepercayaan bagaimana orang lain melihat tubuh dan penampilan seseorang yang dilihatnya.

Berdasarkan beberapa teori diatas kita dapat mengetahui bahwa citra tubuh merupakan gambaran seseorang mengenai tubuhnya sendiri. Citra tubuh memiliki dua konsep yaitu citra tubuh positif dimana orang merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan citra tubuh negatif yaitu dimana seseorang kurang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Wanita lebih sering memikirkan mengenai citra tubuhnya karena bagi seorang wanita memiliki tubuh ideal adalah hal yang paling diinginkan.

2. Aspek-Aspek *Body Image* (Citra Tubuh)

Cash (dalam Sumanty, dkk. 2018), mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek pada citra tubuh, yaitu :

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan).

Mengevaluasi penampilan dan keseluruhan bagian tubuh, apakah menarik atau tidak maupun memuaskan atau tidak memuaskan.

- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan).

Yaitu usaha individu untuk memperbaiki penampilannya menjadi lebih baik.

- c. *Body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh). Mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik.

- d. *Overweight preoccupation* (kecemasan untuk menjadi gemuk).

Mengukur kecemasan individu terhadap kegemukan dan kewaspadaan dalam menghadapi kegemukan.

- e. *Self classified weight* (pengkategorian tubuh).

Mengukur persepsi individu pada tubuhnya.

Aspek citra tubuh mencakup penampilan tubuh kita baik evaluasi, orientasi, kecemasan, kepuasan dan pengkategorian tubuh kita, dimana kita dapat melihat bahwa disini memiliki kegemukan adalah salah satu kekhawatiran bagi setiap orang baik laki-laki maupun perempuan. Namun disini kita akan membahas mengenai wanita dewasa awal.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang berpengaruh perkembangan citra tubuh seseorang adalah sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih negatif memandang citra tubuhnya dibandingkan laki-laki. Laki-laki ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya serta mengikuti trend yang sedang berlangsung. Sedangkan perempuan ingin memiliki tubuh kurus menyerupai tubuh ideal yang digunakan untuk menarik perhatian pasangannya.

b. Usia

Remaja perempuan mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dan juga menjadi tidak senang dengan penampilan dan juga hal itu dapat menyebabkan remaja putri mengalami gangguan makan.

c. Media Massa

Media yang muncul akan memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan juga laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa memberi pengaruh yang paling besar.

d. Keluarga

Orang tua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi gambaran tubuh anaknya melalui modeling, feedback dan instruksi.

e. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Diatas merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang yaitu jenis kelamin, usia, media massa, keluarga dan hubungan internasional. Faktor-faktor tersebut merupakan hal-hal yang amat dekat dengan kehidupan kita yang dengan mudah dapat mempengaruhi pikiran kita.

B. Kebersyukuran

1. Definisi Kebersyukuran

Dalam istilah psikologi, kebersyukuran merupakan padanan arti dari gratitude. Di dalam al-Qur'an sendiri, banyak firman Allah yang berkaitan dengan rasa syukur, diantaranya pada QS. Ibrahim ayat 7, seperti berikut. "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, maka niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu) maka pasti azabKu sangat berat." (QS. Ibrahim ayat 7).

Rasa bersyukur atau *gratitude* merupakan keadaan menyadari dan juga bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi. Pandangan Islam mengenai kebersyukuran dapat dilihat dari 3 dimensi yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur

dengan lidah, serta bersyukur dengan perbuatan, maka keenam item memiliki keterbatasan untuk menggali ketiga dimensi syukur ini.

Bersyukur adalah hal yang harus kita lakukan saat keadaan apapun baik disaat susah maupun di saat senang, karena Allah SWT menyukai hambanya yang selalu bersyukur akan nikmat yang diberikan padannya. Perilaku syukur diwujudkan dalam tiga hal. Pertama, syukur lisan yaitu membicarakan nikmat Allah. Kedua, syukur perbuatan yaitu bekerja hanya untuk dan karena Allah. Ketiga, syukur hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat yang berada pada diri manusia adalah dari Allah SWT.

Makna kata syukur juga bisa diambil dari *fi'il madhi*-nya *syakara* yang merupakan lawan dari kata *kafara*. Makna dari kata ini ialah syukur adalah “menampakkan nikmat” kepada siapa saja tanpa terkecuali. Arti menampakkan nikmat bisa dipahami bahwa kita harus mempergunakan nikmat sesuai dengan apa yang telah diperintahkan oleh Allah SWT (Takdir, 2018). Pengakuan dari nikmat yang diberikan Allah SWT, merupakan cerminan dari kepribadian seorang muslim yang meyakini kekuasaannya yang di sertai dengan ucapan *Alhamdulillah* dalam setiap kesempatan.

Rasa syukur merupakan salah satu yang harus dimiliki oleh setiap manusia, karena memiliki rasa syukur dapat mendatangkan segala kebaikan yang ada di dunia ini dan apabila kita bersyukur maka nikmat yang diberikan kepada kita akan terasa lebih bermakna, dan niscaya Allah SWT, akan memberikan nikmat yang lebih asal kita selalu bersyukur.

Syukur menurut Al-Qur'an adalah ungkapan terima kasih atas nikmat yang telah diberikanNya, dengan jalan menggunakan nikmat-nikmat tersebut sebagai sarana beribadah kepada Allah SWT. Al-Jauziyyah (Dalam Rahmanita dan Sulistayarni, 2016) telah menjelaskan bahwa dasar rasa syukur adalah kebenaran tekad, oleh karena seorang hamba diperintah untuk mewujudkan kebenaran tersebut kedalam dirinya dan orang lain, yang mana hal tersebut tidak lain sebagai hakikat makna syukur.

Menurut Emmons dan McCullough (Dalam Prabowo, 2017) *gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya. Sedangkan jika seseorang kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada.

Dalam islam kita diingatkan untuk selalu bersyukur, karena tanpa rasa syukur kita hanya akan menjadi manusia yang tidak pernah puas akan apapun yang kita miliki, dalam agama apapun kita dianjurkan untuk memiliki rasa syukur karena rasa syukur dapat mendatangkan berbagai kebaikan bak yang dapat kita rasakan maupun tidak kita rasakan.

