

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN CITRA TUBUH
PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN ALOR**

SKRIPSI



OLEH:

**Louise Niga Bakan Gorantokan
NRP7103018145**

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN CITRA TUBUH
PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN ALOR**

SKRIPSI

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



OLEH:

Louise Niga Bakan Gorantokan
NRP7103018145

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2021**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Louise Niga Bakan Gorantokan

NRP : 7103018145

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN ALOR

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila di kemudian 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

Alor, 27 Desember 2021

Yang menyatakan,



Louise Niga Bakan Gorantokan

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH**

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

Nama : Louise Niga Bakan Gorantokan

NRP : 7103018145

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN CITRA TUBUH PADA
REMAJA PUTRI DI KABUPATEN ALOR

Untuk dipublikasikan 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.

Alor, 27 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Louise Niga Bakan Gorantokan

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

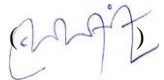
**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN CITRA TUBUH
PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN ALOR**

Oleh:

Louise Niga Bakan Gorantokan
NRP. 7103018145

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

Pembimbing : Elisabeth Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog



NIDN 0704118303

Email : elisabet_hapsari@ukwms.ac.id

Surabaya, 05 November 2021

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 Desember 2021

Mengesahkan

Fakultas Psikologi,

Dekan,



(Agnes M.S., M. Psych., Psikolog, Ph.D)

Dewan Penguji:

Ketua : Eli Prasetyo, M. Psi., Psikolog

()

Sekretaris : Dicky Susilo, M. Psi., Psikolog

()

Anggota : G. Edwi Nugrohadi, M.A.

()

Anggota : Elisabet Widyaning Hapsari, M. Psi., Psikolog

()

NIDN 0704118303

HALAMAN MOTTO

Janganlah takut sebab Aku menyertai mu. Janganlah bimbang, sebab Aku ini Allah mu. Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau. Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan ku yang membawa kemenangan.

Yesaya 41 : 10

Tidak semua ombak sampai ke tepi bersamaan, tidak semua bintang bersinar di waktu yang sama. Semua kita memiliki garis waktu masing-masing, jangan membandingkan proses mu dengan orang lain. Tuhan punya rencana untuk mu.

- Inspirasi Kristen

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunan-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti ingin mengucapkan syukur dan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria yang senantiasa menjaga, membimbing dan menuntun peneliti menghadapi segala tantangan hingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ibu Agnes Sumargi, M. Psych., Psi., Ph. D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mendukung dan membantu dalam proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
3. Ibu Elisabeth Widyaning Hapsari, M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, setia, serta sabar dalam membimbing dan membantu sejak penyusunan proposal, menjadi *judges* terkait alat ukur *gratitude*, proses pengolahan data khususnya terkait validitas alat ukur, hingga penyelesaian tugas akhir ini. Saya sangat bersyukur dan mengucapkan limpah terima kasih atas segala bantuan yang Ibu beRn kepada saya.
4. Bapak Dicky Susilo, S, M. Psi., Psikolog, selaku dosen penasehat akademik yang selalu membantu dan memberikan dukungan dalam proses perkuliahan sejak semester pertama hingga saat ini.
5. Ibu Eli dan Bapak Edwi sebagai dosen penguji proposal skripsi yang telah memberika masukan demi perbaikan penelitian ini.
6. Bapak dan Mama yang selalu mendukung dan mendoakan saya selama perkuliahan hingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini
7. Kakak yang sudah mendukung, membantu, serta menenangkan saya ketika mengalami kesulitan dalam perkuliahan maupun pengerjaan tugas akhir.
8. Kepada 106 responden yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih banyak karena telah berkontribusi dalam penyelesaian tugas akhir ini.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengambilan data, terima kasih kepada Pembina Pramuka Polres Alor dan Pembina Pramuka Kodim 1622 Alor yang telah membantu dalam pengisian kuisioner.

10. Kepada Clorinda, Tania, Riany, Allin, Nonvil, Simon yang selalu memberi *support* sepanjang perkuliahan hingga penyelesaian tugas

Daftar Isi

SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
UNGKAPAN TERIMA KASIH	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I	16
PENDAHULUAN.....	16
1.1. Latar Belakang	16
1.2. Batasan Masalah.....	23
1.3. Rumusan Masalah	24
1.4. Tujuan Penelitian	24
1.5. Manfaat Penelitian	24
1.5.1. Manfaat Teoritis	24
1.5.2. Manfaat Praktis.....	24
BAB II	25
LANDASAN TEORI	25
2.1. Citra Tubuh	25
2.1.1. Definisi Citra Tubuh.....	25
2.1.2. Aspek Citra Tubuh	25

2.1.3.	Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	26
2.2.	Gratitude.....	27
2.2.1.	Definisi Gratitude	27
2.2.2.	Aspek Gratitude.....	28
2.3.	Remaja Putri.....	29
2.4.	Hubungan antara Gratitude dengan Citra Tubuh.....	32
2.5.	Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
3.1.	Variabel Penelitian	36
3.2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
3.3.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	37
3.4.	Metode Pengumpulan Data	37
3.4.1.	Skala Gratitude.....	37
3.4.2.	Skala Citra Tubuh	38
3.5.	Validitas dan Reliabilitas	39
3.5.1.	Validitas.....	40
3.5.2.	Reliabilitas.....	40
3.6.	Teknik Analisa Data.....	40
3.7.	Etika Penelitian	41
BAB IV	42
PELAKSANAAN PENELITIAN	42
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian	42
4.2.	Persiapan Pengambilan Data.....	43

