

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA
RAGA PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas psikologi**

Oleh :

BENY RAHMAD

F 100 136012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA RAGA
PADA REMAJA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

BENY RAHMAD

F 100 136012

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Dr. Wiwien Dinar Pratisti, S.psi, M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA RAGA
PADA REMAJA**

**OLEH
BENY RAHMAD
F100136012**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 24 Desember 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

**1. Dr. Wiwien Dinar Pratisti M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)**

(.....)

**2. Drs. Soleh Amini M.Si, Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji)**

(.....)

**3. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi, Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)**

(.....)

Dekan,



Susatyo Yuwono S.Psi, M.Si, Psi

NIK.838/NIDN.0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 05 Desember 2020

Penulis



BENY RAHMAD

F 100 136012

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA RAGA PADA REMAJA

Abstrak

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja terkadang dianggap kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi ideal. Oleh karena itu, Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI pada Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah yang berjumlah 400 santri. Sampel yang digunakan 136 santri di Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling dengan kriteria siswa Madrasah Aliyah (MA) Al-Ukhuwah Sukoharjo yang termasuk dalam kategori remaja usia berusia 15-17 tahun dimana pada usia tersebut terjadi perubahan fisik pada remaja dan berdampak pada citra diri pada remaja. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala linkert yang terdiri dari skala Kebersyukuran dan skala Citra raga. Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan expert judgement. Sedangkan teknik analisa data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja di Madrasah Aliyah (MA) Al-Ukhuwah Sukoharjo. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga termasuk dalam hubungan yang positif dengan kategori lemah, hal ini berarti apabila semakin tinggi nilai kebersyukuran maka semakin tinggi pula nilai citra raga, begitu sebaliknya semakin rendah nilai kebersyukuran maka semakin rendah pula nilai citra raga.

Kata kunci: kebersyukuran, citra raga, remaja.

Abstract

Physical changes experienced by adolescents are sometimes considered less than ideal, which encourages them to do various ways to make their physical appearance ideal. Therefore, this study was conducted with the aim of knowing the relationship between thanksgiving and physical image in adolescents. The population in this study were students of class XI at Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah totaling 400 students. The sample used was 136 students at Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah. The sampling technique used purposive sampling with the criteria of Al-Ukhuwah Sukoharjo Madrasah Aliyah (MA) students who were included in the category of adolescents aged 15-17 years where at that age there were physical changes in adolescents and had an impact on self-image in adolescents. The data collection method used in this study was a linkert scale consisting of a Thanksgiving scale and a physical image scale. The validity test in this study uses expert judgment. While the data analysis techniques in this study using the Pearson Product Moment correlation analysis technique. The results of

this study found that there is a relationship between gratitude and physical image in adolescents at Madrasah Aliyah (MA) Al-Ukhuwah Sukoharjo. These results indicate that the relationship between thanksgiving and physical image is included in a positive relationship with the weak category, this means that if the higher the value of gratitude, the higher the value of the body image, and vice versa, the lower the value of gratitude, the lower the value of the physical image.

Keywords : gratitude, body image, youth.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana seseorang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Papalia, 2013). Pada masa inilah terjadi banyak perubahan. Dwidounova (2015) menyebutkan perubahan yang terjadi pada masa remaja, meliputi perubahan biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan eksternal dan perubahan internal. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks sekunder sedangkan perubahan internal meliputi perubahan sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh (Santrock, 2007).

Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif serta sosial dan emosional. Perubahan kognitif pada masa remaja menurut Santrock (2007) adalah perubahan dalam pola pikir, meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, logis, berpikir secara egosentris, unik, dan tak terkalahkan. Perubahan sosial dan emosional yang terjadi pada remaja adalah sering mengalami perubahan suasana hati, kematangan emosi, tuntutan untuk mandiri, konflik dengan orang tua, mulai melakukan penyesuaian sosial, keinginan untuk meluangkan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, percakapan dengan teman lebih intim, lebih membuka diri, meningkatnya tantangan akademis dan keinginan berprestasi, serta munculnya keinginan terhadap hubungan romantis untuk berpacaran (Santrock, 2007).

