

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKUR DENGAN CITRA  
TUBUH PADA SISWA SMK DI KECAMATAN RAMBAH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademik Guna  
Menyelesaikan Jenjang Pendidikan Sarjana Strata 1 (S1) Pada  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*



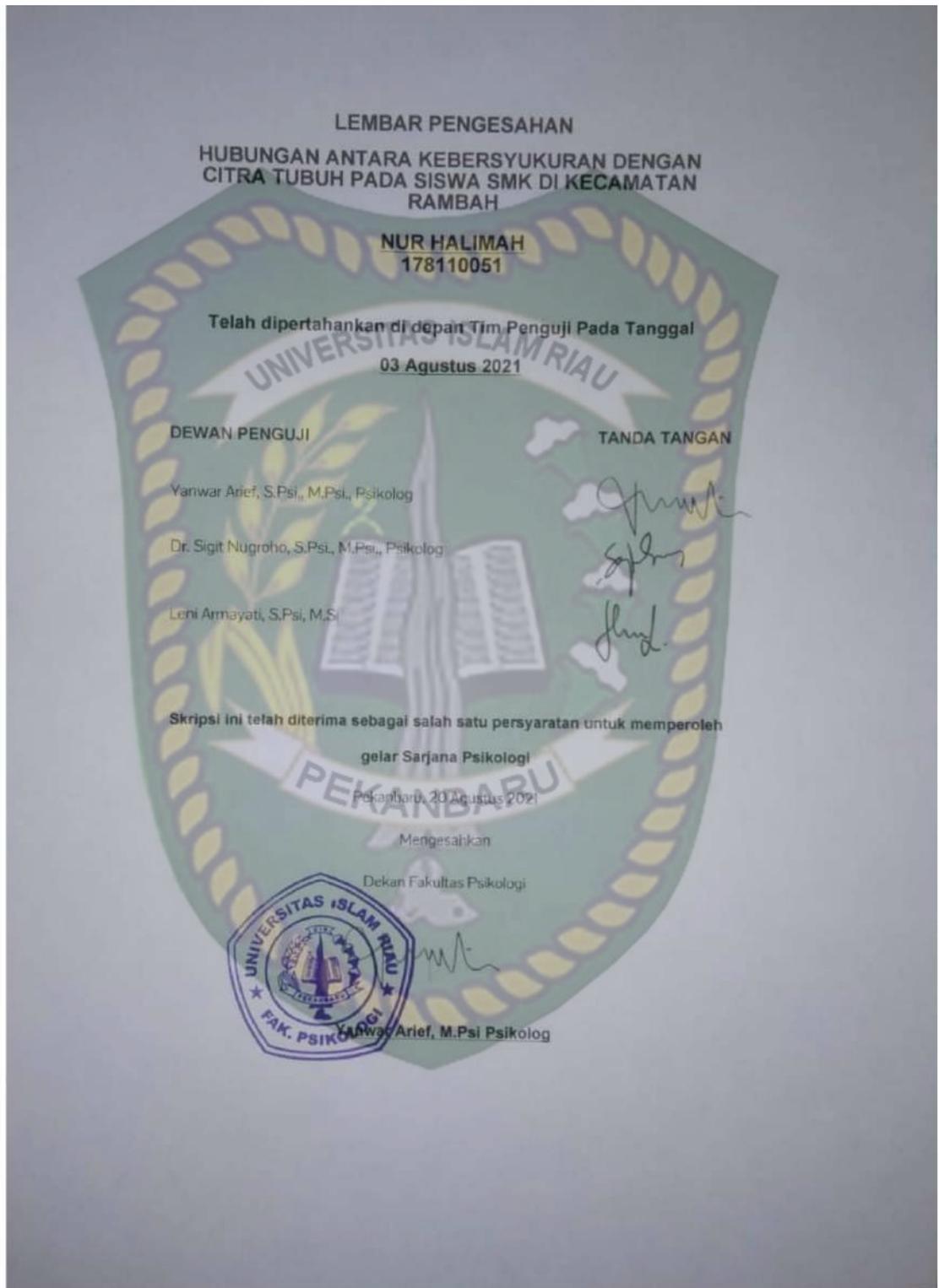
**OLEH:**

**NURHALIMAH**

**NPM: 178110051**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2021**



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurhalimah

Npm : 178110051

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada  
Siswa SMK di Kecamatan Rambah

Dengan hal ini saya menyatakan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat sendiri dan belum pernah diajukan kepada Universitas manapun. Berdasarkan pengetahuan saya sejauh ini tidak ada karya ilmiah atau pendapat orang lain mengenai yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, namun karya yang sudah dituliskan akan disebutkan dalam daftar pustaka. Ketika hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, peneliti siap untuk dicabut gelar sarjananya.

Pekanbaru,.....

Yang menyatakan

**Nurhalimah**  
**178110051**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan izin Allah *subhanahuwata'alah*, skripsi ini saya persembahkan untuk orang spesial saya yaitu:

**Mamak tersayang**

Semoga kelulusan ini dapat memberikan kebahagiaan dan kebanggaan kepada beliau



## MOTTO

*Jika kamu percaya akan ada pelangi setelah hujan.  
Maka, kamu juga harus percaya bahwa akan ada kebahagiaan  
setelah perjuangan.*



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Syukur Alhamdulillah, Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, kepada saya. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul **“Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Siswa SMK Di Kecamatan Rambah”**. Pengajuan skripsi ini merupakan upaya untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam proses pengerjaan skripsi ini penulis menyadari terdapat kontribusi dari berbagai pihak yang memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada peneulis. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan ribuan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief., M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan sekaligus pembimbing skripsi yang selalu sabar, baik hati dan memotivasi peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fikri, S. Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika, M. Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawati, S. Psi., M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi dan selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Bapak Didik Widianoro, M. Psi., Psikolog selaku Wakil Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak/Ibu dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dimana penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu. Penulis sangat mengucapkan ribuan terima kasih atas upaya bapak dan ibu dalam proses memberikan ilmu selama dibangku perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Kepada Kepala Sekolah, Guru dan Staff yang berada di SMKN 4 Rambah, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya telah diberikannya kesempatan dalam melakukan penelitian tugas akhir.
10. Kepada Kepala Sekolah, Guru dan Staff yang berada di SMK Yappan Pasir Pangaraian, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya telah diberikannya kesempatan dalam melakukan penelitian tugas akhir.
11. Kepada Kepala Sekolah, Guru dan Staff yang berada di SMK Zaidar Yahya, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya telah diberikannya kesempatan dalam melakukan penelitian tugas akhir.
12. Terima kasih kepada mamak selaku orang tua yang selalu menyayangi, yang selalu memberikan dukungan, materi dan motivasi kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini, adapun pihak keluarga lainnya yaitu kakak Juliana dan

Leni Fitriani yang selalu memberikan dukungan secara materi dan tenaga dalam mencapai gelar sarjana.

13. Terima kasih kepada diri sendiri, sudah mampu bertahan hingga sejauh ini.
14. Terima kasih kepada sahabat seperjuanganku Nur Rismiasih, Yuni Yulia, Ingga Rahmayani, Sri Junila Sari, Rاپiani Syahfitri, Ella Indrito Pohan, Ikrimal Walini, Sri Mulyani Indrawati, Mirna Karmisa dan Dian Indriani yang selalu memberikan dukungan untuk semangat dan bekerja sama dalam proses penyelesaian skripsi ini.
15. Terima kasih kepada kakak senior Rafica Mahera S. Psi yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
16. Terima kasih kepada semua pihak terkait, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan, motivasi dan segala hal yang telah memudahkan penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini sehingga sampai pada titik mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak orang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa jauh dari kata kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapka kritik dan saran yang membangun dari segala pihak upaya untuk menyempurnakan skripsi ini.

Pekanbaru, 2021

Nurhalimah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	13
1.3 Tujuan Penelitian .....	13
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Citra Tubuh.....	14
2.1.1 Pengertian Citra Tubuh.....	14
2.1.2 Aspek-Aspek Citra Tubuh .....	16
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	18
2.2 Kebersyukuran .....	21
2.2.1 Pengertian Kebersyukuran .....	21

2.2.2 Aspek-Aspek Kebersyukuran .....	23
2.2.3 Faktor-Faktor Kebersyukuran .....	26
2.3 Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh .....	28
2.4 Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENULISAN</b>	
3.1 Identifikasi Variabel .....	32
3.2 Defenisi Operasional .....	32
3.2.1 Defenisi Operasional Citra Tubuh .....	32
3.2.2 Defenisi Operasional Kebersyukuran .....	33
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	33
3.3.1 Populasi Penelitian .....	33
3.3.2 Sampel Penelitian .....	34
3.3.2.1 Jumlah Sampel .....	34
3.3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel .....	35
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	36
3.4.1 Skala Kebersyukuran .....	36
3.4.2 Skala Citra Tubuh .....	40
3.5 Validitas Dan Reliabilitas .....	43
3.5.1 Validitas .....	43
3.5.2 Reliabilitas .....	44
3.6 Metode Analisis Data .....	45

3.6.1 Uji Normalitas Data.....	45
3.6.2 Uji Linearitas .....	45
3.6.3 Uji Hipotesis .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Prosedur Penelitian .....	47
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	47
4.1.2 Pengembangan Alat Ukur.....	48
4.1.2.1 Uji Coba Skala ( <i>Try Out</i> ) .....	49
4.1.2.2 Uji Daya Beda Aitem .....	49
4.1.3 Pelaksanaan Penelitian .....	52
4.3 Hasil Penelitian.....	56
4.3.1 Deskripsi Subjek .....	56
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian .....	58
4.4 Hasil Analisis Data.....	61
4.4.1 Uji Normalitas.....	61
4.4.2 Uji Linearitas .....	62
4.4.3 Uji Hipotesis .....	63
4.5 Pembahasan .....	63
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	69

**DAFTAR PUSTAKA..... 70**

**LAMPIRAN**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Kebersyukuran Sebelum Try Out .....	38
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah Try Out.....	39
Tabel 3.3 Panduan Skoring Aitem Kebersyukuran .....	39
Tabel 3.4 Blue Print Skala Citra Tubuh Sebelum Try Out .....	40
Tabel 3.5 Blue Print Skala Citra Tubuh Setelah Try Out .....	42
Tabel 3.6 Panduan Skoring Aitem Citra Tubuh .....	43
Tabel 4.1 Sebaran Jumlah Siswa Di Kecamatan Rambah .....	47
Tabel 4.2 Blue Print Skala Citra Tubuh Setelah Try Out .....	50
Tabel 4.3 Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah Try Out.....	51
Tabel 4.4 Data Demografi Siswa.....	56
Tabel 4.5 Deskripsi Data Hipotetik Dan Data Empirik .....	58
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi.....	59
Tabel 4.7 Rentang Nilai Dan Kategori Skor Subjek Skala Kebersyukuran.....	60
Tabel 4.8 Rentang Nilai Dan Kategori Skor Subjek Skala Citra Tubuh .....	60
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Skala Kebersyukuran Dan Citra Tubuh.....	61
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Skala Penelitian