4.3.	Pelaksanaan Penelitian	44
4.4.	Hasil Penelitian	45
4.4.1.	Uji Validitas dan Reliabilitas	45
4.4.2.	Deskripsi Partisipan	47
4.4.3.	Deskripsi Variabel Penelitian	47
4.4.4.	Hasil Penelitian	52
4.4.5.	Hasil Uji Hipotesis	52
BAB V	54
PENUTUP	54
5.1.	Bahasan	54
5.2.	Kesimpulan	57
5.3.	Saran.....	57
Daftar Pustaka	59
LAMPIRAN	62

Daftar Tabel

Tabel 1.1. Hasil data preliminary.....	18
Tabel 1.2. Hasil data preliminary.....	19
Tabel 3.1. <i>Blue print</i> skala <i>gratitude</i>	38
Tabel 3.2. <i>Blue print</i> skala citra tubuh.....	39
Tabel 4.1. <i>Blueprint</i> aitem skala citra tubuh yang gugur dan sah.....	46
Tabel 4.2. <i>Blueprint</i> aitem skala <i>gratitude</i> yang gugur dan sah.....	47
Tabel 4.3. Rincian Partisipan.....	47
Tabel 4.4. Kategorisasi Citra Tubuh.....	49
Tabel 4.5. Kategorisasi <i>Gratitude</i>	50
Tabel 4.6. Tabulasi Silang	51

Daftar Lampiran

Lampiran A Coding aitem Sahih <i>Gratitude</i>	62
Lampiran B Coding aitem Sahih Citra Tubuh.....	80
Lampiran C Skala Citra Tubuh Sahih.....	96
Lampiran D Skala <i>Gratitude</i> Sahih.....	97
Lampiran E Validitas skala <i>gratitude</i> sebelum penguguran.....	98
Lampiran F Validitas skala <i>gratitude</i> setelah penguguran.....	100
Lampiran G Validitas skala citra tubuh sebelum penguguran.....	102
Lampiran H-N Penguguran aitem putaran 1-7	104
Lampiran N Validitas Skala Citra Tubuh setelah penguguran	110
Lampiran O Uji asumsi normalitas.....	111
Lampiran P Uji asumsi linearitas.....	112
Lampiran Q Uji hipotesis.....	113
Lampiran R Perijinan Skala Citra Tubuh.....	114

LOUISE NIGA BAKAN GORANTOKAN (2021) “Hubungan antara *Gratitude* dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa mencari jati diri. Penampilan fisik menjadi salah satu cara untuk menunjukkan diri remaja pada orang lain. Citra tubuh merupakan salah satu aspek yang menonjol pada masa remaja. Pada remaja perempuan, perhatian terhadap tubuh menjadi kekhawatiran terpenting dalam kehidupan. *Gratitude* merupakan emosi positif yang memiliki manfaat untuk mengurangi, dan menghilangkan emosi-emosi negatif seperti penyesalan, ketidakpuasan, kekecewaan, dan frustrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 106 remaja putri di Kabupaten Alor, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling* dan *snowball sampling*. Pengambilan data menggunakan skala citra tubuh dan skala *gratitude* yang disusun sendiri oleh peneliti. Penelitian diuji menggunakan statistik non parametrik *Kendall's Tau B*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor dengan koefisien korelasi sebesar 0,306 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin rendah citra tubuh. Hasil tabulasi silang menunjukkan sebanyak 10 responden memiliki tingkat *gratitude* sangat tinggi yang kemudian diikuti dengan meningkatnya citra tubuh. Namun, penelitian ini menghasilkan temuan lain dimana meningkatkan *gratitude* tidak selalu diikuti dengan meningkatnya citra tubuh pada individu, hal ini ditunjukkan melalui tabulasi silang. Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian, yaitu rendahnya validitas skala citra tubuh, pengambilan data secara *online* sehingga peneliti tidak dapat mendampingi responden dalam proses pengisian kuisioner, serta penyusunan alat ukur *gratitude* yang tidak memperhatikan frekuensi, jangkauan, intensitas, dan densitas.

Kata kunci: citra tubuh, *gratitude*, remaja putri.

LOUISE NIGA BAKAN GORANTOKAN (2021) “The Relationship between Gratitude and Body Image in Girl Adolescence at Alor Regency. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Adolescence is a time of searching for identity. Physical appearance is one way to show teenagers themselves to others. Body image is one aspect that stands out in adolescence. In adolescent girls, attention to the body becomes the most important concern in life. Gratitude is a positive emotion that has the benefit of reducing, and eliminating negative emotions such as regret, dissatisfaction, disappointment, and frustration. This study aims to determine whether there is a relationship between gratitude and body image in adolescent girls in Alor Regency. The participants in this study were 106 young women in Alor Regency, the sampling techniques used were accidental sampling and snowball sampling. Collecting data using a body image scale and a gratitude scale that was prepared by the researcher himself. The study was tested using Kendall's Tau B non-parametric statistics. The results showed a significant relationship between gratitude and body image in adolescent girls in Alor Regency with a correlation coefficient of 0.306 and a significance value of 0.000. The higher the level of gratitude, the higher the body image, and conversely, the lower the level of gratitude, the lower the body image. The results of the cross tabulation show that as many as 10 respondents have a very high level of gratitude which is then followed by an increase in body image. However, this study resulted in other findings where increasing gratitude is not always accompanied by an increase in body image in individuals, this is indicated by cross tabulation. This study has several weaknesses that may affect the results of the study, namely the low validity of the body image scale, online data collection so that researchers cannot assist respondents in the questionnaire filling process, and the preparation of a gratitude measuring instrument that does not pay attention to frequency, range, intensity, and density.

Keywords: *body image, gratitude, girls adolescents.*