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja terkadang dianggap kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan

fisiknya menjadi ideal (Andiyanti, 2016) selain itu banyak juga orang yang kurang bersyukur akan penampilannya dan citra tubuhnya sehingga melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki penampilannya (Dwinanda, 2016). Berbagai upaya banyak dilakukan, mulai dari dengan cara yang normal seperti diet, olahraga, menjaga pola tidur hingga cara ekstrem, seperti melakukan fitness, *body shaping* hingga melakukan operasi plastik. Segala cara dapat dilakukan oleh remaja demi membentuk fisik sesuai dengan konsep ideal masing-masing. Ferron dalam Dwiduonova (2015) menyatakan bahwa pola pikir mengenai tubuh ideal untuk anak laki-laki adalah tubuh yang atletis, sedangkan pola pikir anak perempuan mengenai tubuh yang ideal dipengaruhi oleh media sehingga individu akan terus mengidentifikasi mengenai figur tubuh ideal yang ditunjukkan media massa meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat (Hamslawati, 2017).

Remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas terhadap perubahan tubuhnya seperti berat badan dan tinggi badan, yang dikaitkan dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh (Ferron, 1997) sehingga remaja laki-laki memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi dalam mengendalikan dirinya (O'Dea & Abraham, 2000). Remaja perempuan lebih merasa puas terhadap tinggi badannya dan kurang puas terhadap berat badan, yang dihubungkan dengan rasa ketertarikan orang lain terhadap dirinya (Ferron, 1997) sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kehilangan kontrol diri, dan memiliki harga diri yang rendah (O'Dea & Abraham, 2000).

Dalam berbagai literatur, perempuan lebih banyak memperhatikan penampilan fisiknya dibanding laki-laki namun menurut Dwinanda (2016) tidak hanya kaum wanita saja yang terobsesi pada penampilan fisik, para pria modern tidak sedikit yang melakukan bedah plastik demi terlihat representatif dan menarik. Para pria di masa modern saat ini turut pula memperhatikan penampilan mereka dan sangat peduli akan pendapat orang lain mengenai citra tubuh dan *image* mereka. Amalia (2007) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Sebagian remaja memiliki anggapan bahwa ia

merasa perubahan fisik yang dialaminya tidak sesuai dengan gambaran diri idealnya. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan gambaran idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya, sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah (Andiyanti, 2016). Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Pendapat ini juga sesuai dengan pendapat Thompson (2000) yang menyatakan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga.

Honigman dan Castle (dalam Hurlock, 2002), mengatakan bahwa citra raga merupakan gambaran mental individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, yaitu bagaimana individu tersebut mempersepsikan dan menilai atas suatu yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Kasus yang terjadi akibat adanya penilaian orang lain terhadap dirinya dan penilaian dirinya terhadap tubuhnya sehingga menimbulkan ketidakpuasan dapat ditemui di daerah. Banyak remaja yang mengalami depresi hingga bunuh diri akibat memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal. Contohnya yakni gadis berusia 18 tahun dengan inisial BV yang tinggal di daerah Texas melakukan aksi bunuh diri dengan menembak kepalanya sendiri. Dilansir dari CNN, kakak BV mengatakan bahwa BV tidak pernah diejek melainkan karena berat badannya. (Riki, 2016). Selain BV, CF remaja putra yang berusia 19 tahun merasa hidupnya begitu suram. Ia menjadi kerap dibully oleh teman temannya dan seringkali diejek karena memiliki berat badan berlebih. CF juga sempat merasa frustrasi dan depresi akibat hal ini. Kejadian seperti diatas begitu miris untuk di dengar karena remaja yang notabene adalah fase yang paling

aktif untuk berkegiatan dan bereksplorasi terhenti karena merasa tidak puas dengan citra raganya.