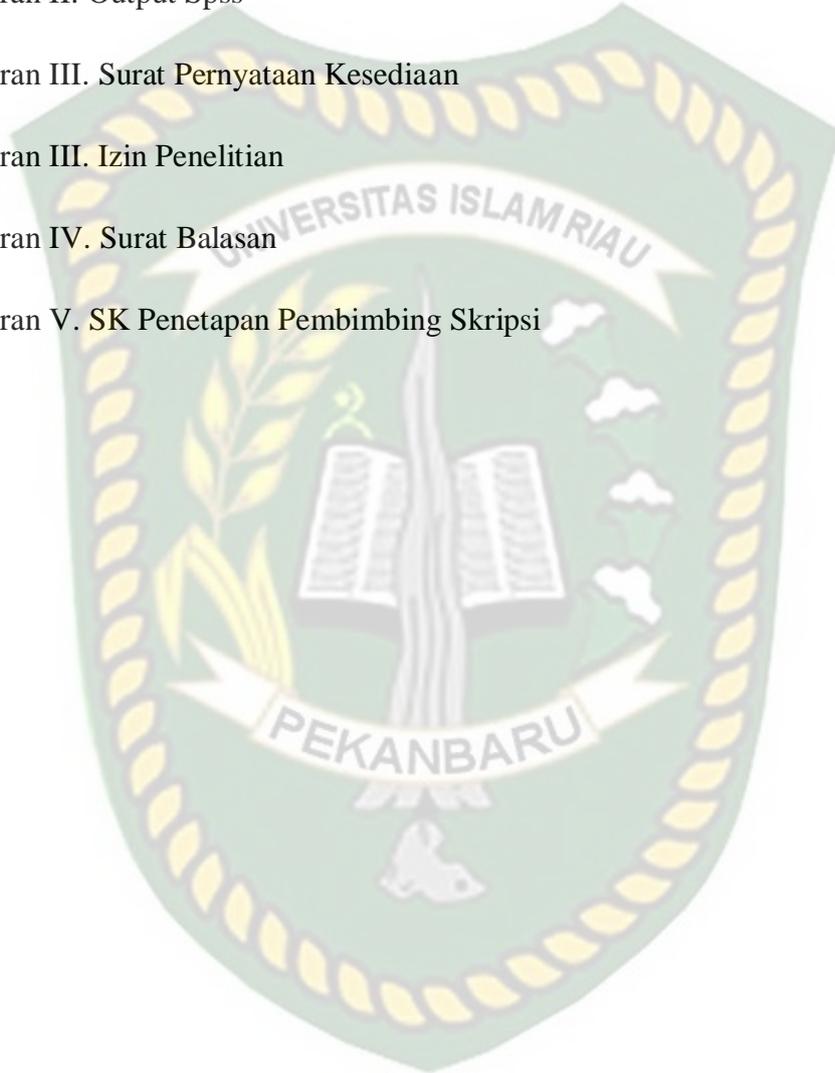
Lampiran II. Output Spss

Lampiran III. Surat Pernyataan Kesediaan

Lampiran III. Izin Penelitian

Lampiran IV. Surat Balasan

Lampiran V. SK Penetapan Pembimbing Skripsi



# HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH PADA SISWA SMK DI KECAMATAN RAMBAH

NURHALIMAH

## ABSTRAK

Citra tubuh merupakan cara pandang seseorang mengenai tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya sesuai dengan pola kehidupan lingkungan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Perkembangan pada masa remaja ditandai dengan adanya pubertas, memasuki masa perkembangan remaja, kita melihat semakin banyak perubahan terjadi, terutama pada penampilan fisik dibagian tubuh. Perubahan tersebut ternyata mempengaruhi kebersyukuran pada seseorang. Citra tubuh dapat terwujud karena adanya nilai kebersyukuran dalam diri seseorang, dimana kebersyukuran merupakan bentuk pengakuan terhadap nikmat yang diperoleh dan mempergunakannya untuk kebaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 110 orang. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kebersyukuran sebanyak 42 aitem dengan nilai reliabilitas 0,959 dan skala citra tubuh sebanyak 16 aitem dengan nilai reliabilitas 0,884. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis statistik memperoleh nilai korelasi sebesar 0,208 ( $p > 0,05$ ) dengan nilai signifikansi sebesar 0,029 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah. Oleh karena itu, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki begitu sebaliknya. Sumbangan efektif variabel kebersyukuran terhadap citra tubuh adalah sebesar 0,043 artinya kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% terhadap variabel citra tubuh sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

*Kata kunci: Kebersyukuran, Citra Tubuh, Siswa SMK*

## **RELATIONSHIP BETWEEN GRATEFULNESS AND BODY IMAGE ON VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS IN RAMBAH DISTRICT**

**NURHALIMAH**

### **ABSTRACT**

Body image is a person's perspective on his body with the ideal concept he has in accordance with the pattern of life in the local environment and in relation to how other people judge his body. Development in adolescence is marked by puberty, entering the period of adolescent development, we see more and more changes occur, especially in the physical appearance of the body. These changes turned out to affect the gratitude of a person. Body image can be realized because of the value of gratitude in a person, where gratitude is a form of acknowledgment of the blessings obtained and using them for good. This study aims to determine whether there is a positive relationship between gratitude and body image in vocational students in Rambah District. Subjects in this study amounted to 110 people. The research data collection used a gratitude scale of 42 items with a reliability value of 0.959 and a body image scale of 16 items with a reliability value of 0.884. The analytical method used in this research is Pearson Product Moment correlation analysis. The results of statistical analysis obtained a correlation value of 0.208 ( $p > 0.05$ ) with a significance value of 0.029 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant positive relationship between gratitude and body image in SMK students in Rambah District. Therefore, the higher the gratitude, the higher the body image that is owned and vice versa. The effective contribution of the gratitude variable to body image is 0.043, meaning that gratitude gives an effective contribution of 4.3% to the body image variable, while the rest is influenced by other factors.

*Keywords: Gratitude, Body Image, Vocational High School Students*

## ارتباط بين الشكر بشكل الجسم لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية المهنية في رمباہ

نورحليمة

### ملخص

كان شكل الجسم هو نظر الشخص عن جسمه بمفهوم مثالي حسب نمط الحياة في بيئة التي يعيش فيها الشخص وفي علاقته بنظر الأخرى على جسمه. وأما التنمية عند المراهقين فعلاقتها البالغ والتغير في جسمه. ويؤثر التغير على شكر الشخص. الشكر هو اعتراف الشخص على نعم التي تناله واستخدامها للخير. يهدف هذا البحث إلى معرفة هل وجود ارتباط ايجابي بين الشكر بشكل الجسم لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية المهنية في رمباہ. وأما أفراد البحث فعددها 110 تلميذا. وتجتمع الباحثة البيانات بمقياس الشكر وعدده 42 بنودا بنتيجة  $0.959$  reliabilitas ومقياس شكل الجسم عدده 16 بنودا بنتيجة  $0.884$  reliabilitas. وتحلل البيانات بتحليل ارتباط  $pearson$  product moment. ودلت نتيجة البحث على نتيجة الارتباط  $0.208$  ( $0.005$ ) ( $p >$ ) بنتيجة  $0.029$  signifikansi ( $p < 0.05$ ). وهذه النتيجة تدل بأن وجود ارتباط ايجابي بين الشكر بشكل الجسم لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية المهنية في رمباہ. ولذلك، إذا ارتفع الشكر فيرتفع شكل جسمه أو العكس. وأما يؤثر الشكر على شكل الجسم حصلت على نتيجة  $0.043$  أو  $4.3\%$  على متغير شكل الجسم وأما الأخرى يؤثرها العوامل الأخرى.

الكلمات الرئيسية: الشكر، شكل الجسم، التلاميذ في المدرسة الثانوية المهنية

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman saat ini tumbuh sangat cepat dan modern sehingga menuntut manusia mencoba memunculkan keberadaannya dengan berbagai cara yang dapat ditempuh. Demikian dengan remaja, penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap eksistensi diri pada remaja (Widawati et al., 2018). Lingkungan sekolah memiliki peran penting sebagai lingkungan sosial yang dapat memberikan pengaruh terhadap eksistensi diri pada remaja. Pengakuan dan penilaian dari teman sebaya pada kondisi fisik yang dimiliki remaja merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan eksistensi diri. Sehingga lumrah ketika remaja perempuan dapat melakukan berbagai cara demi memelihara dan menyempurnakan penampilan citra tubuhnya demi mendapatkan penilaian positif dari lingkungannya.

Sekolah menengah kejuruan merupakan salah satu bentuk sekolah kejuruan pada tingkat pendidikan sekolah menengah sebagai pendidikan lanjutan dari sekolah SMP atau MTS. Siswa Sekolah menengah kejuruan (SMK) termasuk ke tahap perkembangan yang disebut dengan remaja atau masa pubertas. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional, mulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Pada usia remaja ditandai dengan

adanya masa pubertas, pada masa ini terjadi percepatan perkembangan yang membuat seseorang berpindah dari masa kanak-kanak menjadi masa kematangan fisik. Penampilan yang menarik dan bentuk tubuh ideal adalah dambaan setiap orang terutama pada perempuan. Bentuk tubuh ideal secara tidak langsung berdampak positif pada perkembangan kepercayaan diri pada individu.

Masa pubertas pada laki-laki lebih lambat jika dibandingkan dengan perempuan. Pengaruh lebih cepat masa pubertas pada perempuan dikarenakan perempuan lebih cepat matang sedangkan laki-laki lebih lambat (Hurlock, 2015). Perubahan-perubahan pesat yang dialami remaja ketika masa puber menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman dan beberapa hal mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Selama masa pubertas remaja sedang berkembang dan mengalami berbagai perubahan dalam tubuhnya, perubahan yang terjadi berupa penampilan, pakaian dan perubahan sikap terhadap lawan jenisnya. Tolak ukur yang digunakan untuk mengetahui dan menentukan timbulnya pubertas pada perempuan yaitu ditandai dengan dicapainya masa haid. Kematangan seksual pada anak perempuan dapat dilihat ketika seorang remaja perempuan memperoleh haid pertamanya.

Perubahan fisik yang utama pada masa puber ditandai dengan perubahan berat badan dan tinggi badan. Bertambahnya berat badan tidak hanya disebabkan karena lemak tetapi dapat disebabkan juga oleh tulang dan jaringan otot yang bertambah besar. Selama proses mengalami

perubahan pada bentuk tubuh ada beberapa hal yang dapat dikhawatirkan para remaja yaitu ketika individu mengalami kenaikan berat badan sehingga perubahan tersebut membuat para remaja merasa tidak menyukai dan mencintai bentuk tubuhnya. Perubahan yang terjadi pada remaja tidak semuanya bisa diterima dengan baik, ketika individu merasakan perubahan tersebut pendapat dan persepsi orang disekitarnya berupa tanggapan baik atau buruk terhadap bentuk tubuhnya tentunya akan mempengaruhi tindakan dan usaha-usaha lainnya untuk mewujudkan tubuh idealnya sesuai dengan standar kecantikan dari masing-masing individu. Banyak cara yang dapat ditempuh untuk menurunkan berat badan yaitu dengan cara berolahraga, diet, memakan makanan yang sehat atau perawatan tubuh lainnya. Menurut Thompson (Denich & Ifdil, 2015) tingkat citra fisik individu dijelaskan oleh kepuasan individu pada bagian tubuh dan penampilan keseluruhan, dan penerimaan serta meningkatkan citra tubuh terutama bergantung pada pengaruh sosial dan budaya, termasuk empat aspek, yaitu reaksi masyarakat lainnya, perbandingan dengan orang lain, peran pribadi dan identifikasi dengan orang lain.

Berdasarkan pada teori yang menyatakan bahwa salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada remaja saat mengalami proses pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuhnya dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka terlihat, sebagaimana pada penelitian Santrock saat remaja tumbuh besar, mereka menjadi dewasa tidak hanya secara psikologis tetapi juga secara fisik.

Menurut Sarwono (Dwinanda, 2016) kaum muda harus melakukan beberapa penyesuaian, salah satunya adalah beradaptasi dengan kepribadian mereka dengan menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan fisik mereka. Oleh karena itu, anak muda harus bisa menerima kekurangan fisiknya sendiri dan dapat mengatasinya. Ini hal yang negatif, tapi bisa dijadikan motivasi dan acuan untuk berprestasi.

Tidak menyukai dan tidak memiliki rasa cinta pada tubuh akan mendorong seseorang untuk mengubah bentuk tubuhnya. Banyak orang yang tidak puas dengan penampilan dan citra tubuhnya, berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki penampilannya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Dwinanda, 2016), dengan 80 responden yang berusia antara 15 dan 21 tahun yang terdiri dari remaja laki-laki dan perempuan di Depok. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja, artinya semakin tinggi gratitude pada responden, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif.

Menurut Grinder (Melliana, 2013) dibandingkan dengan laki-laki ternyata perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya, sejalan dengan pendapat bahwa keberhasilan menyesuaikan diri di masyarakat dipengaruhi oleh penilaian masyarakat terhadap penampilan fisiknya. Sehingga boleh diucapkan bahwa penampilan adalah bentuk kontrol sosial yang memberikan pengaruh pada perempuan bagaimana mereka melihat dirinya dan bagaimana perempuan dilihat orang lain.

Seorang perempuan menanggapi perubahan pada bagian fisiknya dengan berharap dapat tampil menarik serta munculnya rasa cemas akan perubahan yang terjadi terutama pada berat badan. Kekhawatiran yang muncul dapat menimbulkan *anorexia nervosa* atau *bulimia*. *Anorexia nervosa* adalah rasa ketakutan berlebihan yang menghilangkan selera makan seseorang. Sedangkan *bulimia nervosa* adalah seseorang yang mengonsumsi makanan dengan normal namun memuntahkannya setelah memakannya. Kedua penyakit tersebut memiliki efek samping dan dampak yang berbahaya mulai dari kekurangan gizi sampai depresi berat. Diketahui jumlah pasien dengan gangguan makan telah meningkat secara global sejak 50 tahun yang lalu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Academy for Eating Disorder* di Amerika Serikat, diperoleh satu hingga dua juta wanita memenuhi kriteria diagnostik untuk BN (*Bulimia Nervosa*) dan 500,000 wanita memenuhi kriteria diagnostik untuk *Anorexia Nervosa* atau AN (Krisnani et al., 2017). Peningkatan permasalahan ini tentunya karena pemahaman berlebihan tentang berat badan.

