

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, peneliti menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor, dengan nilai $r = 0,306$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 18,7% dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *gratitude* responden berkisar dari kategori sangat tinggi hingga sedang. 47 responden memiliki tingkat *gratitude* sangat tinggi, 53 responden berada dalam kategori tinggi, dan 6 responden lainnya memiliki tingkat *gratitude* sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, sebagian besar responden sudah merasa bersyukur akan dirinya dan kehidupannya. Kedua variabel memiliki hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi atau positif pula citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor, dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor.

Hipotesa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh, namun hipotesa tersebut tidak sesuai dengan hasil tabulasi silang yang menunjukkan paling banyak responden memiliki tingkat *gratitude* tinggi dengan tingkat citra tubuh yang sedang, yang berarti bahwa naiknya tingkat *gratitude* tidak selalu diikuti dengan naiknya pula tingkat citra tubuh. Responden memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi yang menggambarkan bahwa responden sudah mampu memaknai dan mensyukuri apa yang terjadi dalam hidupnya dan apa yang dimiliki termasuk tubuhnya, namun tingkat citra tubuh berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa persepsi individu belum stabil belum sepenuhnya menerima kondisi tubuhnya dan masih berusaha untuk memperbaiki penampilannya agar sesuai dengan apa yang diharapkan.

Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan cenderung memiliki tingkat optimis yang tinggi pula, termasuk tentang tubuhnya (Arif, 2016). *Gratitude* merupakan bentuk emosi positif, yang membuat individu lebih optimis akan dirinya. Adanya emosi positif dan optimis yang tinggi, bisa membuat individu lebih bisa untuk menghargai dirinya, mencintai

tubuhnya, dan bisa lebih berfokus untuk mengembangkan dirinya, daripada melihat kekurangannya. Pernyataan ini tidak sesuai dengan hasil tabulasi silang yang didapatkan dimana, terdapat 2 responden dengan tingkat *gratitude* yang tinggi tetapi memiliki tingkat citra tubuh yang rendah. Responden memiliki kemampuan yang baik dalam mensyukuri segala sesuatu dalam hidupnya namun masih memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya. Kemungkinan terbesar kedua responden memiliki citra tubuh yang rendah dikarenakan melalui kuisioner yang telah diisi, menggambarkan bahwa kedua responden memiliki berat badan yang tidak ideal kedua responden juga memiliki kecemasan jika mengetahui bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan, ada nya kecemasan ini membuat kedua responden harus menjaga pola makan atau melakukan diet agar tidak mengalami kenaikan berat badan. Adanya perbedaan hasil penelitian dengan tabulasi silang ini bisa juga disebabkan oleh faktor lain seperti media massa maupun hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002), namun peneliti tidak menggali terkait faktor tersebut sehingga tidak dapat peneliti uraikan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tabulasi silang dapat disimpulkan bahwa, naiknya tingkat *gratitude* tidak selalu diikuti dengan naiknya tingkat citra tubuh. Individu yang memiliki *gratitude* tinggi bisa juga memiliki citra tubuh yang rendah, individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi juga dapat memiliki citra tubuh yang sedang.

Responden dalam penelitian ini adalah remaja perempuan. Pada masa remaja, citra tubuh menjadi aspek yang penting. Cash, T.F. (2008) menyatakan bahwa sebanyak 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan dau atau lebih aspek dari tubuh mereka seperti pada bagian perut dan paha. Perempuan pada umumnya memiliki tingkat citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan remaja laki-laki. Hasil yang didapat melalui kuisioner juga menggambarkan beberapa responden memang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dimana responden memiliki ketidakpuasan terhadap ukuran lengannya dan juga berat badan yang jauh dari kata ideal.