Kebersyukuran adalah bentuk energi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih atas apa yang telah diterima (Seligman, dalam Prabowo, 2017). Dalam pandangan Ar-Ragib Al-Isfahani syukur berarti menggambarkan sebuah nikmat dan menampakkannya ke permukaan. Menurut Ar-Ragib syukur terbagi menjadi 3 yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan dan syukur dengan anggota tubuh.

Syukur memiliki empat makna yang sangat penting untuk memahami setiap nilai-nilai kebaikan dalam setiap jiwa individu. Pertama, syukur berarti pujian yang diucapkan karena telah menerima suatu kebaikan, bersyukur berarti merasa cukup atas apa yang telah diberikan kepada kita. Kedua, syukur berarti kepenuhan dan ketabahan. Ketiga, sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon yaitu berarti ada tambahan nikmat yang dilimpahkan tuhan. Keempat, terdapat kenikmatan yang diberikan tuhan kepada manusia dengan lahirnya seorang anak yang akan menjadi kebanggaan keluarganya kelak.

Berdasarkan berbagai pembahasan mengenai kebersyukuran di atas dapat kita simpulkan bahwa bersyukur adalah rasa yang harus kita tanamkan dalam diri kita sedari kecil, bersyukur atas nikmat yang kita rasa baik dari hal-hal kecil sekalipun. Karena apabila kita bersyukur maka kita akan merasa cukup dan Allah SWT, akan menambah nikmat yang kita dapat. Namun apabila kita tidak memiliki rasa syukur maka apapun yang kita miliki akan terasa tidak pernah cukup dan kita akan selalu merasa kekurangan.

2. Aspek-Aspek Kebersyukuran

Menurut *Syara'* rasa syukur dibangun atas tiga rukun yaitu hati, lisan dan perbuatan (Munajjid, 2002, Abdullah, 2007, makhdlori, 2007,dalam Gumilar &Uyun , 2009).

a. Syukur dengan hati

Yaitu mengakui bahwa semua nikmat yang kita terima datangnya dari Allah SWT, sebagai karunia dan kebaikan yang diberikan kepada hambanya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan

nikmat yang telah diberikan kepadanya sehingga ia akan selalu mengingat Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat kepadanya.

b. Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan adalah ucapan yang dimana di dalam nya kita menyanjung Allah SWT, atas semua karunia dan nikmat yang telah diberikannya kepada kita. Jika seorang hamba sering mengingat dan menyebut-nyebut nikmat yang diberikan Allah kepadanya ia akan mengingat pemberinya serta mengakui kelemahannya. Dengan demikian ia akan tunduk kepada Allah SWT. memujinya, bersyukur serta selalu mengingatnya dengan berbagai macam dzikir karena dzikir merupakan pangkal syukur.

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan biasanya berupa gerak dan perbuatan melalui carausaha. Artinya memfungsikan semua anggota tubuh untuk melakukan segala aktifitas yang bernilai ibadah. Nikmat makin bertambah apa bila disyukuri dan juga mensyukuri nikmat akan membuatnya terpelihara dari kehilangan.

Rasa syukur yang utama adalah bersyukur dengan hati saat seseorang sudah memiliki rasa syukur di dalam dirinya maka, lisannya nya pun akan selalu mengucap syukur dengan nikmat yang telah didupatkannya dan mewujudkan rasa syukur tersebut dengan perbuatan baik dan selalu mematuhi segala perintah Allah SWT.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersyukuran

Dalam penelitian Hambali, Meiza dan Fahmi (2015) ada beberapa faktor yang berperan dalam kebersyukuran yaitu :

- a. Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah Swt.
- b. Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi.
- c. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang, meliputi cinta dan kasih sayang kepada anak, pasangan dan orang lain yang membantu.
- d. Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang yang kesulitan.
- e. Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak yang baik.
- f. Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.
- g. Merasakan ketenangan jiwa atau kepuasan batin, berpikir positif dan optimism serta harapan dalam memandang hidup

Faktor-faktor diatas merupakan hal-hal yang amat berpengaruh dalam kebersyukuran, seperti menerima takdir yang kita alami saat ini merupakan salah satu hal yang berperan dalam kebersyukuran, selalu menerima keadaan dalam kondisi apapun, dan selalu berpikir positif merupakan hal yang harus kita lakukan di dalam kehidupan kita karena apabila kita tidak memiliki pikiran negatif maka

kita tidak akan bisa hidup dengan tenang dan hanya akan menyalahkan orang lain atas nasib yang kita terima.

e. Keutamaan kebersyukuran

Keutamaan Syukur Ada tiga keutamaan syukur, diantaranya:

- a. Allah SWT tidak akan mengadzab hambanya yang bersyukur. Allah SWT, mengabarkan bahwa Dia tidaklah perlu mengazab makhluknya jika mereka bersyukur dan beriman.
- b. Hamba yang pandai bersyukur berhak mendapat karunia-Nya.
- c. Tambahan nikmat dan karunia-Nya bergantung pada tingkat kesyukuran seorang hamba. Dan tambahan dari-Nya adalah tambahan yang tiada batas, sebagaimana syukur sendiri tiada batas.

C. Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Bertubuh Gemuk.

Pada saat memasuki masa perkembangan dewasa awal kita semakin melihat banyak perubahan-perubahan yang kita rasakan pada tubuh kita. Menurut Santrock (2007) Masa dewasa awal yaitu pada akhir usia belasan atau dimulai dari usia 20-30 tahun. Dimana pada usia itu kita sudah mulai belajar hidup mandiri dan sudah tidak sepenuhnya lagi bergantung kepada orang tua kita. Pada masa ini pula sudah banyak wanita dewasa awal yang menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Selain itu pada masa inilah wanita mengalami puncak perkembangan fisik, pada masa inilah wanita memiliki kerentanan terkena obesitas.

Wanita sangat percaya diri apabila memiliki tubuh langsing, putih dan tinggi karena semua wanita ingin memiliki tubuh ideal seperti itu namun, tidak

jarang ada juga yang bisa menerima kondisi fisiknya dan berubah dengan menjalani beberapa kegiatan karena wanita memiliki kriteria sendiri dalam menentukan tubuh ideal yang ingin ia miliki.

Menurut Emmons (2003) rasa syukur merupakan rasa terima kasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal atau transpersonal dari Tuhan. Melalui bersyukur individu juga dapat mencoba untuk melihat kondisi yang dialaminya dengan sudut pandang yang lebih positif sehingga merasa tidak terbebani dengan situasi yang ada bahkan dapat termotivasi untuk meningkatkan kinerjanya dengan rasa terima kasih atas anugerah berupa situasi yang diterima.