Jerawat merupakan masalah yang sering dialami ketika masa remaja hal itu disebabkan karena pada masa remaja terjadi perubahan hormonal. Jerawat akan mempengaruhi persepsi dan penilaian citra tubuh dari tiap-tiap individu. Jerawat bisa disebabkan oleh faktor genetik, stres, kosmetik, iklim, pekerjaan dan hormon. Jerawat memang bukan penyakit darurat, tapi bisa menyebabkan krisis kepercayaan diri di kalangan remaja.

Menurut Andrea dkk (Agustin et al., 2018) rendahnya kepercayaan diri pada remaja berjerawat merupakan akibat dari rendahnya harga diri, citra tubuh dan ideal diri remaja. Insiden remaja terkait dengan jerawat di Asia Tenggara tahun 2015 sebesar (40-80%) sedangkan menurut catatan studi dermatologi kosmetik Indonesia diperoleh data yang menunjukkan bahwa terdapat 60% penderita akne vulgaris pada tahun 2006, 80% terjadi pada tahun 2007 dan pada tahun 2009 terdapat 90% (Afriyanti, 2015).

Terlihat cantik dan menarik, dan keinginan untuk merawatnya adalah prosedur yang ideal untuk meningkatkan citra tubuh remaja yang berjerawat dimasa pubertas. Menurut Pratiwi (Agustin et al., 2018) kebanyakan dari remaja perempuan membutuhkan beberapa perawatan wajah, seperti pelembab, pembersih wajah, facial, spa, dan dokter kecantikan. Beberapa hal-hal diatas digunakan para remaja untuk meningkatkan penampilan fisiknya, ketika masa perkembangan perubahan yang terjadi terutama pada penampilan fisik tidak seideal remaja lainnya tentunya akan menimbulkan rasa ketidakpuasan pada beberapa remaja. Ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh dapat menimbulkan harga diri, citra tubuh, dan cita-cita yang negatif. Saat remaja berpenampilan menarik dan memiliki wajah cantik dalam suatu lingkungan sosial, harga diri, citra tubuh, dan harga diri mereka akan meningkat. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Agustin et al., 2018) diperoleh hasil penelitian bahwa sebagian besar responden yang melakukan perawatan wajah memiliki harga diri yang tinggi 27 (77,1%), citra tubuh positif 29

responden (82,9%) dan 27 responden (77,1%) merupakan gambaran ideal. Sementara itu, mayoritas responden yang tidak menjalani perawatan wajah memiliki harga diri yang rendah 23 (54,8%), citra tubuh yang positif 23 (54,8%), dan ideal diri yang seimbang positif dan negatif sebesar 21 (50,0%). Sebagian besar subjek dalam penelitian yang melakukan perawatan mahal, memiliki citra tubuh yang positif dan self-ideal.

Syukur adalah emosi yang terjadi setelah seseorang memperoleh bantuan yang berharga atau altruistik (Wood et al., 2010). Ketika seseorang menerima bantuan yang berasal dari Allah SWT ia akan merasa bersyukur. Dalam Islam syukur memiliki arti yang indah, yaitu selain sebagai pengakuan pada pemberi syukur kita juga harus mengenal nilai syukur. Bersyukur artinya berterima kasih terhadap suatu nikmat yang telah diperoleh dari-Nya.

Dalam psikologi Qurani syukur merupakan bagian dari paradigma yang menekankan pada landasan yang terkandung dalam nilai-nilai ajaran Islam, konsep syukur dipandang penting dalam menjejaki tingkatan tertinggi demi meraih kebahagiaan sejati dan kesempurnaan iman. Sedangkan dalam Al-Qur'an, kata syukur lebih identik dengan makna *hmdalah*, sebuah ucapan terima kasih yang diwujudkan dalam ucapan dan perbuatan sebagai bentuk ketaatan seorang hamba kepada sang pencipta. Menurut Ar-Ragib Al-Isfahani (Takdir, 2018) syukur dibagi menjadi tiga, yaitu syukur dengan hati (*syukr bil-qalb*), syukur dengan

lisan (*syukr bil-lisan*) dan syukur dengan anggota tubuh yang lain (*syukr sair al-jawarih*).

Pada surah Az-Zumar ayat 66, sebagai berikut:

*Karena itu, maka hendaklah Allah saja yang kamu sembah dan hendaklah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur (Qs. Az-Zumar: 66).* Dari ayat diatas dapat dijelaskan bahwa Allah mempertegas perintah-Nya dengan mengeluarkan suatu perintah yaitu hanya Allah saja yang disembah, hanya kepada Allah semua umat Islam mempersembahkan semua amal ibadahnya dan kepada-Nya kita memanjatkan doa dan selalu mengucapkan syukur karena sebenarnya hanya Allah yang maha pemberi nikmat. Bersyukur karena perolehan nikmat adalah kewajiban sebuah seorang hamba. Mengabdikan diri dan berkhidmat merupakan bukti rasa syukur seorang hamba.

Pada surah Ibrahim ayat 7, sebagai berikut:

*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu) maka pasti azab-Ku sangat berat (QS. Ibrahim ayat 7).* Memperbaiki dan merawat diri tentunya diperbolehkan namun tidak diperkenankan untuk merubah ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Ketika individu mampu mensyukuri segala nikmat-Nya maka individu tersebut akan merasakan bahagia dan merasa cukup atas pemberian-Nya. Dari ayat diatas diharapkan kepada individu supaya menjadi manusia yang bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah SWT kepada kita.

Jika dikaitkan dengan konsep syukur yang diucapkan Ibnu Al Qayyim yang artinya adalah menerima, memuji dan menggunakan apa yang telah Allah berikan sesuai dengan kebutuhannya. Ketika seseorang mengeluhkan keadaan tubuhnya, seperti mereka yang menjalani diet ketat namun sebenarnya berat badannya masih termasuk kategori tubuh ideal. Di sisi lain, jika terlalu banyak usaha yang dapat dilakukan dikaitkan dengan konsep dan sudut pandang teori dapat ditunjukkan bahwa ini adalah kondisi psikologis terkait dengan pandangan negatif akan citra tubuhnya yaitu mengevaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh dan persepsi ukuran tubuh.

Bermula dari tampilan fisik pada remaja memberikan gambaran dan penilaian tentang bentuk fisik yang dimilikinya, sehingga berdampak pada membanding-bandingkan penampilannya dengan bentuk fisik atau citra tubuh orang lain. Persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan dan tindakan seseorang tentang penampilan dirinya misalnya ukuran bentuk tubuhnya, dan sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik dari anggota tubuhnya dikenal dengan istilah citra tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut (Papalia et al., 2009) mengungkapkan bahwa citra tubuh (body image) adalah keyakinan deskriptif dan evaluatif mengenai penampilan seseorang. Sedangkan menurut (Chaplin, 2011) citra tubuh merupakan ide seseorang mengenai penampilan badannya dapat menarik perhatian dari orang lain. Perawatan yang dilakukan bertujuan untuk

memperbaiki tubuh yang dialami remaja akan mempengaruhi penilaian dan persepsi orang-orang di sekitar mereka.

Menurut Davison & Birch (Papalia et al., 2009) kepedulian terhadap citra tubuh (*body image*) biasanya dimulai pada pertengahan masa kanak-kanak atau bahkan lebih awal, dan menjadi lebih kuat selama masa remaja, yang dapat mengarahkan pada upaya untuk memaksa pengendalian berat. Pola ini lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, dan tidak berhubungan dengan masalah berat badan sebenarnya. Richards dkk (Papalia et al., 2009) karena peningkatan lemak tubuh normal yang dialami oleh anak perempuan, banyak dari mereka merasa tidak bahagia dengan penampilannya, terutama bagi mereka yang mengalami masa pubertas lebih awal, dan hal ini mencerminkan tuntutan budaya terhadap karakteristik fisik perempuan.

Menurut Feingold & Mazella (Papalia et al., 2009) sejalan dengan perubahan dimasa pubertas, perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya massa lemak, sementara laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas sejalan dengan meningkatnya masa otot yang menjadikan para laki-laki lebih puas terhadap tubuhnya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja ditandai dengan adanya kenaikan berat badan, penimbunan lemak, dan jerawat. Perubahan yang terjadi sebenarnya bukan masalah yang besar ketika remaja tersebut merasa selalu bersyukur dengan apa yang dimiliki dan menerima apa yang telah diterima remaja tersebut, sehingga ketika remaja

mampu bersyukur dengan citra tubuh yang dimilikinya maka akan memberikan dampak yang positif pada individu tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Salsabila (2018) bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada masa remaja akhir. Dapat diketahui pengaruh dari kebersyukuran sebesar 6.6% dan 93.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut Muller (dalam Santrock, 2012) citra tubuh adalah aspek psikologis yang berhubungan dengan perubahan fisik pada remaja, remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan menumbuhkan citra tubuhnya. Kepercayaan diri dan merasa senang dengan bentuk tubuh yang dimilikinya merupakan dampak positif yang dapat dirasakan oleh individu ketika telah memunculkan rasa syukur dalam dirinya. Sehingga individu akan merasa puas dengan citra tubuh yang dimiliki baik secara penampilan maupun bagian tubuh secara keseluruhan. Penjabaran tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini (2020) bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif. Berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh, setelah dilakukan uji hipotesis diperoleh nilai ( $r$ ) sebesar 0,589 dan nilai Sig (2-tailed) atau nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dan citra tubuh.

Citra tubuh terdiri dari dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif adalah ketika individu memiliki gambaran mental yang akurat dan benar tentang tubuhnya, sedangkan citra tubuh negatif adalah ketidakpuasan terhadap tubuh individu pada bagian-bagian tubuh tertentu (Melliana, 2013). Konsep diri diperlukan untuk dapat memahami tentang manusia dan perilakunya karena sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik seseorang. Konsep diri yang positif memberikan peluang bagi seseorang untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup dan dapat digunakan untuk menanggulangi kekecewaan terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Widawati et al., 2018), dengan subjek sebanyak 36 siswi. Dengan perolehan korelasi 0,590 yang berarti terdapat hubungan yang cukup signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh. Kategorisasi berdasarkan frekuensi terdapat 69% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf tinggi, 31% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf rendah, sedangkan berdasarkan data citra tubuh diperoleh 39% siswi yang memiliki citra tubuh yang positif dan 61% siswi yang memiliki citra tubuh negatif.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak siswi kurang percaya diri terhadap penampilannya, meskipun begitu lebih banyak siswi memperoleh rasa syukur yang tinggi meski bagaimana pun keadaannya. Maka dari itu, peneliti tertarik ingin

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Siswa SMK Di Kecamatan Rambah”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK Di Kecamatan Rambah”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK Di Kecamatan Rambah.

## 1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis: Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terkhusus untuk perkembangan ilmu psikologi.

b. Manfaat Praktis:

1. Bagi Siswa

Berupaya untuk bisa mencintai dan memberikan penilaian positif terhadap fisiknya, agar selalu memiliki rasa syukur didalam kehidupannya.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar penelitian ini mampu menjadi sumber referensi dan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan syukur dengan citra tubuh.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 CITRA TUBUH

##### 2.1.1 Pengertian Citra Tubuh

Menurut Hurlock (Melliana, 2013) citra tubuh adalah cara pandang seseorang mengenai tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya sebagai pola kehidupan lingkungan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Citra tubuh muncul melalui interaksi sosial, seseorang memperoleh konsep terkait tubuhnya melalui interpretasi menurut pandangan orang lain. Dapat dikatakan bahwa penilaian berdasarkan pada hal-hal misalnya interaksi dengan orang lain, penerimaan diri seseorang dalam lingkungan yang baru, pemenuhan kebutuhan diri, rasa aman dan frustrasi.

Citra tubuh adalah suatu penilaian individu mengenai bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Setiap individu memberikan sejumlah penilaian atas apa yang difikirkannya mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh merupakan perspektif yang penting dalam perkembangan psikologis dan pertukaran pengetahuan antar remaja khususnya remaja perempuan.

Menurut Thompson (dalam Denich & Ifdil, 2015) tingkat citra fisik individu dijelaskan oleh kepuasan individu pada bagian tubuh dan penampilan keseluruhan, dan penerimaan serta meningkatkan citra tubuh terutama bergantung pada pengaruh sosial dan budaya, termasuk

empat aspek, yaitu reaksi masyarakat lainnya, perbandingan dengan orang lain, peran pribadi dan pemahaman dengan orang lain. Pola citra tubuh yang dimiliki individu hendaknya bersifat positif, supaya individu melakukan penerimaan terhadap dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh pada kebanyakan orang. Namun, yang kita lihat banyak siswa perempuan yang memiliki citra tubuh negatif baik pada kategori sedang maupun kategori rendah hal tersebut dikarenakan mereka terkadang tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa kurang percaya diri dengan penampilan mereka.