Gratitude mengacu pada ungkapan terima kasih atau sukacita individu atas apa yang diterima dan dimilikinya, termasuk tubuhnya. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wood et al, pemberian intervensi syukur memberikan manfaat positif bagi individu, sebanyak 76% wanita mengalami penurunan ketidakpuasan terhadap tubuh setelah mengikuti intervensi *gratitude*. Rasa syukur memiliki efek langsung yang kuat pada apresiasi tubuh. Penelitian yang dilakukan pada 263 wanita di Amerika

Serikat, menunjukkan hasil bahwa *gratitude* memiliki efek langsung pada apresiasi tubuh (Hotman & Tylka, 2018), hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka pandangan terhadap tubuh semakin positif, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 10 responden memiliki *gratitude* sangat tinggi dan menghasilkan 10 responden pula yang memiliki citra tubuh positif, memandang dirinya positif dapat menerima kondisi tubuhnya dan tidak merasakan kekurangan pada apapun. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sesuai, dimana *gratitude* pada individu menghasilkan citra tubuh yang positif pada individu, hasil penelitian menunjukkan *gratitude* dapat menurunkan ketidakpuasan pada tubuh sehingga menciptakan citra tubuh yang positif.

Hipotesa penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiawati, L., Saputra, A.K., Fauxiah, D.V., dan Susanti, M.A. (2018) tentang Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung, hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,590$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh pada siswa SMA Kota X dengan arah positif sehingga semakin tinggi rasa syukur maka semakin positif atau semakin tinggi citra tubuh dan sebaliknya semakin rendah tingkat rasa syukur maka semakin rendah pula citra tubuh.

Hasil penelitian memiliki perbedaan dengan data awal. Pada data awal menggambarkan bahwa remaja memiliki citra tubuh yang bermasalah, namun pada hasil penelitian ditemukan bahwa citra tubuh remaja paling banyak berada dalam kategori tinggi yang menggambarkan bahwa citra tubuh remaja bersifat positif, sudah bisa menerima keadaan tubuhnya. Perbedaan ini disebabkan karena

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penelitian, yakni validitas skala citra tubuh yang rendah sehingga peneliti harus menurunkan standar validitas alat ukur, rendahnya angka validitas ini bisa saja mempengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini karena dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak bisa bertemu responden secara langsung yang menyebabkan responden tidak bisa langsung bertanya jika saja terjadi kebingungan pada tiap pernyataan saat mengisi kuisioner yang hal ini bisa saja mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan lainnya yaitu dalam pengukuran variabel *gratitude*, peneliti tidak memperhitungkan frekuensi, jangkauan, intensitas, dan densitasnya sehingga pengukuran *gratitude* masih kurang, peneliti tidak bisa menentukan secara pasti bagaimana gambaran

responden yang memiliki *gratitude* tinggi karena tidak memperhitungkan keempat aspek tersebut.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor. Hubungan kedua variabel memiliki arah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi atau baik pula citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin rendah tingkat citra tubuh. Namun di sisi lain, meningkatnya *gratitude* tidak selalu diikuti dengan meningkatnya citra tubuh. Sumbangan efektif *gratitude* pada citra tubuh sebesar 18,7%.

5.3. Saran

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat merancang pengukuran *gratitude* dengan lebih detail, di mana juga harus mengukur atau memperhitungkan frekuensi, jangkauan, intensitas, dan densitasnya.

b. Bagi Responden

Bagi responden penelitian diharapkan dapat terus mempertahankan dan meningkatkan *gratitude* sehingga dapat membantu memiliki citra tubuh yang positif. Responden diharapkan untuk bersyukur segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya setiap harinya, bersyukur segala yang dimiliki termasuk tubuhnya sehingga dapat membantu responden untuk lebih menerima kondisi dirinya. Responden dapat menulis *gratitude* jurnal yang berisi tentang hal-hal yang disyukuri setiap harinya, dengan begitu bisa lebih meningkatkan emosi positif responden. Responden juga diharapkan untuk mengurangi melihat postingan-postingan pada media sosial yang memberikan dampak buruk pada persepsi terhadap tubuh sendiri. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan ideal, responden dapat membuat jadwal untuk melakukan olahraga rutin setiap hari nya dalam waktu 30 menit contohnya seperti melakukan senam, agar bisa menjaga tubuh tetap sehat dan ideal seperti yang diharapkan.