Individu yang berpikir positif terhadap tubuhnya akan memiliki citra raga yang positif yang kemudian mengarahkannya pada rasa puas terhadap citra raganya, sedangkan individu yang berpikir negative terhadap tubuhnya akan memiliki citra raga yang negatif yang mengarahkannya pada rasa tidak puas terhadap citra raganya (Melliana, 2006). Semakin baik citra raga yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kepuasan yang dimiliki dan semakin buruk citra raga yang dimiliki seseorang, maka ia merasakan ketidakpuasan dalam dirinya (Nugraha, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidakpuasan yang dialami akibat citra raga adalah dengan cara bersyukur. Menurut Barber dalam Dwinanda (2016) *gratitude* atau bersyukur dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Rasa bersyukur atau *gratitude* menurut Peterson dalam Dwinanda (2016) merupakan keadaan menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi. Remaja harus dapat menerima kekurangan pada tubuhnya dan tidak memperlakukan kekurangan tersebut sebagai hal yang negatif namun dapat dijadikan bahan motivasi dan acuan mencapai prestasi (Dwinanda, 2016).

Mengungkapkan rasa syukur menurut Emmon & McCullough dalam (Herawati, (2017) mampu meningkatkan perilaku memberikan bantuan, mendorong lahirnya tingkah laku prososial, sedangkan menurut Toepfer & Walker dalam Herawati, 2017) bersyukur mampu meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, ditambahkan oleh (Wood, Josept, & Maltby, dalam Herawati, 2017) dengan bersyukur mampu mewujudkan perilaku positif. Terlebih lagi Indonesia memiliki kekuatan karakter menonjol yang dimiliki oleh warga Indonesia antara lain kebersyukuran (*gratitude*), kebaikan hati (*kindness*), kewargaan (*citizenship*), keadilan (*fairness*), dan kejujuran (*integrity*) (Oriza & Nurwianti dalam Nashori, 2011).

Kekuatan karakter ini, khususnya kebersyukuran dapat digunakan remaja sebagai salah satu alternatif cara untuk mengatasi citra raga negatif yang ada pada

dirinya. kebersyukuran sesungguhnya haruslah dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yakni perasaan senang dan bahagia. Jadi kebersyukuran haruslah merupakan suatu perasaan terima kasih, senang, takjub, dan penghargaan terhadap hidup sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda, momen bahagia, kemampuan menangani kesulitan yang dialami, keterbatasan yang dimiliki yang diekspresikan kepada Tuhan, diri sendiri, manusia, dan bahkan makhluk lain serta alam semesta (Hambali, 2015). Berdasarkan paparan diatas, maka munculah rumusan masalah yang akan diteliti yakni apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja? Mengacu pada pertanyaan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja”

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri kelas XI pada Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah yang berjumlah 400 santri. Sampel yang digunakan 136 santri di Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dengan kriteria santri Madrasah Aliyah (MA) Al-Ukhuwah Sukoharjo yang termasuk dalam kategori remaja usia berusia 15-17 tahun dimana pada usia tersebut terjadi perubahan fisik pada remaja dan berdampak pada citra diri pada remaja. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala *linkert* yang terdiri dari skala Kebersyukuran dan skala Citra raga. Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan *expert judgement*. Sedangkan teknik analisa data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi secara normal ataukah tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* yang

didasarkan pada uji *Kolmogorov Smirnov (Z)*. Apabila hasil perhitungan p (p -value) $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, pada variable citra raga diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov (Z)* = 0,000 dengan p (p -value) = 0,153 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data citra raga berdistribusi normal. Kemudian, Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, pada variable kebersyukuran diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov (Z)* = 0,000 dengan p (p -value) = 0,090 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data citra raga berdistribusi normal. Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variable bebas (kebersyukuran) dengan variabel terikat (citra raga) memiliki korelasi yang searah (linier) atau tidak. Variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan pada *linierity* $P > 0,05$ (Pratisto, 2009). Berdasarkan uji linearitas hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga diperoleh dari *deviation fromlinearity* dengan nilai F sebesar 1,966 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variable kebersyukuran dengan citra raga memiliki korelasi yang tidak searah (tidak linear).

Pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan analisis *product moment* diketahui bahwa besarnya nilai koefisien korelasi r antara variabel kebersyukuran dengan variabel citra raga sebesar 0,346 dengan signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kebersyukuran dan citra raga dengan kategori lemah atau rendah. Bentuk hubungan yang ditunjukkan bersifat positif yang berarti semakin tinggi nilai kebersyukuran maka akan semakin tinggi citra raga, begitu sebaliknya semakin rendah nilai kebersyukuran maka nilai citra raga pun juga akan semakin rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

Analisis kategorisasi dilakukan dengan cara membandingkan rerata empirik yang didapatkan dari hasil penghitungan statistic dengan bantuan program SPSS versi 20 pada *output descriptive statistic* dengan rerata hipotetik yang diperoleh dari penghitungan statistic secara manual. Penghitungan statistic secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Hasil penghitungan statistic secara manual diperoleh

hasil kebersyukuran dalam kategori tinggi dengan rerata Hipotetik (RH)=60 lebih kecil dari rerata Empirik (RE)= 68,81. Berikut ini merupakan table rangkuman hasil kategorisasi.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Kebersyukuran

Skor	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ($\sum N$)	Presentase (%)
$58 \leq x < 65,6$	Sangat Rendah			33	29,20 %
$65,7 \leq x < 73,2$	Rendah	60	68,81	61	53,98 %
$73,3 \leq x < 80,8$	Sedang			16	14,15 %
$80,9 \leq x < 88,4$	Tinggi			1	0,84 %
$88,5 \leq x < 96$	Sangat Tinggi			2	1,76 %
Jumlah				113	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa proporsi tingkat kebersyukuran menunjukkan bahwa distribusi yang sangat rendah berjumlah 33 subjek atau 29,20%, kategori kebersyukuran rendah berjumlah 61 subjek atau 53,98%, kategori sedang berjumlah 16 subjek atau sebesar 14,15 %, kategori tinggi berjumlah 1 subjek atau 0,84% dan kategori sangat tinggi berjumlah 2 subjek atau 1,76%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa subyek penelitian mempunyai kebersyukuran antara kategori sangat rendah-sangat tinggi. Hasil perhitungan statistic diperoleh hasil bahwa kebersyukuran tergolong dalam kategori rendah, dengan rerata empirik sebesar (RE) = 68,81. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa hasil dari kategorisasi variabel citra raga adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Citra Raga

Skor	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ($\sum N$)	Presentase (%)
$40 \leq x < 55,2$	Sangat Rendah			15	13,27 %
$56,2 \leq x < 70,4$	Rendah		66,65	70	61,94 %
$71,4 \leq x < 85,6$	Sedang	75		20	17,69 %
$86,6 \leq x < 100,8$	Tinggi			6	5,30 %

101,8 ≤ x < 116	Sangat Tinggi	2	1,76 %
Jumlah		113	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa proporsi citra raga menunjukkan bahwa distribusi yang sangat rendah berjumlah 15 subjek atau 13,27%, kategori kebersyukuran rendah berjumlah 70 subjek atau 61,94%, kategori sedang berjumlah 20 subjek atau sebesar 17,69%, kategori tinggi berjumlah 6 subjek atau 5,30% dan kategori sangat tinggi berjumlah 2 subjek atau 1,76%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa subyek penelitian mempunyai kategori citra raga antara sangat rendah-sangat tinggi. Hasil perhitungan statistik diperoleh hasil bahwa citra raga tergolong dalam kategori rendah, dengan rerata empirik sebesar (RE) = 66,65.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis *non-parametric* dengan bantuan program komputer SPSS *for Windows versi 20* diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,346$ dengan signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja di Madrasah Aliyah (MA) Al-Ukhuwah Sukoharjo. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga termasuk dalam hubungan yang positif dengan kategori lemah, hal ini berarti apabila semakin tinggi nilai kebersyukuran maka semakin tinggi pula nilai citra raga, begitu sebaliknya semakin rendah nilai kebersyukuran maka semakin rendah pula nilai citra raga.