Bentuk fisik merupakan bagian utama yang dilihat dan dinilai ketika seseorang melakukan interaksi sosial. Masyarakat memberikan penilaian pada seorang perempuan dengan melihat bentuk fisiknya terlebih dahulu. Budaya kesan pertama (*first impression culture*) di masyarakat kita membuktikan lingkungan sering kali memberikan penilaian pada orang lain berdasarkan tolak ukur bagian luar, contohnya tampilan fisik. Gambaran yang baik sering dikaitkan dengan status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih luas untuk dapat memikat orang, dan keutamaan positif lainnya. Menurut Brehm (dalam Melliana, 2013) seseorang cenderung mengklasifikasikan orang gemuk sebagai orang yang malas dan memanjakan diri, sedangkan orang langsing dianggap terorganisir dan disiplin.

Kehidupan perempuan lebih fokus pada bentuk fisik yang dimilikinya. Sebab, perempuan lebih sadar dan peka terhadap fungsi

dan perubahan tubuh. Menurut Fisher (dalam Melliana, 2013) konsep diri perempuan lebih memperhatikan tubuh mereka dibandingkan laki-laki, hal tersebut terjadi karena perempuan mengalami perubahan fisik yang lebih dramatis dalam hidup mereka. Perubahan fisik yang terjadi yaitu menstruasi, kehamilan, persalinan, mengurus dan merawat anak-anak serta menopause. Perubahan fisik yang terjadi pada perempuan seperti pubertas, kehamilan, menopause mempengaruhi persepsi perempuan tentang tubuhnya.

### 2.1.2 Aspek-aspek Citra Tubuh

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) citra tubuh terbagi dalam beberapa aspek yaitu:

- a. Evaluasi penampilan, adalah memperkirakan penilaian sebab kelengkapan bagian fisik, sudah menarik atau tidak menarik.
- b. Orientasi penampilan, adalah kepedulian akan penampilan yang ada pada dirinya serta upaya yang dilakukan demi memperbaiki dan meningkatkan penampilan.
- c. Kepuasan pada bagian tubuh, adalah menimbang kepuasan pada bagian tubuh secara spesifik dan penampilan secara keseluruhan.
- d. Kecemasan untuk menjadi gemuk, adalah mengukur kekhawatiran individu terhadap kegemukan, kecenderungan melakukan diet dan juga membatasi pola makan untuk menurunkan berat badan.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur melalui persepsi berat badan individu, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

Menurut Thompson (2001) citra tubuh berkaitan dengan tiga komponen, yaitu:

1. Komponen persepsi, adalah mengenai yang berkaitan dengan kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka sendiri. Komponen persepsi merupakan ketepatan individu dalam mempersepsikan atau memperkirakan ukuran tubuhnya.
2. Komponen sikap (subjektif), yaitu menghadapi atau bereaksi terhadap keadaan fisiknya. Perhatian pada tubuhnya, kesadaran, penilaian atau kecemasan tentang penampilan tubuhnya.
3. Komponen behavioral (tingkah laku), berfokus atas bagaimana individu dapat memahami keadaan karena penampilan fisiknya. Komponen perilaku menekankan pada perilaku individu dalam menghadapi kondisi fisik.

Berdasarkan pemaparan tentang aspek-aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002), sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa aspek-aspek citra tubuh terdiri dari 5 yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Citra tubuh perlu diperhatikan supaya seseorang dapat menyesuaikan diri dan memunculkan kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dari dua tokoh diatas, peneliti lebih tertarik memilih aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002). Hal tersebut dikarenakan aspek yang dipaparkan setara dengan

kebutuhan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Aspek yang disampaikan menjadikan individu mampu mengevaluasi dirinya terkait penampilan yang dimiliki.

### 2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang menurut Cash & Pruzinsky (2002), yaitu:

a. Media massa

Media massa seringkali menampilkan bentuk tubuh wanita langsing dan berkulit putih, oleh karena itu wanita dengan dua standar tersebut dianggap sebagai wanita cantik.

b. Keluarga

Keluarga juga dipercaya memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk citra tubuh anak perempuan dan perempuan dewasa. Keluarga khususnya orang tua merupakan model utama yang penting dalam proses sosialisasi citra tubuh.

c. Jenis kelamin

Ketidakpuasan perempuan terhadap tubuhnya lebih sering terjadi dibandingkan laki-laki. Citra tubuh lebih berkaitan dengan perempuan karena perempuan cenderung lebih memperhatikan tubuh mereka. Perempuan lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada laki-laki. Hal ini disebabkan ketika perempuan memasuki masa pubertas, mereka mengalami peningkatan lemak tubuh yang

dapat menyebabkan tubuh mereka menjauh dari tubuh ideal yang mereka inginkan.

d. Hubungan interpersonal

Citra tubuh juga akan dipengaruhi oleh perbandingan sosial individu dengan orang lain, dan respon yang diperoleh tentang penampilan akan mempengaruhi konsep dirinya. Jika hal ini terjadi maka akan membuat seseorang merasakan ketakutan dengan penampilannya, karena orang lain akan menghakiminya.

Menurut Melliana (2013) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh pada diri seseorang, yaitu:

- a. *Self esteem*. Citra tubuh mengacu pada gambaran seseorang mengenai tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang banyak dipengaruhi oleh *self esteem* diri sendiri daripada penilaian dari orang lain. Serta dipengaruhi pula oleh keyakinannya sendiri dan sikap terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.
- b. Perbandingan dengan orang lain. Citra tubuh umumnya dibentuk dari perbandingan yang dilakukan oleh seseorang terkait fisiknya dengan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab adanya perbedaan citra tubuh ideal menggunakan fenomena tubuh yang nyata disebabkan oleh media massa yang banyak

menampilkan gambar perempuan dengan tubuh yang dinilai sempurna, sebagai akibatnya masih terdapat perbedaan yang membangun persepsi akan tubuh yang kurang bagus dan ideal. Sehingga perempuan sulit menerima kondisi tubuhnya.

- c. Bersifat dinamis. Citra tubuh bukanlah konsep bersifat statis atau menetap seterusnya melainkan mengalami perubahan yang terus menerus. Citra tubuh sangat sensitif terhadap perubahan suasana hati (mood), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.
- d. Proses pembelajaran. Citra tubuh merupakan suatu hal yang dipelajari. Proses pembelajaran citra tubuh sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar diri individu itu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat, yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik dan di antara kawan-kawan sepergaulan. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat anak sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh terdapat 4 bagian sesuai dengan yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002) yaitu, media massa, keluarga, jenis kelamin dan hubungan interpersonal.

## **2.2 KEBERSYUKURAN**

### **2.2.1 Pengertian Kebersyukuran**

Menurut Al-Fauzan (2016) menjelaskan bahwa rasa syukur berarti mengungkapkan penghargaan atau sanjungan kepada Allah SWT atas nikmat kebaikan yang telah diperoleh. Orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui rahmat Allah dan mengakui bahwa Allah adalah pemberi, menaati-Nya, mencintai-Nya, ridho dengan-Nya, dan mematuhi-Nya dengan nikmat yang disenangi Allah sebagai upaya taat kepada-Nya (Al-Fauzan, 2016).

Menurut Al-Jauziyah (2005) bersyukur adalah menunjukkan kepatuhan dengan hati, menunjukkan pengakuan secara lisan, dan menunjukkan ketaatan dengan anggota tubuh yang dimiliki kepada pemberi nikmat yaitu Allah Swt. Bersyukur dapat dilakukan seorang hamba dengan melalui hati, lisan dan anggota tubuh.

Dalam Islam, syukur pada umumnya berarti mengungkapkan rasa terima kasih kepada Allah SWT akan nikmat kebajikan yang telah dirasakan. Sedangkan menurut istilah khusus, kebersyukuran berarti menunjukkan pengaruh nikmat illahi pada diri seorang hamba pada

hatinya dengan beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah dan ketaatan (Al Munajjid, 2006).

Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat yang Allah SWT karuniakan dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendakinya (Husna, 2013). Membuka atau menampakkan nikmat Allah SWT dapat dilakukan dengan memberi sebagian rezeki yang diperoleh tanpa merasa berkurang.

Menurut Ar-Ragib Al-Isfahani (Takdir, 2018) syukur adalah gambaran sebuah nikmat yang diberikan Allah dan menampakkannya ke permukaan. Membuka dan menampakkan nikmat Allah dapat dilakukan dengan dalam bentuk memberikan sebagian dari nikmat tersebut kepada orang lain. Ungkapan syukur yang dipanjatkan kepada Allah bisa dilakukan melalui lisan, hati dan anggota badan yang menjadi kesatuan yang tidak dipisahkan satu sama lainnya. Hal tersebut sesuai dengan pandangan menurut Ar-Ragib Al-Isfahani (Takdir, 2018) yang menyatakan bahwa syukur terbagi menjadi tiga, yaitu syukur dengan hati (*syukr bil-qalb*), syukur dengan lisan (*syukr bil-lisan*) dan syukur dengan anggota tubuh yang lain (*syukr sair al-jawarih*).

Menurut El-Bantanie (2009) syukur adalah bentuk pengakuan terhadap nikmat yang dilimpahkan oleh Allah SWT dengan disertai ketundukan dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan apa

yang sudah diperintahkan-Nya. Pengakuan terhadap nikmat yang diperoleh merupakan cerminan dari pribadi muslim yang benar-benar meyakini akan kekuasaan-Nya yang disertai dengan ungkapan Alhamdulillah dalam setiap kesempatan. Pengakuan dengan hati dan disertai dengan ungkapan Alhamdulillah menjadi salah satu faktor penting akan tercapainya kebiasaan dalam mensyukuri segala nikmat yang meimpah di muka bumi ini.

Syukur memiliki empat makna dasar yang sangat penting untuk memahami nilai-nilai baik yang ada pada setiap jiwa manusia. Pertama, syukur berarti pujian yang diucapkan karena adanya sebuah kebaikan atau tambahan yang diperoleh. Bersyukur berarti merasa cukup dan puas dengan apa yang sudah diberikan Allah meskipun pemberian itu sangat sedikit. Kedua, syukur berarti kepenuhan dan ketabahan. Ketiga, sesuatu yang tumbuh ditangkai pohon yang berarti ada tambahan nikmat yang dilimpahkan Allah di alam semesta ini. Keempat, terdapat kenikmatan yang diberikan Allah kepada manusia dengan lahirnya seorang anak yang menjadi kebanggaan keluarga.

### 2.2.2 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

Syukur dengan hati adalah pengakuan hati bahwa semua nikmat yang diperoleh berasal dari Allah, dan merupakan kebaikan dan berkah bagi hamba-hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan nikmat yang berada pada dirinya, sehingga ia tidak akan lupa pada Allah SWT sebagai pemberi nikmat yang telah diperolehnya.

b. Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan adalah memuliakan Allah SWT atas pemberian nikmat-Nya atas dasar rasa kecintaan serta menyebutkan nikmatnya sebagai upaya seorang hamba untuk senantiasa mengingat-Nya dengan berzikir.

c. Syukur dengan anggota tubuh (perbuatan)

Syukur dengan anggota tubuh berusaha melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. Syukur dalam perbuatan berarti memfungsikan keseluruhan anggota tubuh untuk melakukan segala aktivitas yang bernilai ibadah kepada Allah SWT.

Menurut Takdir (2018) dimensi-dimensi kebersyukuran terdiri dari empat, yaitu:

- a. Dimensi teologis, perbuatan syukur dalam dimensi teologis yaitu sesuatu hal yang berhubungan langsung dengan

keyakinan atau keimanan manusia terhadap Allah SWT yang memberikan limpahan rahmat tak terhingga di dunia ini. Syukur dipahami sebagai bentuk pengakuan atas nikmat-Nya yang sangat besar kepada manusia untuk dimanfaatkan pada hal-hal yang positif bagi sesama.

- b. Dimensi psikologis, dapat dilihat pada perilaku syukur adalah terkait mental seseorang mendorong hatinya untuk berada pada zona syukur. Mental merupakan dasar pada pemikiran seseorang yang dapat mempengaruhi setiap keputusan dan langkah yang diambil.
- c. Dimensi sosiologis, adalah berkenaan dengan sikap dan tindakan seseorang membantu orang lain ketika mengalami kesulitan. Bersyukur bukan sekedar ucapan Alhamdulillah, tetapi harus diimplementasikan dengan membagi nikmat kepada orang yang membutuhkan, sebab sosiologi syukur berkaitan dengan hubungan masyarakat dan lingkungan sekitar.
- d. Dimensi psikologis, adalah bahwa manusia hendaknya tidak menjadikan nikmat Islam, Iman, kesehatan, jabatan, kekuasaan dan kesuksesan materi atau kekayaan sebagai jembatan untuk bersikap sombong atau arogan atas berbagai kenikmatan yang Allah SWT berikan, tetapi harus dijadikan sebagai momentum untuk mencampakkan diri dihadapan

Allah SWT dan selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih bertaqwa bagi dirinya dan orang lain.

