

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE*
DENGAN *POSITIVE BODY IMAGE*
PADA REMAJA WANITA DI SMP X**

SKRIPSI



OLEH:

Jane Michaela Onggo

NRP: 7103016022

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2020**

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *POSITIVE BODY IMAGE* PADA REMAJA WANITA DI SMP X

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Jane Michaela Onggo

NRP: 7103016022

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya

2020

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Jane Michaela Onggo

NRP : 7103016022

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *POSITIVE BODY IMAGE* PADA REMAJA WANITA DI SMP X

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 02 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,



Jane Michaela Onggo

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI


HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *POSITIVE BODY IMAGE* PADA REMAJA WANITA DI SMP X

OLEH:

Jane Michaela Onggo

NRP. 7103016022

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing : Agnes M. S., M. Psych., Psi., Ph. D ()

NIDN : 711970270

Email : agnesmariasumargi@yahoo.com

Surabaya, 02 Mei 2020

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Jane Michaela Onggo

NRP : 7103016022

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *POSITIVE BODY
IMAGE* PADA REMAJA WANITA DI SMP X

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 02 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,



Jane Michaela Onggo

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 14 Mei 2020

Mengesahkan

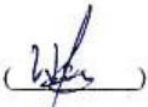



Fakultas Psikologi,

Dekan,

(H. Yuni Apsari, M.Si., Psi.)



Dewan Penguji:

1. Ketua : Agustina Engry, M.Psi, Psikolog ()
 2. Sekretaris : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog ()
 3. Anggota : M. D. Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog ()
 4. Anggota : Agnes M. S., M. Psych., Psikolog, Ph.D ()
- NIDN : 711970270

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus
Mama, Papa, Koko

HALAMAN MOTTO

“When you go through deep waters, I will be with you.”

Isaiah 4:32

**“ May through the great wave you still be you,
and remember God still love you.”**

**“Life is like a cup of coffee or tea. No matter how bitter it may
be, it is always enjoyable.”**

Jason Wang

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti bersyukur dan ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu menemani, menjaga dan memberi hikmat kepintaran dalam mengerjakan penelitian.
2. Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Pembimbing Akademik yang selalu mendukung dan membantu dalam proses perkuliahan dan perijinan skripsi.
3. Ibu Agnes Maria Sumargi, M. Psych., Psi., Ph. D, selaku dosen pembimbing yang sangat sabar membantu saya yang memiliki sangat banyak kekurangan dalam mengerjakan penelitian ini. Menghadapi perbedaan waktu dan jarak yang jauh saya sangat menghargai dan bersyukur atas beliau.
4. Bapak Dicky, Bapak Danto, dan Ibu Eli, sebagai *judges* yang telah merelakan waktunya untuk memberi masukan dan evaluasi terhadap translasi alat ukur dari peneliti.
5. Ibu Tina dan Bapak Rama yang menjadi dosen penguji proposal skripsi saya, yang dengan baik hati memberikan masukan yang baik untuk penelitian ini.
6. Karyawan Tata Usaha Bu Lilis, Bu Eva, dan Pak Anang, yang selalu membantu saya dalam membuat surat untuk perijinan penelitian dengan cepat.

7. Bapak Yosua, selaku guru BK dari SMP X yang banyak membantu saya dalam proses *preliminary* maupun proses pengambilan data dalam penelitian ini.
8. Informan Penelitian, yang telah bersedia menjadi informan penelitian dan bersedia meluangkan waktunya demi penyelesaian penelitian ini.
9. Mama, Papa dan Koko yang selalu memberi dukungan dalam hal apapun termasuk dengan proses pengerjaan skripsi, baik secara materi, secara mental bahkan untuk dukungan memberikan ketenangan bagi saya di rumah agar dapat mengerjakan skripsi dengan baik.
10. Ibu Kepala Sekolah SMP X yang dengan baik hati dan ramah memberi ijin saya melakukan penelitian di sekolah X.
11. Teman-teman angkatan 2016 yang belajar, berproses dan bekerja-sama selama saya berkuliah
12. LPMF Psikologi, yang banyak membantu saya menjadi pribadi yang lebih mandiri, dewasa dan berani dalam menjalani kehidupan saya.
13. Teman-teman peneliti yang membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan dan skripsi, yaitu :
 - a. Veronica, Allicia, Melinda yang selalu membantu saya dalam menghadapi perkuliahan, bahkan menghadapi kesulitan tekanan hidup, menerima saya sebagai manusia yang penuh kekurangan dan sedikit unik.
 - b. Ruth dan Yenni sebagai partner saya untuk bercerita dan berbicara mengenai kehidupan.