Hal ini lah yang seharusnya kita rasakan apabila mendapat nikmat dari Allah SWT, dan tidak merasa terbebani atas cobaan yang diberikannya namun kita akan merasa bahwa cobaan yang dibertikan kepada kita merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT, kepada kita. Pada zaman sekarang ini banyak manusia khususnya perempuan yang selalu memikirkan citra tubuh, karena memiliki tubuh yang ideal adalah keinginan semua wanita, mereka berpikir memiliki tubuh gemuk merupakan sesuatu yang tidak baik namun hal itu yang terkadang harus dijadikan motivasi dan juga selalu bersyukur dengan apa yang kita miliki.

Dari hasil penelitian Dwinanda (2016), menunjukkan bahwa semakin tinggi gratitude, maka citra tubuh semakin positif. Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adalah untuk mengetahui hubungan antara gratitude dengan citra tubuh, maka telah diperoleh hasil utama dari penelitian tersebut, yaitu dari hasil

uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara gratitude dengan citra tubuh.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin kita bersyukur maka semakin tinggi pula citra tubuh positif yang kita miliki walau apapun bentuk tubuh yang kita miliki dan semakin rendah kebersyukuran yang kita miliki maka semakin rendah pula citra tubuh yang kita miliki pada diri kita sendiri. Maka keseimbangan antara kebersyukuran dengan citra tubuh sangat diperlukan.

D. Kerangka Berfikir

Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau

Citra Tubuh (Y)

Kebersyukuran (X)

Aspek :

- Evaluasi penampilan
- Orientasi Penampilan
- Kepuasan terhadap bagian tubuh
- Kecemasan menjadi Gemuk
- Pengkategorian tubuh

Faktor-faktor :

- Jenis kelamin
- Usia
- Media massa
- Keluarga
- Hubungan interpersonal

Aspek :

- Syukur dengan hati
- Syukur dengan lisan
- Syukur dengan perbuatan

Faktor-faktor

- Penerimaan diri
- Pengetahuan dan pengalaman
- Rasa apresiasi
- Niat baik
- Berpikir positif
- Pengalaman spiritual
- Ketenangan Jiwa

Hipotesis

“Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk”.

C. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah “Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk”.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu, metode penelitian deskriptif. Penelitian Deskriptif merupakan jenis metode yang menggambarkan suatu objek atau subjek yang sedang diteliti tanpa adanya rekayasa. Termasuk mengenai hubungan tentang kegiatan, pandangan, sikap serta proses-proses yang berpengaruh didalam suatu fenomena yang terjadi. Menurut whitne (1960), metode deskriptif merupakan suatu pencarian fakta dengan memakai interpretasi yang tepat. Dalam penelitian ini mempelajari tentang masalah-masalah yang ada di dalam masyarakat dan juga tata cara yang digunakan dalam masyarakat dan dalam situasi-situasi tertentu.

B. Identifikasi Penelitian

1. Variabel Bebas (X) : Kebersyukuran
2. Variabel Terkait (Y) : Citra Tubuh

C. Definisi Operasional

1. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan pemikiran yang dimiliki oleh setiap individu mengenai tubuhnya yang dipengaruhi oleh pemikiran-pemikiran orang-orang yang ada di sekitarnya. Citra tubuh terbagi dua yang pertama ada citra tubuh positif dimana individu merasa puas dengan tubuh yang ia miliki saat ini dan yang kedua

citra tubuh negatif yaitu dimana individu merasa tidak puas dengan tubuh yang ia miliki.

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran yaitu selalu menerima ketentuan dari Allah SWT dengan ikhlas, dan percaya apapun yang terjadi merupakan hal yang baik. Miliki rasa syukur dapat membuat kita merasa tenang dan di jauhkan dari hal-hal buruk. Bersyukur selalu di terapkan di setiap agama yang ada dimuka bumi ini karena hal tersebut lah awal dari sikap positif yang kita miliki.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi berasal dari kata bahasa inggris yaitu *population* yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian kata populas merupakan kata yang amat sering kita dengar, digunakan untuk menyebut satu kelompok objek yang akan menjadi sasaran penelitian. Maka dari itu populasi penelitian merupakan keseluruhan objek yang akan kita teliti baik berupa manusia, hewan, tumbuhan, benda, kejadian-kejadian dan lain sebagainya (Bungin, 2014). Dalam penelitian ini yang menjadi target populai adalah wanita dewasa awal.

2. Sampel penelitian

Pengambilan sampel dilakukan untuk mewakili seluruh populasi yang ada. Namun tidak semua penelitian menggunakan sampel, pada penelitian tertentu yang berskala kecil dan hanya memerlukan beberapa objek yang diperlukan maka kita tidak harus memakai sampel. Sampel yang menjamin ketepatan dalam mengambil kesimpulan adalah sampel yang benar-benar representatif.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu *Incidental Sampling* yaitu penelitian yang populasinya adalah individu yang sulit ditemui oleh karena itu siapa saja yang ditemui dan masuk dalam kategori populasi dapat di interview sebagai sampel atau responden.

Populasi penelitian ini termasuk dalam populasi tak terhingga, yang dapat kita jabarkan sebagai populasi yang jumlah anggotanya tidak dapat atau tidak mungkin untuk dihitung, sehingga tidak diketahui secara pasti berapa jumlah anggota populasinya, sementara penentuan jumlah sampel dalam jenis populasi penelitian ini berdasarkan jumlah yang dianggap cukup memadai untuk mencerminkan keadaan populasi yang ada (Amirin, 2011).

Karakteristik dari dari populasi penelitian ini adalah:

- a. Wanita dewasa awal (20-25 tahun)
- b. Memiliki BMI 25 atau 30 keatas
- c. Memiliki lingkar pinggang lebih dari 88 cm

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data berfungsi untuk mendapatkan data primer dari suatu penelitian. Untuk mendapatkan suatu data peneliti menyebarkan kuesioner berupa skala kepada para responden (Singarimbun, 1995). Skala sikap yaitu berbentuk sekumpulan pernyataan tentang sebuah sikap objek (Azwar,2015). Setiap jawaban atas pernyataan sikap kemudian dapat menghasilkan kesimpulan tentang arah dan intensitas dari sikap individu.