c. Bagi Orang Tua

Bisa selalu memberikan dukungan pada anak setiap hari nya, memberikan pandangan yang positif pada anak terkait citra tubuh serta

mengajak anak untuk meningkatkan rasa syukurnya seperti mengajak anak untuk berdoa bersama, untuk mensyukuri hal-hal kecil yang terjadi setiap harinya agar anak bisa lebih mampu untuk menyadari hal-hal positif dalam hidupnya dibandingkan hal-hal yang negatif. Orang tua juga diharapkan untuk tidak melakukan *body shaming* terhadap anak, melainkan mengajar dan mengajak anak untuk melakukan pola hidup yang sehat sehingga bentuk tubuh dapat terjaga, mengajak anak olahraga ringan bersama. Selain itu orang tua juga dapat memberi pengetahuan kepada anak tentang perawatan kulit, perawatan wajah agar anak juga mengetahui cara-cara yang tepat untuk merawat diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahayani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbitan Universitas Maria Kudus.
- Arif, I. S. (2016). Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. (14) 2. Diakses pada tanggal 25 April 2021 dari <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/291/235/>
- Cash, T.F. (2008). *The Body Image Workbook*. The Harbinger Publications, Inc.
- Cash, T.F., & Prunzinsky, T. (2002). *A Handbook of Theory, Research, and Practice*. New York London: The Guilford Press.
- Geraghty, A.W.A., Wood, A.M., dan Hyland, M.E. (2010). Attrition from Self-directed Interventions: Investigating the Relationship between Psychological Predictors, Intervention Content and Dropout from a Body Dissatisfaction Intervention. *Social Science & Medicine*. doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.007 Diakses pada tanggal 2 Mei 2021 dari https://www.academia.edu/47716955/Attrition_from_self_directed_interventions_investigating_the_relationship_between_psychological_predictors_intervention_content_and_dropout_from_a_body_dissatisfaction_intervention
- Homan, K.J. & Tylka, T.L. (2018). Development and Exploration of the Gratitude Model of Body Appreciation in Women. *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>. Diakses pada tanggal 1 April 2021 dari <http://www.elsevier.com/locate/bodyimage>.
- Homan, K.J. & Tylka, T.L. (2014). Gratitude Buffers The Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Elsevier*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.03.005>. Diakses pada 10 Juni 2021, dari <https://www.researchgate.net/publication/>

[261673513 Gratitude buffers the adverse effect of viewing the thin ideal on body dissatisfaction](#)

- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed 5th). Jakarta: Erlangga.
- Normalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Psychology and Humanity*. Diakses pada tanggal 2 Mei 2021 dari <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/546-%20555%20melina.pdf>
- Santrock J.W., (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (Ed 15th). University of Texas at Dallas: Mc Graw Hill.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V.W. dan Utami, L.R. (2019). *The Master Book Of SPSS: Pintar Mengelolah Data Statistik untuk Segala Keperluam Secara Otodidak*. Yogyakarta: Startup
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and th Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. USA: Springer.
- Widiawati, L., Saputra, A.K., Fauziah, D.N., dan Susanti, M.A. (2018). Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. ISSN: 2541-2299. Diakses pada tanggal 12 April 2021 dari <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/psikologia>
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling Good about the Way You Look: A Program for Overcoming Body Image Problems*. New York London: The Guild Press
- Wiranatha, F.D., & Supriyadi. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar, *Jurnal Psikologi Udayana*. 2 (1). ISSN: 2354 5607. Diakses pada tanggal 2 Mei 2021 dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25139/16350>

- Wolfe, W.L., & Patterson, K. (2017). Comparison of a Gratitude-based and Cognitive Restructuring Intervention for Body Dissatisfaction and Dysfunctional Eating Behavior in College Women. *The Journal of Treatment & Prevention*. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>. Diakses pada tanggal 25 April 2021 dari <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10640266.2017.1279908?scroll=top&needAccess=true>
- Zhafirah, T., & Dinarta a, A. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*. 7 (2). Diakses pada tanggal 2 Mei 2021 dari <http://stikesyahoedsmsg.ac.id/jurnal/wp-content/uploads/2016/01/JURNAL-4B.pdf>