Berdasarkan pemaparan tentang aspek-aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Munajjid, 2002, Abdullah, 2007, Makhdlori, 2007, (dalam Gumilar & Uyun, 2009) dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebersyukuran terdiri dari 3 bagian yaitu syukur dengan hati saat seseorang sudah memiliki rasa syukur didalam dirinya maka, lisannya pun akan selalu mengucapkan syukur dengan nikmat yang telah didapatkannya dan mewujudkan rasa syukur tersebut dengan anggota tubuh untuk melakukan perbuatan baik dan selalu memenuhi segala perintah Allah SWT. Aspek yang telah dijelaskan diatas sesuai dengan keperluan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersyukuran**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hambali et al (2015) ada beberapa faktor yang berperan dalam kebersyukuran yaitu:

- a. Penerimaan diri terhadap keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik Allah SWT.
- b. Pengetahuan, kemahiran, dorongan sosial, dan keadaan spiritual ketika berada pada keadaan tertentu.
- c. Tunjukkan rasa terima kasih yang hangat kepada seseorang, termasuk cinta dan perhatian untuk anak-anak, pasangan, dan penolong lainnya.

- d. Kebaikan yang ditunjukkan kepada seseorang adalah niat baik merupakan tekad untuk menolong seseorang dalam kesusahan.
- e. Kecondongan berbuat positif atas dasar dukungan yang baik.
- f. Munculnya pemahaman spiritual dan mendorong masyarakat untuk lebih dekat dengan-Nya.
- g. Memahami ketenraman jiwa, berfikir positif dan optimis serta harapan dalam memandang kehidupan.

Menurut Mc. Cullough, Emmons & Tsang (2004) terdapat tiga faktor yang berkontribusi dalam syukur, yaitu:

1. *Emotionality/ Well being*, kecondongan pada seseorang untuk merespon secara emosional dan puas dalam kehidupan.
2. *Prosociality*, kecondongan seseorang agar dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.
3. *Spirituality/ Religiousness*, terkait agama dan keyakinan, di dalamnya terkandung nilai-nilai transendental yang berkaitan dengan hubungan vertikal dengan Tuhan.

Faktor-faktor diatas merupakan hal-hal yang memiliki pengaruh yang besar terhadap rasa syukur. Misalnya menerima nasib yang kita alami saat ini merupakan salah satu hal yang berperan dalam rasa syukur, selalu menerima dalam keadaan apapun, dan selalu berpikir positif adalah suatu hal yang harus dilakukan dalam hidup kita, karena jika kita mempunyai pikiran negatif, maka kita tidak akan bisa hidup

dengan damai dan hanya akan menyalahkan orang lain atau nasib yang telah kita peroleh.

### **2.3 Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Siswa SMK Di Kecamatan Rambah**

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional, mulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Saat memasuki masa perkembangan remaja, kita melihat semakin banyak perubahan terjadi, terutama pada tampilan fisik dibagian tubuh. Selama masa pubertas remaja sedang berkembang dan mengalami berbagai perubahan dalam tubuhnya, perubahan yang terjadi berupa penampilan, pakaian dan perubahan sikap terhadap lawan jenisnya.

Perubahan yang terjadi pada remaja tidak semuanya bisa diterima dengan baik. Banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan dan citra tubuhnya, sehingga berbagai upaya dapat dilakukan untuk memperbaiki penampilannya. Terlihat cantik, menarik, dan keinginan untuk merawatnya adalah prosedur yang ideal untuk meningkatkan citra tubuh remaja dimasa pubertas. Menurut Grinder ( dalam Melliana, 2013) dibandingkan dengan laki-laki ternyata perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya, sejalan dengan pendapat bahwa kesuksesan menempatkan diri pada masyarakat dipengaruhi oleh penilaian masyarakat terhadap penampilan fisiknya.

Secara umum, jika dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dimasa pubertas (Bearman dkk, dalam Santrock (2012). Seiring berlangsungnya perubahan dimasa pubertas, anak perempuan sering merasakan tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak, sementara pada anak laki-laki mereka merasa lebih puas ketika melewati masa pubertas sehubungan dengan meningkatnya massa otot. Menurut Pratiwi (Agustin et al., 2018) kebanyakan dari remaja perempuan membutuhkan beberapa perawatan wajah seperti pelembab, pembersih wajah, facial, spa dan dokter kecantikan yang digunakan para remaja untuk meningkatkan penampilan fisiknya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rini (2020), diketahui bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif. Berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh, setelah dilakukan uji hipotesis diperoleh nilai (r) sebesar 0,589 dan nilai Sig (2-tailed) atau nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dan citra tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Salsabila (2018) yang dilakukan kepada 116 orang remaja perempuan akhir, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada masa

remaja akhir. Dapat diketahui pengaruh dari kebersyukuran sebesar 6.6% dan 93.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Widawati et al., 2018), dengan subjek sebanyak 36 siswi. Dengan perolehan korelasi 0,590 yang berarti terdapat hubungan yang cukup signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh. Kategorisasi berdasarkan frekuensi terdapat 69% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf tinggi, 31% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf rendah, sedangkan berdasarkan data citra tubuh diperoleh 39% siswi yang memiliki citra tubuh yang positif dan 61% siswi yang memiliki citra tubuh negatif.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016), semakin tinggi rasa syukur, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif. Berdasarkan data rata-rata mean empirik dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rasa syukur termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari dan bersyukur terhadap hal-hal bernilai dalam hidup. Sedangkan citra tubuh tergolong dalam kategori sedang, dimana citra tubuh yang menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi dan penilaian sedang terhadap penampilannya.

Kebersyukuran yang dimiliki siswa SMK adalah sumber terpenting dalam upaya penerimaan diri serta mendukung pencapaian citra tubuh yang positif. Siswa SMK yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi tentunya akan memberikan pengaruh positif pada dirinya. Penafsiran

positif pada diri sendiri mempengaruhi emosi siswa SMK dan terdapat kontribusi penilaian dan perbandingan dari pihak eksternal sehingga menimbulkan penilaian serta penafsiran pada masing-masing siswa SMK. Penafsiran tersebut mempengaruhi persepsi, sikap dan perilaku siswa SMK mengenai citra tubuhnya di masa pubertas.

Menurut Melliana (2013) usaha-usaha perbaikan dan perawatan fisik yang dilakukan oleh perempuan tidaklah semata-mata hanya demi keindahan fisik itu sendiri, supaya ia terlihat cantik dan menarik. Usaha itu merupakan bentuk terapi supaya dapat mencintai diri sendiri, jika ia mendapatkan bentuk fisik yang bagus karena sangat berpengaruh pada kenyamanan dan kepuasan batinnya. Semakin mendekati kecocokan diantara citra tubuh nyata dan citra tubuh ideal, semakin besar pula harga diri yang tinggi dan merasa positif tentang penampilannya (Melliana, 2013). Jika seseorang menilai fisiknya secara positif, secara keseluruhan siswa SMK juga dapat merasa nyaman dan percaya diri, dan ternyata sikap percaya diri juga dapat mempengaruhi kebahagiaan batin seseorang.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK Di Kecamatan. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin positif citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah, dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki siswa SMK di Kecamatan Rambah.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang peneliti tentukan untuk dipelajari dan diteliti sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Kemudian dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan yakni kebersyukuran dan citra tubuh, dan masing-masing variabel terbagi menjadi variabel bebas dan variabel terikat

1. Variabel terikat (Y) : Citra Tubuh
2. Variabel bebas (X) : Kebersyukuran

#### 3.2 Defenisi Operasional

##### 3.2.1 Defenisi Oprasional Citra Tubuh

Citra tubuh adalah persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan dan perilaku seseorang terhadap penampilan fisiknya, seperti ukuran tubuh dan sikap seseorang terhadap ciri-ciri bagian tubuh yang dimiliki. Adapun alat yang digunakan untuk mengukur citra tubuh yaitu skala citra tubuh yang disusun Johan (2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan pada bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

### 3.2.2 Defenisi Operasional Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah kesaksian atas nikmat Allah, disertai dengan ketaatan untuk menerima dan menggunakan nikmat tersebut dengan ikhlas serta percaya apapun yang terjadi merupakan hal yang baik. Adapun alat yang digunakan mengukur kebersyukuran yaitu skala kebersyukuran yang disusun oleh Rini (2020) dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Munajjid (2002), Abdullah (2007), Makhdlori, (2007) (dalam Gumilar & Uyun, 2009) yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan dan syukur dengan anggota tubuh (perbuatan).

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2009), menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang diteliti (Martono, 2012). Kemudian, populasi didalam penelitian ini adalah siswa laki-laki dan perempuan yang berusia 16-19 tahun yang bersekolah SMK di Kecamatan Rambah dengan jumlah

populasi sebesar 1.569 orang, yang terdiri dari siswa laki-laki sejumlah 948 orang dan siswa perempuan sejumlah 621 orang (Dapodik Kemdikbud, 2020).

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Martono (2012) sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili (Sugiyono, 2009). Jadi, pengambilan sampel adalah proses pengumpulan data di mana hanya sebagian dari populasi yang diambil dan digunakan untuk menentukan sifat dan karakteristik yang diinginkan dari suatu populasi.

#### 3.3.2.1 Jumlah Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 1.569 orang, dengan sampel yang diperoleh berjumlah 110 orang. Peneliti melakukan perhitungan dengan menggunakan rumus *Slovin* untuk menentukan jumlah sampel dalam populasi dengan tingkat kesalahan 10% sehingga ketepatan sampel sebesar 90% dengan rumus berikut ini:

$$n = \frac{N}{(1 + (N \cdot (e)^2))}$$

**Keterangan:**

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi eror

**3.3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel**

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Cluster Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara bertahap dari wilayah yang terluas sampai yang terkecil, kemudian sampel dipilih secara acak. Adapun tahapan yang dilakukan untuk memperoleh sampel yaitu:

1. Pada tahap pertama peneliti merandom populasi berdasarkan kecamatan yang berada di Kecamatan Rokan Hulu, diperoleh hasil bahwa di daerah Rokan Hulu terdapat 16 kecamatan dan di masing-masing kecamatan terdapat sekolah menengah kejuruan (SMK), yaitu kecamatan Ujung

Batu, Rokan IV Koto, Rambah, Tambusai, Kepenuhan, Kunto Darussalam, Rambah Samo, Rambah Hilir, Tambusai Utara, Bangun Purba, Tandun, Kabun, Bonai Darussalam, Pagaran Tapah Darussalam, Pendalian IV Koto, Kepenuhan Hulu. Sehingga terpilihlah satu kecamatan untuk diteliti yakni kecamatan Rambah.

2. Pada tahap kedua, dari satu kecamatan yang terpilih peneliti melakukan *random* terhadap enam sekolah menengah kejuruan (SMK) yang terdapat di kecamatan Rambah. Terpilihlah tiga sekolah yaitu SMKN 4 Rambah, SMK Jaidar Yahya dan SMK Yappan Pasir Pangaraian.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah proses pengumpulan data primer dan sekunder dalam penelitian. Data yang telah diperoleh, selanjutnya dikumpulkan supaya dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang diteliti atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Siregar, 2017). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala citra tubuh disusun oleh Johan (2020) dan skala kebersyukuran yang di susun oleh Rini (2020).

#### 3.4.1 Skala Kebersyukuran

Skala ini digunakan untuk mengungkap tingkat kebersyukuran siswa laki-laki dan perempuan yang bersekolah di SMK. Skala ini disusun oleh Rini (2020) dengan reliabilitas 0,963 dengan jumlah aitem

sebanyak 66 aitem berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Munajjid, 2002; Abdullah, 2007; Makhdlori, 2007) yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan anggota tubuh (perbuatan).

Skala ini berisikan beberapa aitem pernyataan yang harus dijawab setiap responden dengan cara memilih salah satu dari alternatif yang tersedia. Alternatif jawaban yang tersedia ada 4 yang dimulai dari rentang 1-4 jumlah aitem tersebut terbagi menjadi dua yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Skor respon untuk pernyataan *favorable* adalah sangat sesuai = 4, sesuai = 3, tidak sesuai = 2 dan sangat tidak sesuai = 1. Begitu sebaliknya untuk aitem *unfavorable* adalah sangat sesuai = 1, sesuai = 2, tidak sesuai = 3, sangat tidak sesuai = 4.

Bertepatan pada tanggal 23 Desember 2020 peneliti mengirim pesan melalui *Whatsapp* kepada Dwi Puspita Rini, S. Psi merupakan peneliti sebelumnya mengenai kebersyukuran dan beliau menyusun skala tersebut, peneliti meminta izin menggunakan skala kebersyukuran yang telah disusunnya tersebut sebagai alat ukur penelitian selanjutnya. Alat ukur yang telah di susun tersebut dikirimkan sesuai dengan *blueprint* untuk bahan penelitian selanjutnya. Deskripsi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 3.1

Tabel 3. 1

*Blue Print Skala Kebersyukuran Sebelum Try Out*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
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	8
Syukur dengan lisan	- Selalu mengucap syukur	17, 18, 52, 53	21, 49,51	7
	- Selalu mengucapkan hal-hal baik	19, 22, 54, 57	56	5
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
<b>Total</b>		<b>27</b>	<b>24</b>	<b>51</b>

**Keterangan : Item yang di dibatalkan 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 0,25 maka aitem tersebut gugur dan dianggap tidak valid. Terdapat 9 aitem yang dinyatakan gugur yaitu : 6, 12, 16, 26, 33, 35, 56, 61, 66.