Skala yang dipakai untuk penelitian ini terbagi dari dua, yang pertama skala citra tubuh dan yang kedua ialah skala kebersyukuran. Adapun aitem skala

citra tubuh dan skala kebersyukuran disusun dengan membuat model skala likert yang diubah. Skala yang dipakai di penelitian ini memakai empat kategori, pertama sangat setuju, kedua yaitu setuju, ketiga yaitu tidak setuju, dan yang terakhir sangat tidak setuju.

Ada nilai yang berjalan untuk pernyataan *favorable* merupakan bagian dari sangat setuju memiliki point empat sampai sangat tidak setuju memiliki point satu. Dan pernyataan yang *Unfavorable* ialah sangat tidak setuju memiliki point empat, tidak setuju memiliki point tiga, setuju memiliki point dua dan sangat setuju memiliki point satu (Azwar, 2015).

1. Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh yang digunakan di dalam penelitian adalah skala yang disusun oleh Rofelly Tri Subakti (2016) berdasarkan teori Cash (dalam Grogan, 2008) dimana teori mengungkapkan bahwa aspek citra tubuh adalah *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). peneliti memodifikasi pernyataan kuesioner yang telah diuji validitas oleh peneliti sebelumnya. skala ini disusun menggunakan metode skala likert. Skala citra tubuh terdiri dari empat komponen jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Aspek-aspek citra tubuh dalam penelitian ini akan di jabarkan dalam bentuk item-item yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda dimulai dari

skor 1-4, skor untuk respon *favorable* sangat setuju = 4, Setuju = 3, tidak setuju = 2 dan juga sangat tidak setuju = 1. Sebaliknya untuk respon pernyataan *unfavorable*, Sangat Tidak Setuju = 4, Tidak Setuju = 3, Setuju = 2 dan Sangat Setuju = 1.

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka berarti semakin tinggi citra tubuh pada mahasiswa tersebut, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor yang di peroleh subjek berarti semakin rendah citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Tabel 3.1
Blue Print Skala Citra Tubuh Sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi penampilan)	- Menilai keseluruhan tubuh	25, 54	9, 24, 64	5
		- Menilai penampilan	21, 22	33, 56,	5
		- Evaluasi individu pada penampilan orang lain	26	23 -	1
2.	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	- Perhatian terhadap penampilan diri	28, 30, 32	31	4
		- Usaha meningkatkan dan memperbaiki penampilan	1, 2	10	3
		- Usaha merubah bentuk tubuh	27	29	2
3.	<i>Body Areas Satisfaction</i> (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)	- Puas atau tidaknya terhadap bagian tubuh	4, 39	11, 12, 33	5
		- Puas atau tidaknya terhadap ukuran tubuh	3	13, 14, 15	3
		- Puas atau tidaknya terhadap berat	-	-	-

	badan				
	- Kepuasan individu	65	55	2	
	pada bentuk wajah	58	35, 52,	4	
	- Kepuasan pada bentuk tubuh		63		
4.	<i>Overweight preoccupation</i> (Kecemasan Untuk Menjadi Gemuk)	- Kewaspadaan terhadap berat badan	36, 37, 61	16, 62	5
		- Kecenderungan melakukan diet	-	17, 18	2
		- Membatasi pola makan	5, 6, 38, 39	19, 60	6
		- Menjaga kebugaran tubuh	40	41, 59	3
		- Kecemasan menjadi gemuk	42, 47, 53, 50	43, 44, 45	7
5.	Self Classified Weight (Pengkategorian Tubuh)	- Merasa tubuhnya kurus	-	-	-
		- Merasa tubuhnya gemuk	49, 57	51	3
		- Merasa proporsional	7, 8, 46	20, 48	5
	Total		32	33	65

Keterangan : Item yang di Bold adalah item yang gugur

Uji validasi aitem skala citra tubuh dilakukan dengan menggunakan uji diskriminasi aitem *Statistic Program Social Science seri 17 for window*. Batasan yang dipergunakan untuk memilih aitem yang valid yaitu memilih aitem yang memiliki nilai *index corrected item total correlation* $\geq 0,25$. Jika nilai *index corrected total correlation* yang diperoleh lebih kecil dari 0,30 maka aitem tersebut gugur dan dianggap tidak valid. Nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,965. Dari 65 aitem yang diujikan 13 aitem yang dinyatakan gugur yaitu : 3, 10, 15, 18, 22, 25, 36, 39, 44, 47, 50, 27, 64.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Citra Tubuh Setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi penampilan)	- Menilai keseluruhan tubuh	54	9, 24	3
		- Menilai penampilan	21	33, 56, 23	4
		- Evaluasi individu pada penampilan orang lain	26	-	1
		- Perhatian terhadap penampilan diri	28, 30, 32	31	4
2.	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	- Usaha meningkatkan dan memperbaiki penampilan	1, 2	-	2
		- Usaha merubah bentuk tubuh	-	29	1
		- Puas atau tidaknya terhadap bagian tubuh	4, 39	11, 12, 33	5
3.	<i>Body Areas Satisfaction</i> (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)	- Puas atau tidaknya terhadap ukuran tubuh	-	13, 14	2
		- Puas atau tidaknya terhadap berat badan	-	-	-
		- Kepuasan individu pada bentuk wajah	65	55	2
		- Kepuasan pada bentuk tubuh	58	35, 52, 63	4
		- Kewaspadaan terhadap berat badan	37, 61	16, 62	4
4.	<i>Overweight preoccupati on</i> (Kecemasan Untuk Menjadi Gemuk)	- Kecenderungan melakukan diet	-	17	1
		- Membatasi pola makan	5, 6, 38,	19, 60	5
		- Menjaga kebugaran tubuh	40	41, 59	3
		- Kecemasan menjadi gemuk	42, 53	43, 45	4
		- Merasa tubuhnya kurus	-	-	-
5.	<i>Self Classified Weight</i> (Pengkategorian Tubuh)	- Merasa tubuhnya gemuk	49, 57	51	3
		- Merasa proporsional	7, 8, 46	20, 48	5
		Total	25	27	52

2. Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran yang digunakan di dalam penelitian adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori (Munajjid, 2002; Abdullah, 2007; dan Makhdlori, 2007). dimana teorinya mengungkapkan bahwa syukur dibangun oleh tiga rukun yaitu hati, lisan, dan perbuatan.