- c. Ce Grace Octavia Gan, yang jauh disana dan selalu menanyakan kabar skripsi saya dan mendoakan saya.
- d. Teman-teman PUBG yang menghibur saya dalam mengerjakan skripsi, Fabio dan Ko Ogi dan Ko Ronny, yang juga dengan sabar banyak membantu saya terkait metode penelitian kuantitatif.
- e. Jessica Fanny sebagai teman pertama saya yang selalu penuh semangat dan memiliki kepribadian yang kontras dengan saya.
- f. Jennifer Elim, Odilia Felita, Arnett, Joy, yang selalu menjadi teman saya dalam masa senang maupun susah, serta memahami saya yang kurang pandai dalam membuat lelucon.
- g. Oca yang dengan baik hati selalu mau membagikan catatan selama proses perkuliahan, Cia yang selalu semangat untuk menjadi partner saya menaiki tangga di kampus, Tata yang selalu mengajarkan saya untuk hidup dengan tenang, dan Uun yang selalu enak untuk dipeluk.
- h. Teman seperjuangan saya Elji, Pipin, Justine terimakasih banyak atas dukungan, doa, dan hiburannya selama proses pengerjaan skripsi.
- i. Band *Dust and Soil* sebagai tempat saya melepas lelah menghadapi perkuliahan dan skripsi.

Surabaya, 02 Mei 2020

Jane Michaela Onggo

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman persetujuan.....	iii
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstrak	xvi

BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	9
1.3. Rumusan Masalah.....	10
1.4. Tujuan Penelitian.....	10
1.5. Manfaat Penelitian.....	10
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	10
1.5.2. Manfaat Praktis.....	10

BAB II. LANDASAN TEORI.....	12
2.1. Positive Body Image.....	12
2.1.1. Pengertian Body Image.....	12
2.1.2. Pengertian Positive Body Image	12
2.1.3. Aspek-aspek Positive Body Image	14
2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya Positive Body Image.....	17
2.1.5. Dampak dari Positive Body Image	19
2.2. Gratitude	21
2.2.1. Pengertian Gratitude.....	21
2.2.2. Aspek-Aspek Gratitude	22

2.2.3. Manfaat Gratitude	24
2.3. Remaja Wanita.....	25
2.4. Hubungan antara Gratitude dan Positive Body Image.....	27
2.5. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	30
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.2.1. Definisi Operasional Gratitude.....	30
3.2.2. Definisi Operasional Positive Body Image.....	30
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	32
3.4.1. Skala Gratitude.....	32
3.4.2. Skala Body Appreciation Scale.....	35
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	36
3.5.1 Validitas	36
3.5.2. Reliabilitas.....	37
3.6. Teknik Analisis Data.....	38
3.7. Etika Penelitian.....	39
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	40
4.1. Orientasi Kacah Penelitian.....	40
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	41
4.2.1. Perijinan Sekolah.....	41
4.2.2. Perijinan Skala.....	42
4.2.3. Pembuatan Google Form.....	42
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.4. Hasil Penelitian.....	44
4.4.1. Uji Validitas.....	44
4.4.2. Uji Reliabilitas.....	45
4.4.3. Deskripsi Identitas Partisipan.....	45
4.4.4. Deskripsi Data Variabel.....	46
4.4.5. Uji Asumsi.....	51
4.4.6. Uji Hipotesis.....	52