McColough (2004) mengungkapkan bahwa kebersyukuran adalah pengalaman seseorang ketika menerima sesuatu yang berharga, dan merupakan ungkapan perasaan seseorang yang menerima perlakuan baik dari orang lain. Kebersyukuran juga dapat dikatakan sebagai perilaku seseorang yang menerima sesuatu dengan suka rela baik secara kognitif maupun afektif serta memberi nilai tentang apa yang diterima tersebut. Ketika seseorang kurang dapat mencapai kepuasan dalam hidupnya, bersyukur merupakan salah satu cara guna menerima serta memberi nilai terhadap apa yang telah didapat (Pratama, 2015).

Menurut Barber dalam Dwinanda (2016) *gratitude* atau bersyukur dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif

yang dimiliki individu. Herawati (2017) mengungkapkan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan perilaku memberikan bantuan, mendorong lahirnya tingkah laku prososial, dengan bersyukur mampu mewujudkan perilaku positif. Terlebih lagi Indonesia memiliki kekuatan karakter menonjol yang dimiliki oleh warga Indonesia antara lain kebersyukuran (*gratitude*), kebaikan hati (*kindness*), kewargaan (*citizenship*), keadilan (*fairness*), dan kejujuran (*integrity*) (Nashori, 2011).

Kemudian, Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa pada variabel kebersyukuran, kategorisasi kebersyukuran paling banyak adalah kebersyukuran dengan kategori rendah sebanyak 61 subjek atau 53,98%, sedangkan pada variabel citra raga, nilai kategori citra raga yang paling banyak terdapat pada kategori rendah yaitu sebanyak 70 subjek atau sebesar 61,94%. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran maupun citra raga yang dimiliki oleh remaja subyek penelitian termasuk dalam kategori rendah.

Menurut Papalia (2013) masa remaja merupakan masa dimana seseorang memasuki tingkat perkembangan kognitif operasional formal. Pada tahap ini dikenal sebagai masa pemberontakan. Dimana, Remaja melibatkan gejolak emosional, konflik dalam keluarga, keterasingan dari masyarakat dewasa, perilaku gegabah, dan penolakan nilai-nilai orang dewasa. Pada tahap perkembangan ini seorang remaja berusaha untuk menyesuaikan perubahan tubuh mereka dan tuntutan kedewasaan yang segera muncul disertai dengan periode badai dan stress yang menghasilkan konflik antar generasi. Emosi negatif dan perubahan suasana hati paling kuat terjadi selama masa remaja awal, hal itu dimungkinkan karena stress yang berkaitan dengan pubertas. Saat masa remaja akhir, emosi cenderung lebih stabil. Ketidakseimbangan dalam diri remaja terutama disebabkan oleh keadaan emosi yang selalu berubah-ubah. Hal ini menyebabkan orang sulit memahami diri remaja dan remaja sendiri sering tidak mengerti dirinya sendiri (Semiun, 2006).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan analisis terhadap data, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja di Madrasah Aliyah (MA) Al-Ukhuwah Sukoharjo. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga termasuk dalam hubungan yang positif dengan kategori lemah, hal ini berarti apabila semakin tinggi nilai kebersyukuran maka semakin tinggi pula nilai citra raga, begitu sebaliknya semakin rendah nilai kebersyukuran maka semakin rendah pula nilai citra raga.