Aspek-aspek kebersyukuran dalam penelitian ini akan dijabarkan dalam bentuk item-item yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Skala kebersyukuran disusun dalam bentuk pernyataan sebanyak 67 item. Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda dimulai dari skor 1-4, skor untuk respon *favorable* sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2 dan juga sangat tidak setuju = 4. Sebaliknya untuk respon pernyataan *unfavorable*, sangat tidak setuju = 4, Tidak setuju = 3, setuju = 2 dan sangat setuju = 1.

Semakin tinggi skor yang diperoleh maka subjek berarti semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa tersebut, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor yang di peroleh maka subjek berarti semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Tabel 3.3
Blue Print Kebersyukuran Sebelum *Try Out*

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Syukur dengan hati	- Menerima nikmat yang didapat	1, 3 , 37, 39	4, 6, 36 , 38	8
		- Menyadari nikmat yang diberikan	2,5, 8,10,16	26,28, 40, 41 , 42, 43	11
		- Ikhlas dalam menerima, segalanya, walaupun hal yang tidak baik sekalipun	11 , 12, 14 , 15, 45 , 46	7 , 9, 13, 44, 47, 48	12

2.	Syukur dengan lisan	- Selalu mengucapkan syukur	17,18, 27 , 52, 53	21, 49, 50 , 51 56	9
		- Selalu mengucapkan hal-hal baik	19, 20 , 22, 54, 55 , 57		7
3.	Syukur dengan perbuatan	- Mengamalkan perbuatan baik	23 , 24, 25, 31, 59 , 61, 62	29, 30, 32 , 35, 58, 60	13
		- Menjauhi segala larangan-Nya.	33, 34, 65	63, 64 , 66, 67	7
Total			36	31	67

Keterangan : Item yang di Bold adalah item yang gugur

Uji validasi aitem skala citra tubuh dilakukan dengan menggunakan diskriminasi aitem *Statistic Program Social Science seri 17 for window*. Batasan yang dipergunakan untuk memilih aitem yang valid yaitu memilih aitem yang memiliki nilai *index corrected item total correlation* $\geq 0,25$. Jika nilai *index corrected total correlation* yang diperoleh lebih kecil dari 0,30 maka aitem tersebut gugur dan dianggap tidak valid. Nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,963. Dari 67 aitem yang diujikan 16 aitem yang dinyatakan gugur yaitu : 3, 7, 11, 14, 20, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 55, 59, 64, 67.

Tabel 3.4
Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1	Syukur dengan hati	- Menerima nikmat yang didapat	1, 37, 39	4, 6, 38	6
		- Menyadari nikmat yang diberikan	2,5, 8, 10,16	26,28, 40, 42, 43	10
		- Ikhlas dalam menerima, segalanya, walaupun hal yang tidak baik sekalipun	12, 15, 46	9, 13, 44, 47, 48	9
2	Syukur dengan lisan	- Selalu mengucapkan syukur	17,18, 52, 53 19, 22, 54, 57	21, 49, 51	7
		- Selalu mengucapkan hal-hal baik		56	5

3	Syukur dengan perbuatan	- Mengamalkan perbuatan baik	24, 25, 31, 61, 62	29, 30, 35, 58, 60	10
		- Menjauhi segala larangan-Nya.	33, 34, 65	63, 66,	5
Total			27	24	51

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas seringkali dikonsepsikan sebagai sejauh mana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Menurut Azwar (2015), kestabilan atau validitas mempunyai makna sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity*, yang lebih banyak disandarkan pada relevansi isi dari pernyataan yang disusun berdasarkan rancangan atau kisi-kisi yang tepat.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes berupa analisis rasional atau berdasarkan pendapat para ahli. Validitas isi yaitu sejauh mana elemen- elemen dalam instrument alat ukur benar-benar relevan dan gambaran dari konstruk yang sesuai dengan tujuan dari pengukuran tersebut (Azwar, 2015).

2. Reliabilitas Alat Ukur

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila beberapa kali digunakan untuk mengukur obyek yang sama, akan tetap menghasilkan data yang sama (Nazir, 2005). Reliabilitas dinyatakan melalui koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0 sampai 1,00. Jika koefisien yang didapat $> 0,60$, maka instrumen penelitian tersebut reliabel (Darmawan, 2013). Menurut Sekaran (2000), nilai alpha 0,8 sampai 1,0 dikategorikan reliabilitas baik, 0,6 sampai 0,79 dikategorikan reliabilitas diterima, dan jika kurang dari 0,6 akan dikategorikan kurang baik.

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran mampu menghasilkan data yang mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi disebut dengan pengukuran reliabel. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur memiliki konsistensi relatif jika dilakukan pengukuran berulang terhadap subjek yang sama, semakin tinggi koefisien menunjukkan reliabilitas relasi semakin baik. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan formula *Alpha Cronbach*. Reliabilitas dapat dinyatakan dalam rentang angka 0,00 sampai dengan 1,00, semakin tinggi koefisien yang mendekati 1,00 maka reliabel alat ukur semakin tinggi. Skala dalam penelitian ini diuji reliabilitasnya dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dari program SPSS versi 21.0 *for windows*.

G. Metode Analisis Data

Data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dan menggunakan teknik analisis data statistik. Data dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*, yaitu teknik untuk mencari hubungan antara dua variabel. Data dapat dianalisis dengan menggunakan program computer yaitu *Statistic Product And Server Solution* (SPSS) versi 21,0for windows.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dapat dilakukan untuk melihat seberapa layak data yang ada. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data dapat dinyatakan normal. Dalam penelitian ini uji normalitas ini dilakukan dua skala yaitu skala citra tubuh dan skala kebersyukuran dengan bantuan program SPSS 21 Windows.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk dapat mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, uji linearitas menggunakan kaidah signifikan (p) dari nilai *deviation fromLinearity* $< 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah tidak *linier*. Akan tetapi jika signifikan (p) dari nilai *deviation fromLinearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah *linier*.