Tabel 3.2

*Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah Try Out*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
Syukur dengan hati	- Menerima nikmat yang didapat	1, 37, 39	4, 38	5
	- Menyadari nikmat yang diberikan	2, 5, 8, 10	28, 40, 42, 43	8
	- Ikhlas dalam menerima segalanya, walaupun hal yang tidak baik sekalipun	46	9, 13, 44, 47,48	6
Syukur dengan lisan	- Selalu mengucap syukur	17, 18, 52, 53	21, 49,51	7
	- Selalu mengucapkan hal-hal baik	19, 22, 54, 57	-	4
Syukur dengan perbuatan	- Mengamalkan perbuatan baik	24, 25, 31, 61, 62	29, 30, 58, 60	9
	- Menjauhi segala larangan-Nya	34, 65	63	3
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>19</b>	<b>42</b>

Adapun untuk melihat panduan skoring pada skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.3

**Panduan Skoring Aitem Kebersyukuran**

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

### 3.4.2 Skala Citra Tubuh

Skala ini digunakan untuk mengungkap citra tubuh siswa laki-laki dan perempuan yang bersekolah SMK. Skala ini disusun oleh Johan (2020) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Cash & Pruzinsky, 2002) dengan reliabilitas 0,864 dengan jumlah aitem sebanyak 33 aitem. Aitem-aitem tersebut terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Untuk menentukan aitem *favorable* dan aitem *unfavorable* dalam skala citra tubuh maka dapat melihat aspek dan indikator yang sudah di cantumkan dalam tabel 3.4:

**Tabel 3.4**

***Blue Print Skala Citra Tubuh Sebelum Try Out***

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Evaluasi penampilan	- Penampilan terhadap diri sendiri	1, 17	5, 13, 20	5
	- Penampilan terhadap penampilan orang lain	10	14	2
Orientasi penampilan	- Berusaha untuk menjaga penampilan	2	15	2
	- Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	12, 19 23	8, 24	5
	- Merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan	33	-	1
	- Merasa puas terhadap penampilan wajah	26, 34	30	3

Kecemasan menjadi gemuk	- Merasa cemas terhadap kegemukan	35	-	1
	- Adanya kewaspadaa individu terhadap berat badan	-	32	1
	- Kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan	48, 49, 56	51, 53, 59, 65	7
	- Pengkategorian mengenai tinggi badan	50, 57, 63	54, 60, 66	6
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>16</b>	<b>33</b>

**Keterangan : Item yang ditebalkan 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 corelation*  $\geq 0,25$ . Jika nilai *index corrected total correlation* yang diperoleh lebih kecil dari 0,25 maka aitem tersebut gugur dan dianggap tidak valid. Dari 33 aitem yang diujikan 17 aitem yang dinyatakan gugur yaitu : 1, 2, 5, 8, 10, 12, 15, 20, 32, 33, 35, 48, 51, 53, 54, 56, 63.

Tabel 3.5

*Blue Print Skala Citra Tubuh Setelah Try Out*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
Evaluasi penampilan	- Penampilan terhadap diri sendiri	17	13	2
	- Penampilan terhadap penampilan orang lain	-	14	1
Orientasi penampilan	- Berusaha untuk menjaga penampilan	-	-	0
	- Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	19, 23	24	3
	- Merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan	-	-	0
	- Merasa puas terhadap penampilan wajah	26, 34	30	3
	- Merasa cemas terhadap kegemukan	-	-	0
Kecemasan menjadi gemuk	- Adanya kewaspadaa individu terhadap berat badan	-	-	0
	- Kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan	49	59, 65	3
	- Pengkategorian mengenai tinggi badan	50, 57	60, 66	4
	<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

Adapun untuk melihat panduan skoring pada skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.6**  
**Panduan Skoring Aitem Citra Tubuh**

<b>Favorable</b>	<b>Skor</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.5.1 Validitas

Validitas merupakan pertimbangan terpenting saat mengevaluasi kualitas suatu tes sebagai alat ukur. Konsep validitas berlandaskan pada kelayakan, makna dan kegunaan kesimpulan tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan. Validitas bertujuan untuk melihat sejauh mana keakuratan suatu skala untuk mengerjakan fungsinya. Suatu pengukuran dikatakan baik dan efektif untuk digunakan ketika menghasilkan data yang secara akurat dapat memberikan gambaran tentang variabel yang hendak diukur oleh target tujuan pengukuran (Azwar, 2017). Pengujian validitas isi skala citra tubuh dan kebersyukuran telah dilakukan oleh pengembang alat ukur tersebut dimana keduanya menunjukkan validitas yang cukup baik sehingga dapat digunakan sebagai pengukuran dalam penelitian ini.

### 3.5.2 Reliabilitas

Menurut Siregar (2017) uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula. Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil dari proses pengukuran dapat dipercaya. Hanya jika beberapa pengukuran dari kelompok objek yang sama telah memperoleh hasil yang relatif sama, baru dapat diperoleh hasil pengukuran yang terpercaya. Dalam arti, meskipun dilakukan beberapa pengukuran, hasil yang diperoleh tetap sama (Azwar, 2017).

Koefisien reliabilitas dinyatakan koefisien jika berada dalam rentang 0,00 sampai 1,00 dimana semakin tinggi mendekati 1,00 artinya skala penelitian semakin reliabel. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik konsistensi internal. Dalam pendekatan ini, data skor diperoleh melalui prosedur satu kali pengetesan kepada sekelompok individu sebagai subjek. Pada skala citra tubuh dan kebersyukuran peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya diperoleh skor nilai 0,864, sedangkan pada peneliti selanjutnya diperoleh skor nilai 0,884 termasuk kategori tinggi. Sedangkan hasil reliabilitas skala kebersyukuran yang dilakukan peneliti sebelumnya diperoleh skor nilai 0,963, sedangkan peneliti selanjutnya memperoleh skor nilai 0,959 yang termasuk kedalam kategori tinggi.

### 3.6 Metode Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* yakni metode yang digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran terhadap citra tubuh yang dimiliki seseorang. Adapun korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mencari hubungan satu variabel bebas (*independet*) dan satu variabel tidak bebas (*dependent*), serta data berbentuk interval atau rasio dimana dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas (*independent*) adalah kebersyukuran dan variabel tak bebas atau terikat (*dependent*) adalah citra tubuh (Siregar, 2017).

#### 3.6.1 Uji Normalitas

Menurut Siregar (2017) uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah skor dari variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka dapat menggunakan uji statistik berjenis parametrik. Sedangkan apabila data tersebut tidak berdistribusi normal ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka dapat digunakan uji statistik non parametrik.

#### 3.6.2 Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel terikat (Y) dengan variabel bebas (X). Biasanya, uji linieritas digunakan sebagai prasyarat dalam penerapan metode regresi linier (Siregar, 2017). Jika nilai signifikansi

( $p$ ) dari nilai  $F$  (*Linierity*)  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Namun, jika signifikansi ( $p$ ) dari nilai  $F$  (*Linierity*)  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah tidak linier.

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Uji asumsi atau uji prasyarat terdiri dari uji normalitas data dan uji linieritas kemudian dilakukan uji hipotesis. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment* dimana, korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), serta data yang berbentuk interval/rasio. Apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$  maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Tetapi, apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$  maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Siregar, 2017).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Prosedur Penelitian

##### 4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian

Tahap pertama yang harus dilakukan peneliti yaitu menentukan tempat dimana akan dilakukannya penelitian ini serta menyiapkan segala keperluan penelitian. Peneliti mengambil subjek penelitian dengan karakteristik yaitu siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) berada di Kecamatan Rambah. Tahap selanjutnya peneliti memperoleh data mengenai jumlah siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) yang diperoleh dari Dapodik Kemdikbud.

Adapun jumlah siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) di Kecamatan Rambah adalah sebanyak 1.569 orang dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 4.1**

**Sebaran Jumlah Siswa Di Kecamatan Rambah**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
SMKN 1 Rambah	938
SMKN 2 Rambah	284
SMKN 3 Rambah	87
SMKN 4 Rambah	140
SMK Yappan Passir Pangaraian	60

SMK Zaidar Yahya

60

<b>Total</b>	<b>1569</b>
--------------	-------------

Peneliti menentukan sampel penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari Dapodik Kemdikbud yang didapatkan secara online dari masing-masing sekolah. Kemudian peneliti membuat surat izin penelitian yang ditujukan kepada sekolah SMKN 4 Rambah, SMK Yappan Pasir Pangaraian dan SMK Zaidar Yahya. Pada tanggal 20 April 2021 peneliti mengantarkan surat izin penelitian ke sekolah SMKN 4 Rambah, SMK Yappan Pasir Pangaraian dan SMK Zaidar Yahya dengan nomor surat 433/E-UIR/27-F.Psi/2021. Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah barulah peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.

#### **4.1.2 Pengembangan Alat Ukur Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, tahap awal yang dilakukan peneliti yaitu mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan yaitu skala kebersyukuran dan citra tubuh. Ada beberapa tahapan dilakukan peneliti dalam pengembangan alat ukur kebersyukuran dan citra tubuh yang akan digunakan yaitu: uji coba skala (*Try Out*), uji daya beda aitem dan uji reliabilitas.

#### 4.1.2.1 Uji Coba Skala (*Try Out*)

Uji coba skala penelitian dilakukan pada hari jumat 09 April 2021 sampai 14 April 2021. Subjek uji coba pada penelitian ini yaitu siswa SMK yang berada di Pekanbaru dengan jumlah sampel yaitu 30 orang. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan skala secara langsung dalam bentuk kertas *Print Out*.

#### 4.1.2.2 Uji Daya Beda Aitem

Analisis daya beda aitem dilakukan untuk melihat kemampuan setiap aitem dalam membedakan subjek dengan *trait* tinggi dan rendah. Aitem dapat dikatakan baik jika mempunyai nilai koefisien  $> 0.30$ , bila jumlah aitem yang lolos tidak memenuhi jumlah yang diinginkan, maka batasan kriteria yang telah ditentukan diturunkan sedikit menjadi  $> 0.25$ , sehingga butir aitem yang diinginkan terpenuhi (Azwar, 2014). Daya beda aitem dan reliabilitas diketahui dengan rumus *Alpha Cronbach's* menggunakan aplikasi *SPSS 17 for windows*. Reliabilitas skala citra tubuh sebelum dilakukan analisis daya beda adalah 0.841. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem, dapat diketahui aitem yang gugur sebanyak 17 aitem. Aitem yang gugur adalah aitem 1, 2, 5, 8, 10, 12, 15, 20, 32, 33, 35, 48, 51, 53, 54, 56, 63. Setelah peneliti membuang aitem tersebut, maka indeks koefisien reliabilitas naik menjadi 0.884. Sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini

adalah 16 aitem. Sebaran butir skala citra tubuh dijabarkan dalam tabel

4.2 berikut:

**Tabel 4.2**  
**Blue Print Skala Citra Tubuh Setelah Try Out**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
Evaluasi penampilan	- Penampilan terhadap diri sendiri	17	13	2
	- Penampilan terhadap penampilan orang lain	-	14	1
Orientasi penampilan	- Berusaha menjaga penampilan	-	-	0
	- Usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan	19, 23	24	3
	- Merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan	-	-	0
	- Merasa puas terhadap penampilan wajah	26, 34	30	3
Kecemasan menjadi gemuk	- Merasa cemas terhadap kegemukan	-	-	0
	- Adanya kewaspadaa individu terhadap berat badan	-	-	0
	- Kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan	49	59, 65	3
	- Pengkategorian mengenai tinggi badan	50, 57	60, 66	4
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

Tabel 4.3

*Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah Try Out*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
Syukur dengan hati	- Menerima nikmat yang didapat	1, 37, 39	4, 38	5
	- Menyadari nikmat yang diberikan	2, 5, 8, 10	28, 40, 42, 43	8
	- Ikhlas dalam menerima segalanya, walaupun hal yang tidak baik sekalipun	46	9, 13, 44, 47,48	6
Syukur dengan lisan	- Selalu mengucap syukur	17, 18, 52, 53	21, 49,51	7
	- Selalu mengucapkan hal-hal baik	19, 22, 54, 57	-	4
Syukur dengan perbuatan	- Mengamalkan perbuatan baik	24, 25, 31, 61, 62	29, 30, 58, 60	9
	- Menjauhi segala larangan-Nya	34, 65	63	3
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>19</b>	<b>42</b>

Berdasarkan tabel 4.1 sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skala kebersyukuran adalah 0.963. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem, dapat diketahui aitem yang gugur sebanyak 9 aitem. Aitem yang gugur adalah 6, 12, 16, 26, 33, 35, 56, 61, 66. Setelah peneliti membuang aitem yang gugur, maka indeks koefisien reliabilitas adalah 0.959, maka aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah 42 aitem.