BAB V. PENUTUP.....	53
5.1. Bahasan.....	53
5.2. Kesimpulan.....	57
5.3. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skor Setiap Pernyataan Aitem.....	34
Tabel 4.1. Distribusi Usia Siswi SMP.....	46
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Positive Body Image.....	48
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Variabel Gratitude.....	50
Tabel 4.4 Tabulasi Silang antara Positive Body Image dan Gratitude.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A input data Skala BAS.....	63
Lampiran B input data GQ-6.....	68
Lampiran C coding data BAS.....	70
Lampiran D coding data GQ-6	72
Lampiran E Sahih Skala BAS.....	75
Lampiran F Sahih Skala GQ-6.....	79
Lampiran G Validitas Aitem BAS.....	82
Lampiran H Validitas Aitem GQ-6 sebelum pengguguran	82
Lampiran I Validitas aitem GQ-6 setelah pengguguran	83
Lampiran J Reliabilitas GQ-6.....	83
Lampiran K Reliabilitas BAS.....	84
Lampiran L Tabulasi Silang.....	84
Lampiran M Uji Normalitas.....	85
Lampiran N Uji Linieritas.....	86
Lampiran O Uji Hipotesis.....	87
Lampiran Google Form	88

Jane Michaela Onggo (2020) “Hubungan antara *Gratitude* dengan *Positive Body Image* pada Remaja Wanita di SMP X. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang tidak mudah untuk dilewati karena banyaknya perubahan yang terjadi, baik secara fisik, sikap dan perilaku. Bentuk nyata dari perubahan yang terlihat adalah perubahan fisik yang tidak selalu menjadikan para remaja senang dengan bentuk tubuhnya. Hal ini didukung dengan *preliminary* yang dilakukan pada beberapa remaja wanita. Mereka merasa kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya, padahal salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Pendekatan *body image* berdasarkan *positive psychology* adalah *positive body image*, dimana individu dapat memiliki rasa cinta dan hormat yang menyeluruh pada tubuh. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi *positive body image* adalah *gratitude*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan *positive body image* pada remaja wanita di SMP X. Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah swasta di Surabaya, SMP X. Partisipan penelitiannya adalah 62 orang siswi SMP X. Alat ukur yang digunakan adalah *Body Appreciation Scale (BAS)* dan *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*. Penelitian diuji menggunakan statistik non parametrik *Kendal's Tau-b*. Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,154 dan nilai signifikansi sebesar 0,091, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *positive body image* pada remaja di SMP X. Beberapa kemungkinan yang menyebabkan kedua variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan adalah rendahnya reliabilitas alat ukur *GQ-6*, pengambilan data yang hanya dilakukan secara daring, dan faktor-faktor lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini seperti spiritualitas.

Kata kunci : *body image*, *gratitude*, *positive body image*, remaja putri.

Jane Michaela Onggo (2020) “Relationship between Gratitude and Positive

Body Image in Female Adolescents at X Junior High School.
Undergraduate
Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University
Surabaya.

ABSTRACT

Adolescence is the phase in human development that is not easy to pass because there are many changes during this time, including physical changes and behavioral changes. The changes that are easily seen are physical changes that can be disliked by adolescents. This was supported by preliminary data collected from few adolescents. These adolescents felt uncomfortable with their body. Nonetheless, one of adolescents' developmental tasks is accepting their physical appearance and using their bodies effectively. The concept of body image based on positive psychology approach is positive body image, it is the love and respect to the whole body. One of the factors that influences positive body image is gratitude. This study aimed to investigate the relationship between gratitude and positive body image in female adolescents at X Junior High School. The study was conducted at a private school in Surabaya, X Junior High School. Participants were 62 junior high school students. The measures used in this study were the Body Appreciation Scale (BAS) and Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6). This study used Kendal's Tau-b non-parametric statistical test. Results showed the correlation coefficient of 0,154 and the significance value of 0,091 indicating there was no significant relationship between gratitude and positive body image among adolescents at X Junior High School. Several possibilities that caused the two variables did not have a significant relationship were the low reliability of GQ-6, the use of online measures, and other factors that were not controlled in this study such as spirituality.

Keywords: body image, gratitude, positive body image, female adolescents.