3. Uji Hipotesis

Teknik statistik yang digunakan dalam peneliti ini adalah teknik korelasi Pearson *product moment*. Teknik korelasi Pearson *product moment* adalah untuk

mencari hubungan pada variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) data berbentuk interval dan rasio. Sebelum melakukan uji normalitas dan uji linearitas, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui berapa banyak data yang layak di uji secara paramatik yang dapat mempermudah dalam perhitungan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 21.0 for Windows*.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

1. Profil Universitas Islam Riau

Universitas Islam Riau (UIR) merupakan salah satu perguruan Tinggi tertua Riau yang berkedudukan di Pekanbaru, Riau, Indonesia, berdiri pada 4 September 1962 oleh YLPI Riau serta diresmikan oleh Menteri Agama Republik Indonesia dan yang dituangkan dalam piagam dan ditanda tangani pada tanggal 18 April 1963. UIR berasaskan Islam, Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Bermula dari tidak adanya perguruan tinggi di Provinsi Riau serta menjamurnya perguruan tinggi Kristen di Indonesia kemudian beberapa tokoh Pemerintah dan Cendekiawan Muslim Provinsi Riau seperti mantan wakil Gubernur Riau Datuk Wan Abdurrahman, Soeman Hs, H. Zaini Kunin, H. A. Malik, H. Bakri Sulaiman, H. Abdul Kadir Abbas, S.H, H.A. Hamid Sulaiman, H. Nurdin Abdul Jalil, dan Kaharuddin Nasution membentuk Yayasan Lembaga Pendidikan Islam Riau yang kemudian lahirlah Universitas Islam Riau. Pada saat Kaharuddin Nasution turut langsung memimpin Universitas Islam Riau beberapa periode.

Pada saat didirikan, Universitas Islam Riau hanya memiliki satu fakultas, yaitu Fakultas Agama dengan dua Jurusan adalah jurusan Hukum dan Tarbiyah, dengan Dekan Pertama H.A. Kadir Abbas, S.H. Terletak pada Pusat Kota Pekanbaru Jl. Prof. Mohd. Yamin, S.H, bangunan gedung Tingkat dua. Akan tetapi pembangunan kampus tidak sampai disini, maka UIR terus

mengembangkan pembangunan dibidang fisik di lokasi kedua Jl. Kaharuddin Nasution KM 11 Simpang Tiga, Bukit Raya, Pekanbaru.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23-27 Desember 2019. Dengan jumlah sampel 90 orang yang keseluruhannya merupakan mahasiswi Universitas Islam Riau yang terdiri dari beberapa fakultas. Diantaranya adalah Teknik Sipil, Teknik Informatika, Psikologi, Pertanian, Hukum, Fisipol Dll. Angket diberikan secara Random kepada mahasiswi yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Saat melakukan penelitian peneliti meminta izin kepada subjek terlebih dahulu, saat sudah diberi izin dan peneliti pun mulai melakukan pengukuran BMI (*Body Mass Index*) dan mengukur lingkar pinggangnya setelah sesuai dengan kriteria barulah peneliti menyerahkan skala untuk diisi oleh subjek.

B. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan mengenai Hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk. setelah dilakukan data skoring dan diolah dengan program SPSS 21.0 *for windows* diperoleh gambaran deskripsi dari kedua data sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik						Data Empirik					
	Aitem	Min	Max	R	Mean	SD	Aitem	Min	Max	R	Mean	SD
Kebersyukuran	51	51	204	153	127.50	25.50	51	100	169	69	134.50	11.50
Citra Tubuh	52	52	208	156	130.00	26.00	52	84	185	101	134.50	16.83

Sumber: Olahan Data 2019

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan tingkat kebersyukuran dan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk bervariasi berdasarkan skor yang diperoleh (empirik) serta yang dimungkinkan (hipotetik). Pada variabel kebersyukuran rentang skor(empirik) adalah 100 sampai dengan 169 dengan nilai mean 134.5 dan standar deviasi 11.5 sedangkan pada citra tubuh rentang skor yang diperoleh adalah antara 84 sampai 185 dengan nilai mean 134.5 dan standar deviasi 16.83. Hasil deskripsi data dari penelitian selanjutnya digunakan untuk kategorisasi skala, kategorisasi ditetapkan berdasarkan nilai *mean* dan juga standar deviasi hipotetik dari masing-masing skala.

Tabel tersebut juga memberikan perbandingan antara skor yang diperoleh (empirik) subjek dan juga skor yang dimungkinkan diperoleh (hipotetik). Pada variabel kebersyukuran jarak rentang skor yang dimungkinkan (hipotetik) adalah 51 sampai 204, dengan nilai mean hipotetik 127.5 berada di bawah mean empirik dan standar deviasi 25.5 sedangkan pada variabel citra tubuh adalah dari 52 sampai 208, dengan nilai mean 130 berada di bawah mean empirik dan standar deviasi 26.

Berdasarkan hasil deskripsi statistik tersebut, selanjutnya dibuat kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi yang dibuat berdasarkan rerata empirik. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2. Rumus Kategori

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$

Kategorisasi skor skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.3.
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Kebersyukuran

Kategorisasi	RentangSkor	F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 165.75$	6	6.67%
Tinggi	$140.25 \leq X < 165.75$	55	61.11%
Sedang	$114.75 \leq X < 140.25$	28	31.11%
Rendah	$89.25 \leq X < 114.75$	1	1.11%
SangatRendah	$X < 89.25$	0	0.00%
Total		90	100%

Berdasarkan dari tabel diatas, diketahui bahwa kebersyukuran terbanyak dengan jumlah frekuensi 55 dari 90 responden atau sebesar 61.11% dan berada pada rentang skor 140.25 sampai 165.75 dan termasuk kategorisasi *tinggi*. Kategorisasi citra tubuh dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

Tabel 4.4. Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Citra Tubuh

Kategorisasi	RentangSkor	F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 169.00$	77	85.56%
Tinggi	$143.00 \leq X < 169.00$	9	10.00%
Sedang	$117.00 \leq X < 143.00$	4	4.44%
Rendah	$91.00 \leq X < 117.00$	0	0.00%
SangatRendah	$X < 91.00$	0	0.00%
Total		90	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa kategori citra tubuh terbanyak dengan jumlah frekuensi 77 dari 90 responden atau sebesar 85.56% dan berada pada rentang skor besar dari 169 dan termasuk kategorisasi *sangat tinggi*.