#### 4.1.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 April 2021 sampai 27 April 2021 di SMK yang berlokasi di Kecamatan Rambah. Ada tiga sekolah yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini yakni SMKN 4 Rambah, SMK Yappan Pasir Pangaraian dan SMK Zaidar Yahya. Jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 110 responden, yang terbagi menjadi laki-laki 25 orang dan perempuan 85 orang. Penelitian dilakukan dengan mendatangi tiga sekolah tersebut, untuk SMK Yappan Pasir Pangaraian dan SMK Zaidar Yahya peneliti menyebarkan secara langsung dengan mendatangi tiap-tiap kelas karena sekolah tersebut sudah membuka sekolah tatap muka secara langsung sedangkan SMKN 4 Rambah proses belajar mengajar masih dilakukan secara daring (dalam jaringan) sehingga peneliti menyebarkan secara *online* dengan bantuan *google form*.

Pada tanggal 20 April 2021 peneliti menyebarkan kuesioner penelitian dalam bentuk *Print Out* di SMK Yappan Pasir Pangaraian dan SMK Zaidar Yahya dengan responden sejumlah 61 orang. Selanjutnya pada tanggal 21 April 2021 peneliti menyebarkan kuesioner penelitian dalam bentuk *google form* di SMKN 4 Rambah, hal tersebut dipilih karena untuk mempermudah peneliti mendapatkan responden yang dibutuhkan dalam penelitian dimasa *Covid 19* saat ini serta upaya untuk menyesuaikan dengan keadaan yang mana disekolah tersebut belum melakukan proses belajar mengajar secara tatap muka.

Pada tanggal 21 April 2021 s/d 25 April 2021 responden yang mengisi kuesioner dalam bentuk *google form* di SMKN 4 Rambah sebanyak 12 orang. Bertepatan pada tanggal 26 April 2021 peneliti memberitahukan kendala dalam penelitian kepada Ibu Epi yang merupakan guru kesiswaan di sekolah tersebut, yang bertanggung jawab untuk membantu menyebarkan kuesioner penelitian dalam bentuk *google form*. Peneliti memberikan saran dan masukan supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan, sehingga peneliti menyampaikan kepada Ibu Epi untuk meminta nomor *Whatsapp* dari masing-masing siswanya. Kemudian Bu Epi memberikan izin akan hal tersebut.

Pada tanggal 26 April 2021 peneliti memperoleh nomor *Whatsapp* seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 33 orang, lalu peneliti mengirim pesan yang berisi link *google form* kuesioner penelitian kepada seluruh siswa kelas XII secara pribadi melalui *Whatsapp*. Selanjutnya, untuk kelas X dan XI peneliti diberikan kesempatan untuk masuk kedalam grup masing-masing kelas untuk mengambil nomor *Whatsapp* siswa di kelas tersebut atas persetujuan dari Kesiswaan dan Walikelas X dan XI.

Pada tanggal 26 April 2021 bertepatan pukul 15:35 Walikelas XI jurusan Tata Busana (TTB) yang bernama Bapak Robi memasukkan peneliti kedalam grup kelasnya untuk mengambil nomor *Whatsapp* siswanya supaya peneliti dapat menghubungi secara langsung para siswa tersebut. Setelah selesai peneliti langsung keluar dari grup kelas tersebut, dari kelas tersebut peneliti memperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 24 orang. Bapak

Andri yang merupakan Walikelas X Otomatis dan Tata Kelolah Perkantoran (OTKP) bertepatan pada pukul 16:27 WIB mengirimkan *chat* kepada peneliti untuk memastikan bahwa identitas pemilik nomor tersebut sesuai dengan apa yang diberitahukan oleh pihak guru Kesiswaan, selanjutnya pukul 16:30 WIB Pak Andri memasukkan peneliti kedalam grup kelasnya untuk mengambil nomor *Whatsapp* siswanya. Dari kelas X Otomatis dan Tata Kelolah Perkantoran (OTKP) peneliti memperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 11 orang.

Pada pukul 17:11 WIB peneliti mengirimkan *chat* kepada Ibu Yuli yang merupakan Walikelas dari kelas X Tata Busana (TTB) menyampaikan maksud dan tujuan supaya beliau dapat memasukkan peneliti kedalam grup kelasnya, pukul 17:31 WIB peneliti diberikan kesempatan masuk kedalam grupnya untuk mengambil nomor *Whatsapp* siswanya. Dari kelas tersebut diperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 36 orang. Pukul 17:13 WIB peneliti mengirimkan chat kepada Ibu Desi selaku Walikelas XI Teknik dan Jaringan Komputer (TKJ), kemudian pukul 17:40 WIB Bu Desi memasukkan peneliti kedalam grup kelasnya. Dari kelas XI Teknik dan Jaringan Komputer (TKJ) peneliti memperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 16 orang. Setelah memperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 87 orang peneliti mengirimkan *chat* kepada masing-masing siswa yang berisi link *google form* terkait kuesioner penelitian.

Pada tanggal 27 April 2021 peneliti mengirimkan *chat* kepada Ibu Fhika selaku Walikelas XI jurusan Otomatis dan Tata Kelolah Perkantoran

(OTKP) untuk membantu peneliti masuk kedalam kelas beliau pada pukul 12:57 WIB. Selanjutnya peneliti dimasukkan kedalam grup pukul 13:21 WIB, dari kelas tersebut peneliti memperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 7 orang. Pukul 12:58 WIB peneliti mengirimkan *chat* kepada Ibu Sri Walikelas X jurusan Teknik dan Jaringan Komputer (TKJ) untuk meminta bantuan memasukkan peneliti kedalam grup kelasnya, bertepatan pada pukul 13:56 WIB peneliti di masukkan ke dalam grup dan di peroleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 18 orang.

Peneliti mengirimkan *chat* kepada Bapak Zuberi selaku Walikelas XI jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM), lalu pukul 16:02 WIB peneliti di masukkan kedalam grup kelasnya dan diperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 18 orang. Pada pukul 13:14 peneliti mengirimkan *chat* kepada Bapak Saleh selaku Walikelas X jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM) untuk membantu peneliti masuk kedalam grup kelas, kemudian peneliti di masukkan ke dalam grup kelas dan diperoleh nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 26 orang. Setelah terkumpul nomor *Whatsapp* siswa sebanyak 68 orang, peneliti mengirimkan *chat* pada masing-masing siswa yang berisikan link *google form* terkait kuesioner penelitian.

### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Deskripsi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa di SMKN 4 Rambah, SMK Yappan Pasir Pangaraian dan SMK Zaidar Yahya telah dilakukan *scoring* dan diolah dengan menggunakan *SPSS 17.0 for windows*. Data demografi yang diperoleh dari sampel penelitian dapat dilihat dari tabel 4.4 dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Data Demografi Siswa**

Data Demografi		Frekuensi	
Persentase			
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	25	22.7
	Perempuan	85	77.3
<b>Usia</b>	15 Tahun	9	8.2
	16 Tahun	29	26.4
	17 Tahun	43	39.1
	18 Tahun	22	20.0
	19 Tahun	7	6.4
<b>Asal Sekolah</b>	SMKN 4 Rambah	49	44.5
	SMK Yappan Pasir P	43	39.1
	SMK Zaidar Yahya	18	16.4
<b>Jurusan</b>	Administrasi Perkantoran	3	2.7
	Agribisnis Ternak Ruminansia	5	4.5
	Farmasi	43	39.1
	Jasa Boga	3	2.7
	Manajemen Perkantoran	7	6.4

	Otomatis Tata Kelola Perkantoran	12	10.9
	Tata Busana	21	19.1
	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	8	7.3
	Teknik Komputer Jaringan	8	7.3
<b>Kelas</b>	X	50	45.5
	XI	37	33.6
	XII	23	20.9

Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel 110 orang siswa SMK yang terdiri dari 9 jurusan yang berbeda. Adapun penelitian ini lebih banyak jumlah perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan persentase sebesar (77.3%), usia 17 tahun dengan (39.1%), dimana di tunjukkan bahwa jurusan farmasi termasuk ke dalam jumlah persentase tinggi dengan perolehan sebesar (39.1%) yang berada pada kelas X (45.5%).

#### 4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah, setelah dilakukan *scoring* dan olah data dengan menggunakan *SPSS 17.0 for windows*. Diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini:

**Tabel 4.5**  
**Deskripsi Data Hipotetik Dan Data Empirik**

Skala	Skor Perolehan (empirik)				Skor Dimungkinkan (hipotetik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<b>Kebersyukuran</b>	103	161	113,15	12,444	42	210	126	28
<b>Citra Tubuh</b>	30	56	43,83	4,124	16	80	48	10,66

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan dari variabel kebersyukuran dengan variabel citra tubuh jika dilihat dari skor yang diperoleh berdasarkan skor empirik. Pada variabel kebersyukuran diperoleh skor minimal 103, untuk skor maksimal 161 dengan skor mean (rata-rata) 113,15 dan untuk nilai standar deviasi diperoleh 12,444. Sedangkan pada variabel citra tubuh diperoleh skor minimal 30 sampai skor maksimal 56, untuk skor mean (rata-rata) sebesar 43,83 dengan skor standar deviasi 4,124.

Jika dilihat dari skor yang dimungkinkan (hipotetik) maka kebersyukuran yang dialami oleh siswa SMK memiliki skor minimal 42, untuk skor maksimal 210 dengan nilai mean (rata-rata) 126 dan skor standar deviasi sebesar 28. Sementara untuk variabel citra tubuh diperoleh skor minimal 16, untuk skor maksimal 80 dengan nilai mean (rata-rata) 48, dan untuk skor standar deviasi diperoleh 10,66.

Kemudian berdasarkan data hipotetik tersebut maka kategorisasi terbagi menjadi 5 bagian, diantaranya dapat dilihat berdasarkan tabel 4.6 dibawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Rumus Kategorisasi**

<b>Rumus</b>	<b>Kategorisasi</b>
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

**Keterangan:**

M = Mean Empirik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi diatas dapat diketahui bahwa skala kebersyukuran dalam penelitian ini memiliki lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, yang dapat dilihat dari tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7

## Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Subjek Skala Kebersyukuran

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 168$	0	0
Tinggi	$140 \leq 168$	31	28,2
Sedang	$112 \leq 140$	74	67,3
Rendah	$84 \leq 112$	5	4,5
Sangat Rendah	$\leq 84$	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Berdasarkan rumus kategorisasi dari variabel kebersyukuran diatas dapat menunjukkan bahwa sebagian subjek penelitian, memiliki skor kebersyukuran pada kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 74 orang dan persentase sejumlah 67,3% dari jumlah keseluruhan subjek 110 orang. Selanjutnya, untuk kategorisasi skor pada variabel citra tubuh dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8

## Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Subjek Skala Citra Tubuh

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 63$	0	0
Tinggi	$53 \leq 63$	2	1,8
Sedang	$42 \leq 53$	70	63,6
Rendah	$32 \leq 42$	37	33,6
Sangat Rendah	$\leq 32$	1	0,9
<b>Jumlah</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Berdasarkan rumus kategorisasi dari variabel citra tubuh diatas dapat menunjukkan bahwa sebagian subjek penelitian, memiliki skor citra tubuh pada kategori sedang dengan perolehan subjek sebanyak 70 orang dan persentase sebesar 63,6% dari jumlah keseluruhan subjek 110 orang.

#### 4.4 Hasil Analisis Data

##### 4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Pada uji normalitas ini peneliti menguji kedua variabel yaitu variabel kebersyukuran dan citra tubuh, serta menggunakan program *SPSS 17.0 for windows* untuk analisis. Dapat dilihat nilai  $p$  dari nilai  $Z$  pada tabel (*Kolmogorov Smirnov*)  $> 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal, namun sebaliknya jika nilai  $p < 0,05$  data tidak berdistribusi normal (Azwar, 2017). Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka didapatkan hasil pada tabel 4.9 dibawah ini:

**Tabel 4.9**

**Hasil Uji Normalitas Skala Kebersyukuran dan Citra Tubuh**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<b>Kebersyukuran</b>	0,200 ( $p > 0,05$ )	Normal
<b>Citra Tubuh</b>	0,162 ( $p > 0,05$ )	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kebersyukuran adalah 0,200 ( $p > 0,05$ ) dan untuk variabel citra tubuh memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,162 ( $p > 0,05$ ) artinya kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

#### 4.4.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui arah hubungan disetiap variabel peneliti yaitu variabel kebersyukuran dengan citra tubuh. Adapun uji linearitas ini menggunakan signifikansi ( $p$ ) dari nilai F (*Linearity*)  $< 0,05$  sehingga terdapat hubungan yang linear antar variabel kebersyukuran dengan citra tubuh. Namun ketika signifikansi ( $p$ ) dari F (*Linearity*)  $> 0,05$  maka hubungan antar variabel bebas dan terikat berarti tidak linear. Dan berdasarkan hasil uji linearitas yang sudah dilakukan terdapat nilai F (*Linearity*) sebesar 6,022 dengan nilai  $p$  sebesar 0,017 ( $p < 0,05$ ). Kemudian berdasarkan hasil uji linearitas dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran dengan variabel citra tubuh memiliki hubungan yang linear. Hal ini sesuai dengan tabel 4.10 berikut ini:

**Tabel 4.10**

#### Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Linierity</i> (F)	Signifikansi	Keterangan
<b>Kebersyukuran</b>	6,022	0,017	Linier
<b>Citra Tubuh</b>			

#### 4.4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang diperoleh didalam penelitian ini adalah terdapat arah hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan uji korelasi antara kebersyukuran dengan citra tubuh diperoleh nilai  $(r) = 0,208$  lebih besar dari 0,05 dengan nilai signifikansi 0,029 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi citra tubuh pada siswa SMK. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah citra tubuh pada siswa SMK. Berdasarkan uji analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

#### 4.5 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien dari kedua variabel tersebut adalah  $(r) = 0,208$  dengan signifikansi sebesar 0,029 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian sesuai dengan hipotesis atau dugaan penelitian. Oleh karena itu hipotesis yang diterima adalah ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di

Kecamatan Rambah. Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi citra tubuh, begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Dwinanda, 2016) dengan menggunakan sampel sebanyak 80 orang remaja laki-laki dan perempuan yang berada di kota Depok dengan rentang usia 15-21 tahun. Diperoleh nilai korelasi sebesar 0,342 dengan signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ). Sehingga diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Arah hubungan dalam penelitian ini bersifat positif. Remaja yang berusia 15 tahun dan 19 tahun memiliki nilai kebersyukuran yang tinggi, hal tersebut lebih menunjukkan emosi yang positif dengan mencoba mensyukuri keberkahan yang diperoleh didalam hidupnya. Kebersyukuran merupakan afeksi terpukau dan bentuk penghargaan terhadap nikmat yang diperoleh walau hanya sedikit, dengan kiat menunjukkan pengaruh nikmat-Nya pada diri seseorang (Gumilar & Uyun, 2009).

Ketika seseorang memberikan penilaian fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan ia juga merasakan nyaman dan percaya diri dan ternyata sikap percaya diri ini juga dapat mempengaruhi kebahagiaan batin seseorang. Citra tubuh yang merupakan bagian dari citra diri menentukan kepercayaan diri seseorang, karena mempunyai pengaruh terhadap cara seseorang menilai dirinya, baik secara positif atau negatif (Melliana, 2013).

Berdasarkan tabel skor total variabel kebersyukuran diketahui sebanyak 74 orang dari total sampel 110 orang dalam kategori sedang dengan persentase 67,3%. Artinya rata-rata sampel penelitian memiliki kebersyukuran yang tergolong sedang. Remaja yang senantiasa bersyukur dan mengingat nikmat yang diberikan Allah SWT akan merasa tercukupi Salsabila (2018). Wujud nikmat yang diberikan Allah SWT kepada hambanya yaitu diberikannya bentuk tubuh, penampilan fisik wajah dan lain sebagainya. Remaja yang selalu merasa puas dan menerima segala nikmat dari Allah SWT akan memberikan dampak positif untuk tubuhnya, salah satunya yaitu menerima penampilan dan dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2007) menyatakan bahwa kebersyukuran di SMU Negeri 4 Bekasi termasuk dalam kategori tinggi dengan jumlah 103 orang (91,15%), untuk kategori sedang terdapat 10 orang (8,85%). Diperoleh nilai korelasi sebesar 0,537 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Karena nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,537 > 0,195$ ) maka hipotesis 1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara syukur dengan kepuasan citra tubuh yang cukup signifikan. Ketika seseorang menggali ketinggian nikmat lahir dan batin, mereka akan merasa bersyukur. Oleh karena itu, seorang hamba tidak memiliki alasan untuk tidak bersyukur kepada Allah atas rahmat dan cintanya yang tak terbatas kepada hambanya. Barang siapa yang tidak percaya dengan karunia Allah SWT berarti menginginkan hilangnya, siapa pun yang menghargainya berarti dia telah menahannya dengan kuat (Takdir, 2018).

Menurut tabel skor total variabel citra tubuh, terdapat 70 orang dari total sampel 110 orang dalam kategori sedang dengan persentase 63.6%. Sehingga dapat diketahui rata-rata sampel memiliki citra tubuh yang termasuk kategori sedang. Bagi masyarakat, selama ini mungkin tidak ada aspek penampilan yang membuat wanita merasa lebih cemas daripada masalah ukuran tubuh dan berat badan. Menjadi gemuk adalah perhatian utama bagi wanita, jadi kelangsingan adalah aspek utama dari definisi daya tarik (Melliana, 2013).

Penelitian terdahulu dilaksanakan oleh Pratiwi (2019) menunjukkan bahwa antara variabel kebersyukuran, pergaulan teman sebaya dan citra tubuh memperoleh F hitung 27,844 dengan taraf signifikansi sebesar 0,00 ( $p < 0,01$ ) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sangat signifikan antara variabel kebersyukuran, pergaulan teman sebaya dan citra tubuh pada mahasiswi. Rasa syukur menumbuhkan emosi positif mempengaruhi individu secara positif untuk menguatkan usaha membenahi pikiran negatif terkait badannya (Setyani & Annatagia, 2018).

Penelitian terdahulu dengan judul kebersyukuran dengan citra tubuh pada perempuan remaja akhir yang mengalami *body shaming* yang dilaksanakan oleh Maarisha (2020) diketahui nilai korelasi 0,198 dan signifikansi 0,02, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada perempuan remaja akhir yang mengalami *body image*. Sejalan menggunakan penelitian Prihaningtyas (Lintang et al., 2015) mengutarakan seorang pemilik *body image* positif akan menyukai dirinya, rasa aman, serta

percaya diri sehingga tidak sibuk buat memperdulikan upaya membatasi makanan untuk tetap menjaga berat badannya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Widawati et al., 2018) yang berlokasi di SMA X Bandung, untuk variabel citra tubuh diperoleh skor kategorisasi yang sangat tinggi sebesar 14%, untuk kategori tinggi sebesar 25%, kategori rendah 61% dan untuk kategori sangat rendah 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 61% siswa SMA X Bandung yang memiliki citra tubuh positif dan 39% siswa SMA X Bandung memiliki citra tubuh yang negatif. Diperoleh pula nilai korelasi sebesar 0,590 ( $p > 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan yang cukup signifikan antara variabel syukur dengan citra tubuh pada siswa SMA X Bandung. Kehidupan perempuan lebih terfokus pada tubuh atau masalah fisiknya. Perempuan menjadi lebih sadar dan peka terhadap fungsi tubuh dan perubahan tubuh. Dibandingkan dengan pria, konsep tubuh wanita lebih fokus pada tubuh mereka. Karena semakin banyak perempuan yang mengalami perubahan fisik dalam hidupnya. Perubahan fisik yang terjadi yaitu meliputi menstruasi, kehamilan, persalinan, menyusui, perawatan dan pengasuhan anak, dan menopause (Fisher dalam Melliana, 2013). Perubahan fisik yang terjadi dapat mempengaruhi bagaimana perempuan memandang tubuhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salsabila (2018) yang berjudul hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja akhir, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh dengan signifikansi sebesar  $p = 0,01$  ( $p < 0,05$ )

serta nilai  $(r) = 0,258$ . Dapat diketahui juga pengaruh kebersyukuran dalam penelitian ini sebesar 6,6%.

Maka dari uraian hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMK di Kecamatan Rambah memiliki skor kebersyukuran dan citra tubuh dalam kategori sedang. Untuk variabel kebersyukuran terdapat 5 orang dalam kategori rendah, 73 orang di kategori sedang dan untuk kategori tinggi 32 orang. Sedangkan pada variabel citra tubuh untuk kategori tinggi terdapat 2 orang, kategori sedang 70 orang, kategori rendah 37 orang dan untuk kategori sangat rendah 1 orang. Oleh karena itu siswa SMK di Kecamatan Rambah memiliki tingkat kebersyukuran dan citra tubuh yang cukup bagus.

Adanya kelemahan dari penelitian ini adalah populasi dan sampel yang terbatas dan kurang luas sehingga peneliti hanya berfokus pada tiga sekolah yang mana kondisi saat ini semua aktifitas dilakukan dirumah, sehingga proses belajar mengajar juga harus dilakukan secara *online*. Namun ada beberapa sekolah yang sudah membuka proses belajar mengajar tatap muka secara langsung yang tentunya dengan menerapkan protocol kesehatan sehingga pengisian skala dilakukan secara *online* dengan bantuan *google form* dan *offline* melalui *print out*. Dengan begitu peneliti tidak bisa memantau semua responden secara langsung dalam proses pengisian skala. Hasil penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada siswa SMK di Kecamatan Rambah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah dengan nilai  $(r) = 0,208$  dan signifikansi  $0,029$  ( $p < 0,05$ ). Hasil menunjukkan hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga arah hubungan yang diperoleh pada penelitian ini ialah adanya hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah, dan arah hubungannya yaitu positif. Sehingga semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mempunyai saran yang dapat dilakukan peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian yang sama, sebaiknya melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyertakan pembeda tingkat kebersyukuran dan citra tubuh pada siswa laki-laki dan perempuan serta menambahkan berbagai sampel yang lebih luas dan menyertakan faktor lainnya. Menelaah lebih lanjut penelitian ini dengan membaca berbagai referensi lainnya yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, R. N. (2015). Akne vulgaris pada remaja. *Jurnal majority*, 4(6), 10-17.
- Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran harga diri, citra tubuh, dan ideal diri remaja putri berjerawat. *Jurnal keperawatan jiwa (JKJ): Persatuan perawat nasional indonesia*, 6(1), 8-12.
- Al-Fauzan, S. 'Abdullah bin S. (2016). *Indahnya bersyukur: bagaimana meraihnya?* (Z. A'immah & A. MT (eds.); 4th ed.). Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2005). *Madarijus salikin pendakian menuju allah* (6th ed.). Jakarta: Pustaka Al-Kausar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*.
- Chaplin, J. . (2011). *Kamus lengkap psikologi: diterjemahkan Kartini Kartono*. Jakarata: Raja Grafindo Persada.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Dwinanda, R. F. (2017). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal psikologi*, 9(1).
- El-Bantanie, M. S. (2009). *Dahsyatnya bersyukur*. Jakarta: Qultum Media.
- Gumilar, F. U., & Uyun, Q. (2009). kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 14, 65–70.
- 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.
- Hurlock, E. B. (2015). *Pskologi perkembangan* (R. M. Sijabat (ed.); 5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Husna, A. (2013). *Kaya dengan bersyukur: menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat allah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Johan, F. A. (2020). *Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan kepercayaan diri pada siswa sma di kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Lintang, A., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. (2015). *Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado*. 3, 1–8.
- Maarisha, I. (2020). *Kebersyukuran dengan citra tubuh pada perempuan remaja akhir yang mengalami body shaming*. Universitas Islam Indonesia.
- Martono, N. (2012). *Metode penelitian kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder* (3rd ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Melliana, A. (2013). *Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan* (A. Kristiawan (ed.); 1st ed.). Yogyakarta: PT LKiS Printing Cemerlang.
- Papalia, D. E., Olds, S., & Feldman, R. (2009). *Human development* (10th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pratiwi, R. (2019). *Kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rini, D. P. (2020). *Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk di Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Salsabila, I. (2018). *Hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja akhir*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santoso, M. B., & Putri, D. (2018). Gangguan makan anorexia nervosa dan bulimia nervosa pada remaja. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 4(3), 399-407.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. (2012). *Life-span development: Perkembangan hidup manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Setyani, P. H., & Annatagia, L. (2018). *Hubungan antara kebersyukuran dengan body image pada model*. Universitas Islam Indonesia.
- Sari, T. (2007). *Hubungan antara syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Siregar, S. (2017). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif* (4th ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syarbini, A., & Haryadi, J. (2010). *Dahsyatnya sabar, syukur, ikhlas Muhammad SAW*. Bandung: Ruang Kata.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi syukur: suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati (Autentic happiness)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Thompson, J. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (pp. vii-505). American Psychological Association.
- Widawati, L., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2020). Hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi sma x kota bandung. *Psikologia: jurnal psikologi*, 3(1), 41-50.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.