4.2 Saran

Diharapkan hendaknya santri lebih mampu bersyukur apa yang dimiliki karena sesungguhnya manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Hendaknya lebih cermat dan bijak dalam mengawasi, mendidik serta memberikan pengertian kepada anak agar anak mampu bersyukur setiap hal-hal kecil yang dimiliki. Diharapkan guru mampu mengajarkan serta membimbing siswa untuk senantiasa bersyukur dengan apa yang dimiliki. Penelitian ini hanya dilakukan pada santri di Madrasah Aliyah Al-Ukhuwah Sukoharjo. Sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi pada siswa lain di sekolah lainya. Maka diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah sampel serta melakukan pada lokasi yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *JurnalMusawa*. Vol. 5, No. 4. STAIN Ponorogo.
- Andiyati, Anggoro Dyah Wahyu (2016). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas x di sma negeri 2 bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 4 Tahun Ke-4*
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR

- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Bachtiar, A.P. 1999. *Citra Raga dan Budaya Konsumen* (Kedaulatan Rakyat Edisi 7 Januari 1999). Yogyakarta. Kedaulatan Rakyat Press.
- Burns, R.B. 1995. *Konsep Diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta : Arcan.
- Cash, T.F. 2000. *The Multidimensional Body Self Relation Questioner MBSRQ User Manual (3rd Revision)*. Virginia : Old Dominion University Norfolk.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dwiduonova, Febian & Supriyadi (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 2, No. 1, 38-47*
- Dwinanda, Rizky Fitria (2016). Hubungan *Gratitude* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 1*
- Ferron, C. (1997). Body Image In Adolescence : Cross-Cultural Research - Result of The Preliminary Phase of A Quantitative Survey. *Adolescence; Fall 1997; 32, 127; ProQuest Psychology Journals , 735-745.*
- Hambali, Adang Asti Meiza, Irfan Fahmi (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 1, Hal: 94 – 101*
- Hasmalawati, Nur (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia Volume 2, Nomor 2.*
- Herawati, Icha, Syarifah Farradina (2017). Kepuasan Perkawinan Ditinjau Dari Kebersyukuran Dan Pemaafan Pada Pasangan Bekerja. *Mediapsi 2017, Vol. 3, No. 2, 10-21*
- McCullough, M. E., Emmons, R. and Tsang, J. 2002. “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography”. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82,1, pp. 112-127.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Jogjakarta: LKIS.

- Nashori, Fuad. (2011). Kekuatan Karakter Santri. *Millah Vol. Xi, No 1*
- Nugraha, Julhairman Agung. (2010). Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Orang yang Mengikuti Fitness Center. *Skripsi*.
- O’dea, J.A., & Abraham, S. (2000). Citra Tubuh Pada Remaja. *Psychology Mania*. Diunduh Dari [Http://Www.Psychologymania.Com/2013/05/Citra-Tubuh-Pada-Remaja.Html](http://Www.Psychologymania.Com/2013/05/Citra-Tubuh-Pada-Remaja.Html).
- Pangeran, Gerardus Mayella Abdi (2016). Pengaruh Bersyukur Pada Kesenian Perantau Luar Kota Dewasa Awal. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Panuju, Panut (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. and Feldman, R. D. 2009. *Human Development*. 11th edition. New York: McGraw-Hill.
- Papalia, E.Diane, S.W.Olds, R.D. Feldman (2013). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Papalia, E.Diane, S.W.Olds, R.D. Feldman (2013). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Rasyid, Bhirawa (2012). Hubungan Antara Citra Raga Dengan Kepercayaan Diri Pada Pria. *Skripsi. Tidak Diterbitkan. Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Santrock. J.W (2007). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Sari, Dyah Ayu Kartika Wulan, Ayunda Intan Permatasari (2016). Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas . *Jurnal STIKES Vol. 9, No.1*,
- Thompson, J. K. & Altabe, M. (1990). Body Image Changes During Early Adulthood. *International Journal of Eating Disorder*, 13 (3), 323-328.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. 2003. Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Society for Personality Research*. Vol. 31, no. 5. <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/5Watkins-GratitudeHappiness.pdf>.