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk dapat mengetahui apakah data terdistribusi normal. Dengan menggunakan metode non-parametrictes yaitu one sample *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan program spss 20.0 for windows. 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. hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Kebersyukuran (X)	0,645	0,799	Normal
Citra Diri (Y)	0,837	0,486	Normal

Sumber: Olahan Data 2019

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas menunjukkan variabel kebersyukuran (X) memiliki nilai *kolmogorof-Smirnov Z* sebesar 0,645 dengan *asympt sig (2-tailed)* atau p sebesar $0,799 > 0,05$ dan variabel citra tubuh (Y) memiliki nilai *kolmogorof-Smirnov Z* sebesar 0,837 dengan *asympt sig (2-tailed)* atau p sebesar $0,486 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi sebaran normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas 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 ($> 0,05$).

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F	P	Keterangan
Citra Tubuh * Kebersyukuran	0,928	0,597	Linear

Sumber: Olahan Data 2019

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai F sebesar sebesar 0,928 dengan nilai signifikansinya (p) sebesar $0,597 > 0,05$, yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel citra tubuh (Y) dengan variabel kebersyukuran (X).

c. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari Person untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel kebersyukuran terhadap citra tubuh, dan hasilnya:

Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi *Product Moment* Correlations

		Kebersyukuran	Citra Tubuh
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1	.589**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	90	90
Citra Tubuh	Pearson Correlation	.589**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan dari hasil analisa *pearson correlation* untuk variabel kebesyukuran (X) dan citra tubuh (Y) dengan sampel 90, diperoleh nilai (r) sebesar 0,589 dan nilai Sg (2-tailed) atau p 0,000 ($p < 0,05$) hal ini berarti

'*hipotesis diterima*' artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh.

Nilai korelasi 0.589 artinya antara kebersyukuran dan variabel citradiri terdapat korelasi yang kuat (siregar,2014). Korelasi positif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula citra tubuh. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh.

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh. hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Determinasi
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Citra Tubuh * Kebersyukuran	.589	.347	.809	.654

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi dapat dilihat pada *Rsquared*. Nilai *r squared* adalah sebesar 0,347 dan dipersentasekan menjadi 34,7%, hal ini menunjukkan bahwa besar hubungan antara kebersyukuran dengan citra diri adalah sebesar 34.7% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 65.3%.

D. Pembahasan

Penelitian kali ini merupakan penelitian korelasi untuk menganalisis hubungan antara kebersyukuran dengan Kesejahteraan dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk. Pengumpulan data yaitu dengan menggunakan 52 aitem untuk skala citra diridan menggunakan 51 aitem untuk kebersyukuran disebarkan kepada 90 wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk.

Berdasarkan hasil deskripsi data, diketahui bahwa sebagian besar tingkat kebersyukuran terbanyak dengan jumlah frekuensi 55 dari 90 responden atau sebesar 61.11% dan berada pada rentang skor 140.25 sampai 165.75 dan termasuk kategorisasi *tinggi*. Selanjutnya diketahui bahwa sebagian besar citra tubuh terbanyak dengan jumlah frekuensi 77 dari 90 responden atau sebesar 85.56% dan berada pada rentang skor besar dari 169 dan termasuk kategorisasi *sangat tinggi*.

Berdasarkan hasil analisa *pearson correlation* untuk variabel citra tubuh (Y) dan kebersyukuran (X) dengan sampel 90, diperoleh nilai (r) sebesar 0,589 dan juga nilai Sg (2-tailed) atau p 0,000 ($p < 0,05$) hal ini berarti '*hipotesis diterima*' artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Nilai korelasi 0.589 artinya antara kebersyukuran dan juga variabel citra tubuh terdapat korelasi yang kuat (Siregar, 2014). Korelasi positif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula citra tubuh. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi dapat dilihat pada *Rsquared*. Nilai *r squared* adalah sebesar 0,347 dan jika dipersentasekan menjadi 34,7%, hal tersebut menunjukkan bahwa besar hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh adalah sebesar 34.7% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 65.3%.

Penelitian ini memperoleh bahwasanya terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk. Pada saat memasuki masa perkembangan dewasa awal kita semakin melihat

banyak perubahan-perubahan yang kita rasakan pada tubuh kita. Menurut Santrock (2007) Masa dewasa awal yaitu pada akhir usia belasan atau dimulai dari usia 20-30 tahun. Dimana pada usia itu kita sudah mulai belajar hidup mandiri dan sudah tidak sepenuhnya lagi bergantung kepada orang tua kita. Pada masa ini pula sudah banyak wanita dewasa awal yang menjalin hubungan dengan lawan jenisnya.

Wanita sangat percaya diri apabila memiliki tubuh langsing, putih dan tinggi karena semua wanita ingin memiliki tubuh ideal seperti itu namun, tidak jarang ada juga yang bisa menerima kondisi fisiknya dan berubah dengan menjalani beberapa kegiatan seperti olahraga yang dimana dapat merubah tubuh kita namun juga membuat badan kita tetap sehat.

Berdasarkan penelitian Wood-Barcalow dkk (2010), mencerminkan adanya ketergantungan dari tiga proses (timbang balik, penyaringan, dan fluiditas) dan empat struktur (sumber, filter, investasi tubuh, dan evaluasi tubuh) ke literatur citra tubuh. Dari peserta penelitian, wanita menggambarkan citra tubuh positif dan menjauhi informasi yang membuat citra tubuhnya negatif. Dalam penelitian ini subjek menekankan keindahan dan keunian diri mereka yang dapat memancarkan energi yang positif dan lebih memilih bergaul dengan lingkungan yang mendukung mereka.

Menurut Emmons (2003) rasa syukur merupakan rasa terima kasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal atau transpersonal dari Tuhan. Melalui bersyukur individu juga dapat mencoba untuk melihat kondisi yang dialaminya dengan sudut pandang yang lebih positif

sehingga merasa tidak terbebani dengan situasi yang ada bahkan dapat termotivasi untuk meningkatkan kinerjanya dengan rasa terima kasih atas anugerah berupa situasi yang diterima. Hal ini lah yang seharusnya kita rasakan apabila mendapat nikmat dari Allah SWT, dan tidak merasa terbebani atas cobaan yang diberikannya.

Berdasarkan hasil penelitian Homan dan Tylka (2018), penelitian ini merupakan studi pertama yang mengusukan rasa syukur atau terimakasih, citra tubuh dan makan intuitif serta memeriksa variabel-variabel ini secara struktural. ia memasukkan variabel kunci yaitu lebih bisa menerima perubahan daripada penerimaan tanpa syarat umum dan citra tubuh tanpa syarat oleh orang lain. Penelitian ini menambah semakin banyak bukti yang menunjukkan rasa syukur(terima kasih).menambahkan bahwa semakin banyak bukti menunjukkan rasa terimakasih, dimana memberikan kontribusi pada perkembangan psikologis dan potensi yang menawarkan solusi yang baru bagi para dokter yang ingin meningkatkan kesejahteraan kepada kliennya.

Dari hasil penelitian Dwinanda (2016), menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka citra tubuh semakin positif. Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh, maka telah diperoleh hasil utama dari penelitian tersebut, yaitu dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh.

Pada zaman sekarang ini banyak manusia khususnya perempuan yang selalu memikirkan citra tubuh, karena memiliki tubuh yang ideal adalah keinginan

semua wanita. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kita bersyukur maka semakin tinggi pula citra tubuh tubuh positif yang kita miliki walau apapun bentuk tubuh yang kita miliki.



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Korelasi positif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula citra diri. Begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi menjadi salah satu referensi dalam meneliti skripsinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang kebersyukuran dan citra tubuh sebaiknya melakukan penelitian lanjutan dengan mengikut sertakan berbagai faktor lainnya.

b. Menelaah lebih lanjut penelitian ini, dengan meminta bantuan para ahli maupun membaca referensi-referensi lainnya yang bersangkutan.

3. Bagi wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk disarankan untuk selalu mensyukuri segala bentuk nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada mereka.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, T., (2011), *Populasi Dan Sampel Penelitian 4 : Ukuran Sampel Rumus Slovin*, Erlangga. Jakarta.
- Azwar, S.(2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal AntroUnairDotNet*, Vol.1. No.1. 1-11. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Documents/skripsi/3/jurnal%20citra%20tubuh/jurnal%20citra%20tubuh%201.pdf>
- Bungin, B. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Kencana Prenada Media.
- Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Dwinanda, R, F.(2016). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9 (1). 34-41. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Documents/skripsi/3/jurnal%20citra%20tubuh/jurnal%20kebersyukuran%20dengan%20body%20image.pdf>
- Diana, R. Yuliana, I. Yasmin, G & Hardinsyah. (2013). Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8 (1). 1-8. Diunduh Dari <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7226/5647>
- Eriyanda, D. & Khairan, M. (2017). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh. *Jurnal Psikodimensia*. 16 (2). 189-197. Diunduh <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/viewFile/1269/801>
- Fauziyyah, A., & Luzvinda, L. (2017). *Effect Of Job Satisfaction And Gratitude On Organizational Citizenship Behavior*. *Journal of Psychology*. 22 (1). 1-14. <http://psikologi.uinjkt.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/001-014-Afifah-Fauziyah-Liany-Luzfinda.pdf>
- Fernando, M,L. (2019). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 7 (1). 101-118. Diunduh [file:///C:/Users/User/Downloads/Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang %20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Gambaran%20citra%20tubuh%20pada%20wanita%20dewasa%20awal%20yang%20(1).pdf)
- Grogan, Sarah (2008). *Body Image: Understanding Body dissatisfaction in, men, women and children (3rd ed)*. New York. Roulledge.

- Gumilar, F,U. & Uyun, Q. (2009). Kebersyukuran Dan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologika* 14 (1). 65-70. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/4130-6082-1-PB.pdf>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (1). 94-101. Diunduh dari [file:///C:/Users/User/Downloads/450-832-1-PB%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/450-832-1-PB%20(4).pdf)
- Homan, J,K & Tylka, L,T. (2018). *Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women*. *Body Image*. 25 (2018).14-22. Diunduh dari https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/u.osu.edu/dist/1/10560/files/2015/02/Homan_Tylka_2018-2fu0a3m.pdf
- Hurlock, E, B. (2003). Psikologi Perkembangan. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A, U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2 (3). 107-113. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/1267-4143-1-PB.pdf>
- Irawan, S,D., & Safitri.(2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. 12.(1). 18-25. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/1459-2916-1-SM.pdf>
- Kusumaningtyas, D,N. (2019). *Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesita Di Kota Bontang*. *Jurnal Psikoborneo*. 7 (3). 662-674. Diunduh dari [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2019/09/JURNAL%20DIAH%20NOURVA%20\(09-12-19-03-11-52\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2019/09/JURNAL%20DIAH%20NOURVA%20(09-12-19-03-11-52).pdf)
- Melliana, A,. 2006. Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta: LKis
- Nazir, M., (2005). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan *Psychological Wellbeing* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi. Terapan*. 05. (02). 260-270. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/4857-12523-2-PB.pdf>
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini,R, I. (2016). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8 No. 2. 165-184. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/8027-14834-1-PB.pdf>

- Rozika, L.A. & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. 2 (3). 172-183. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/36941-94396-1-SM.pdf>.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan.
- Sari, S.H., & Siregar, A, R. (2012). Peran *Body-Image* Terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Dini Pada Kehamilan Pertama. *Jurnal Psikologia-online*. 7(2).48-55. <file:///C:/Users/User/Documents/skripsi/3/jurnal%20citra%20tubuh/jurnal%20body%20image%204.pdf>
- Santrock, J.W., (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Subakti, R,T. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Berjerawat.Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Riau. 2016
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D., (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Vol.1, No.1. 9-28. <file:///C:/Users/User/Downloads/2076-6275-1-PB.pdf>
- Singarimbun, M & Efendi,. 1995, Metode Penelitian Survey, Jakarta : PT. Pustaka LP3ES
- Siregar, S., (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual Dan SPSS. Jakarta. Kencana.
- Siregar, S. (2014). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta : Kencana.
- Striegel-Moore, R., Franko, D. (2002). *Body Image Issues among Girls and Women, New York: Guilford Press*.
- Takdir, M. (2018). Psikologi Syukur. Jakarta. PT. Gramedia:Jakarta.
- Wood-Barcalow,N,L. Tylka, T,L. & Augustus-Horvath, C,L. (2010). “*But I Like My Body*”: *Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women*. *Body Image*. 7 (2010). 106-116.Diunduh dari https://cpb-us-west-2-juc1ugur1qwqqqo4.stackpathdns.com/u.osu.edu/dist/1/10560/files/2015/02/Wood-Barcalow_Tylka_AugustusHorvath-1jsjf03.pdf

<http://lagizi.com/apa-itu-body-image/>
<https://psychologymania.wordpress.com/2011/07/12/psikologi-perkembangan-dewasa-awal/>



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau