

PERAN KEBERSYUKURAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP CITRA TUBUH REMAJA

Made Feby Putri Pramaetri¹, Ni Made Ari Wilani²

Email: febypramaetri@gmail.com¹

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana^{1,2}

Abstrak

Masa remaja adalah masa penting yang dialami individu dalam kehidupan dimanapada masa ini individu mulai mengembangkan citra individual mengenai tubuhnya. Citra tubuh adalah pandangan subjektif individu mengenai bagaimana individu mempersepsikan bentuk dan berat tubuhnya, serta tingkah laku yang merujuk pada evaluasi terhadap penampilan fisiknya. Individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengembangkan perilaku negatif, sehingga penting bagi remaja untuk memiliki citra tubuh positif. Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan citra tubuh adalah kebersyukuran. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga dapat memengaruhi citra tubuh remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik two stage cluster sampling. Responden penelitian ini sebanyak 176 remaja di Kota Denpasar yang berusia 12 – 15 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala citra tubuh. Analisis data penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,246. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya bersama-sama berperan sebesar 24,6% terhadap citra tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja. Dengan demikian, untuk menciptakan citra tubuh yang positif diperlukan kebersyukuran dan dukungan sosial dari teman sebaya.

Kata kunci: Citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, kebersyukuran, remaja.

Abstract

Adolescence is a significant period experienced by individuals in life during which they begin to develop an individualized image of their body. Body image is an individual's subjective view of how they perceive their body shape, weight, and behaviors that refer to their evaluation of their physical appearance. Individuals who have a negative body image tend to develop negative behaviors, so it is significant for adolescents to have a positive body image. One of the internal factors related to body image is gratitude. In addition, peer social support can also affect adolescents body image. This study aimed to determine the role of gratitude and peer social support on adolescents body image. This study is quantitative with a two-stage cluster sampling technique. The respondents of this research were 176 adolescents in Denpasar aged 12-15 years. These measuring instruments include a gratitude scale, a peer social support scale, and a body image scale. The data analysis of this research used multiple linear regression tests and obtained a significance value of 0.000 and a coefficient of determination (R Square) of 0.246. These results indicate that gratitude and peer social support contribute 24.6% to body image. The results of this research indicate that there is a relationship between gratitude and peer social support on adolescents body image. Therefore, gratitude and social support from peers are needed to improve positive body image.

Keywords: *Body image, peer social support, gratitude, adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi fase transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Salah

satu tugas perkembangan remaja adalah mampu menerima keadaan fisiknya (Hurlock, 1980). Remaja yang tidak menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik cenderung akan tidak bahagia, mendapatkan penolakan dari

masyarakat, dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan di masa berikutnya (Saputro, 2017).

Tidak mudah bagi remaja untuk menerima perubahan fisik yang dialami, khususnya saat remaja mengalami masa pubertas. Perubahan ukuran serta proporsi tubuh yang berlangsung pada masa pubertas sangat mencolok sehingga membuat remaja awal merasa terganggu (Hurlock, 1980). Hal ini sejalan dengan pendapat Cash (2012) yang mengatakan bahwa kepedulian terhadap tubuh dikalangan remaja sangat kuat, terlebih pada usia remaja awal yang sedang mengalami pubertas. Perubahan-perubahan pada remaja mulai tampak jelas saat individu berusia 12 – 15 tahun atau pada fase perkembangan remaja awal (Samosir & Sawitri, 2015). Pada masa pubertas pula individu mulai mengembangkan citra individual mengenai seperti apa tubuhnya (Santrock, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja perempuan di Kota Denpasar memiliki citra negatif dikarenakan adanya perubahan tubuh yang tidak sesuai dengan harapannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002)

menyatakan bahwa sebagian besar perempuan dengan persentase 40 – 70% merasa tidak puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh negatif. Remaja laki-laki juga memiliki rasa tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya. remaja laki-laki menunjukkan bahwa kekhawatiran akan berat badan dan maskulinitas berkaitan secara signifikan dengan ketidakpuasan tubuh (Jones dan Crawford, 2005). Dilansir dari balipost.com, hasil survei yang dilakukan Kita Sayang Remaja (KISARA) menunjukkan bahwa salah satu permasalahan yang kerap dilaporkan oleh remaja di Kota Denpasar adalah masalah fisik, baik postur yang kurus atau gemuk yang mengakibatkan remaja menjadi tidak puas dan kurang percaya diri dengan tubuhnya (Balipost, 2020).

Remaja perempuan maupun laki-laki memandang kelebihan berat badan sebagai hal yang kurang menarik secara fisik dan berkaitan dengan karakteristik negatif seperti kurang percaya diri, pemalas, kurang bahagia, dan kurang disiplin (Grogan, 2008). Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 – 10 Maret 2023 pada tiga remaja perempuan dan tiga remaja laki-laki. Hanya 1 remaja yang merasa puas terhadap tubuhnya. Dua remaja perempuan cenderung memandang dirinya

buruk karena merasa kelebihan berat badan, memiliki perut dan lengan yang besar, memiliki noda pada wajah, bentuk rambut yang tidak sesuai dengan keinginan, serta ingin memiliki tubuh yang lebih langsing, sedangkan dua remaja laki-laki, merasa tubuhnya terlalu kecil dan pendek sehingga terlihat kurang menarik, serta satu remaja laki-laki lainnya merasa tubuhnya kelebihan berat badan sehingga membuatnya merasa tidak tampan (Pramaetri, 2023). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan diketahui bahwa permasalahan terkait ketidakpuasan tubuh masih terjadi pada remaja di Kota Denpasar.

Citra tubuh merupakan pengalaman subjektif individu mengenai bagaimana individu mempersepsikan bentuk dan berat tubuhnya, serta tingkah laku yang merujuk pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya (Cash & Pruzinsky, 2002). Individu dengan citra tubuh yang negatif cenderung tidak mampu menjalani kehidupannya dengan baik dibandingkan dengan individu yang memiliki citra tubuh positif (Sumanty dkk., 2018). Individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung akan mengembangkan pola perilaku negatif yang selaras dengan caranya dalam memandang diri di lingkungan (Agustin

dkk., 2019). Penting bagi remaja untuk dapat menerima keadaan fisiknya dan memiliki citra tubuh positif. Menurut Cash (2012) individu dengan citra tubuh positif akan mengalami perkembangan psikologis dan fisik yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki citra tubuh yang positif

Faktor internal yang berperan terhadap perkembangan citra tubuh individu adalah kepribadian (Cash, 2012). Kebersyukuran menjadi salah satu aspek dalam kepribadian yang dimaknai sebagai sikap individu terhadap apa yang dimilikinya dan berperan dalam memunculkan pikiran yang positif (Carlisle & Tsang, 2012). Menurut Geraghty dkk. (2010) salah satu faktor yang berkaitan dengan pembentukan citra tubuh individu adalah kebersyukuran. Menurut hasil penelitian Aritonang dan Refaniel (2022) terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dan citra tubuh, semakin tinggi kebersyukuran maka citra tubuh yang dimiliki akan menjadi semakin positif. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung lebih mampu untuk menerima dan mencintai dirinya, serta lebih percaya diri dalam hal menjalin hubungan dengan orang lain (Shanti dkk., 2022). Menurut Watkins dkk. (2003) terdapat tiga aspek kebersyukuran, yakni keberlimpahan,

apresiasi sederhana, dan apresiasi yang diberikan untuk orang lain.

Faktor interpersonal juga turut berperan dalam pengembangan citra tubuh individu. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan salah satu proses interpersonal yang berperan penting dalam pengembangan citra tubuh individu adalah umpan balik dari orang lain mengenai penampilan fisik individu yang berpengaruh terhadap bagaimana cara individu tersebut mengembangkan persepsi mengenai pandangan orang lain mengenai fisiknya. Umpan balik dari lingkungan dapat berupa dukungan sosial.

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam pengembangan citra tubuh remaja. Eksistensi teman sebaya menjadi aspek penting dari hubungan interpersonal yang dimiliki remaja, yang erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, termasuk didalamnya adalah citra tubuh yang lebih positif (Cash, 2012). Penelitian Tenkorang dan Okyere (2022) menyatakan bahwa teman sebaya merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap bagaimana remaja mempersepsikan citra tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti dan Ratnawati (2020) menyatakan bahwa remaja yang tidak memperoleh dukungan positif dari teman sebaya cenderung memiliki citra tubuh

yang negatif dibandingkan dengan remaja yang memperoleh dukungan positif dari teman sebayanya. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, atau persahabatan (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan paparan yang telah disebutkan, diketahui bahwa permasalahan terkait ketidakpuasan tubuh masih terjadi pada remaja di Kota Denpasar dan apabila tidak diperhatikan dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja di Kota Denpasar.

KAJIAN PUSTAKA

Citra Tubuh

Grogan (2008) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran subjektif individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya yang dipengaruhi oleh perasaan individu mengenai tubuhnya, harapan mengenai bentuk tubuh yang diinginkan, dan bentuk tubuh sebenarnya. Citra tubuh merupakan pengalaman subjektif individu mengenai bagaimana individu mempersepsikan bentuk dan berat tubuhnya, serta tingkah laku yang merujuk pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya (Cash & Pruzinsky,

2002). Menurut Healey (2014) citra tubuh adalah perasaan dan pikiran individu tentang persepsinya akan fisik yang dimilikinya, perasaan tersebut dapat berada pada taraf negatif, positif, atau kombinasi keduanya dan hal ini dipengaruhi oleh faktor individu itu sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Citra tubuh adalah pandangan subjektif individu terkait tubuhnya yang dicerminkan melalui perasaan dan perilaku yang terkait dengan bagaimana cara individu menilai penampilan fisiknya.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh memiliki lima aspek, antara lain:

- a. Evaluasi penampilan, berkaitan dengan bagaimana individu menilai penampilan dan tubuhnya secara keseluruhan, menarik atau tidak menarik secara fisik, kepuasan atau ketidakpuasan dengan penampilan, serta pemikiran dan keyakinan evaluatif mengenai penampilan.
- b. Orientasi penampilan, adalah bentuk perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh, bagian tubuh adalah bagaimana kepuasan individu pada setiap bagian

tubuh dimiliki, seperti seperti wajah, tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah. Kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuhnya berperan terhadap cara individu menilai penampilannya secara keseluruhan.

- d. Kecemasan menjadi gemuk, berkaitan dengan perasaan cemas individu terhadap kegemukan yang ditunjukkan dengan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti kewaspadaan akan peningkatan berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet dengan tujuan menurunkan berat badan, dan membatasi pola makan.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh, berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan memberi label pada berat dan ukuran tubuhnya. Pada pengkategorian berat badan, dapat dibedakan menjadi sangat kurus, ideal, hingga yang sangat gemuk.

Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah perasaan takjub dan penghargaan mengenai apa yang dirasakan individu dalam kehidupan yang dapat diekspresikan kepada orang lain, alam, Tuhan, dan binatang (Snyder & Lopez, 2002). Kebersyukuran dimaknai sebagai kebahagiaan dalam menerima hadiah, baik hadiah yang bermanfaat dari orang lain atau situasi kebahagiaan damai

yang diciptakan oleh keindahan alam (Peterson & Seligman, 2004). Kebersyukuran dimaknai sebagai bentuk kemurahan hati, penghargaan, dan kebahagiaan atas hadiah atau perasaan yang dialami individu dalam hidupnya yang dapat diekspresikan kepada individu lain, binatang, alam, dan Tuhan, dapat berupa perilaku yang timbul karena perasaan bahagia atau puas yang dialami individu dan memaknai suatu hal secara positif.

Watkins dkk. (2003) menyampaikan tiga aspek dalam kebersyukuran, antara lain:

- a. Keberlimpahan (*sense of abundance*), adalah keadaan dimana individu tidak merasa kekurangan dalam hidup, merasa hidupnya penuh keberlimpahan, dan diberikan anugerah.
- b. Apresiasi sederhana (*simple appreciation*), merupakan bentuk penghargaan dalam diri individu yang berkaitan dengan pengalaman atau hal-hal yang telah dilakukan, walaupun sifatnya sangat sederhana
- c. Apresiasi yang diberikan untuk orang lain (*appreciation of others*), merupakan bentuk penghargaan individu kepada orang lain sebagai bentuk pengekspresian dari apresiasi

dan perasaan positif yang dimiliki atas kontribusi yang telah diberikan orang lain terhadap kesejahteraan hidup individu.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya, dapat berupa informasi mengenai apa yang harus dilakukan remaja dalam proses bersosialisasi di lingkungannya, umpan balik dari apa yang telah dilakukan remaja dalam kelompok atau lingkungan sosialnya, dan memberi remaja kesempatan untuk menguji coba bermacam peran dalam penyelesaian krisis pembentukan identitas diri yang maksimal (Wahyuni, 2016). Dukungan sosial teman sebaya menurut Taylor (2015) adalah pertolongan yang diterima individu dan membuatnya merasa diperhatikan dan dihargai, pertolongan dapat berupa pertolongan emosional, instrumental, atau informasional yang diperoleh dari teman sebaya.

Sarafino dan Smith (2011) menyampaikan empat aspek dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan Emosional atau Penghargaan, dijelaskan sebagai dukungan yang meliputi perhatian, kepedulian, empati, dorongan dan penghargaan positif yang dapat membuat individu merasakan

- kepastian, nyaman, dan memiliki perasaan dicintai dan dimiliki.
- b. Dukungan Nyata atau Instrumental, dijelaskan sebagai dukungan yang secara langsung melibatkan bantuan yang nyata seperti memberikan pinjaman uang, barang, atau bantuan berupa jasa dengan membantu individu lain mengerjakan tugas-tugasnya.
 - c. Dukungan Informatif, dijelaskan sebagai dukungan yang meliputi pemberian saran, nasihat, petunjuk, dan umpan balik mengenai apa yang seharusnya dilakukan oleh individu.
 - d. Dukungan Persahabatan, dijelaskan sebagai dukungan yang merujuk pada kesediaan untuk menghabiskan waktu bersama orang sehingga membuat individu merasa menjadi bagian dalam suatu kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala. Alat ukur yang digunakan adalah skala citra tubuh, kebersyukuran, dan dukungan sosial teman sebaya. Skala dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala citra memiliki koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,250 sampai 0,707 dengan reliabilitas 0,887. Skala kebersyukuran memiliki koefisien korelasi

aitem total berkisar antara 00,259 sampai 0,654 dengan reliabilitas 0,874. Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,410 sampai 0,758 dengan reliabilitas 0,946.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 176 siswa SMPN 7 Denpasar dengan kriteria: 1) Berusia 12 – 15 tahun dan 2) Berdomisili di Denpasar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *probability*, yaitu *two stage cluster sampling*.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda (*Multiple regression*) dengan pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi. Apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka variabel bebas berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Santoso, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategorisasi Citra Tubuh

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 53$	Sangat Rendah	2	1,1%
$53 < X \leq 68$	Rendah	10	5,7%
$68 < X \leq 83$	Sedang	102	58%
$83 < X \leq 98$	Tinggi	54	30,7%
$98 < X$	Sangat Tinggi	8	4,5%
Total		176	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan jumlah subjek 102 orang dan persentase sebesar 58%.

Tabel 2. Kategorisasi Kebersyukuran

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 33$	Sangat Rendah	4	2,3%
$33 < X \leq 43$	Rendah	37	21%
$43 < X \leq 52$	Sedang	102	58%
$52 < X \leq 62$	Tinggi	31	17,6%
$62 < X$	Sangat Tinggi	2	1,1%
Total		176	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki taraf kebersyukuran yang sedang dengan jumlah subjek 102 orang dan persentase sebesar 58%.

Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 56$	Sangat Rendah	1	0,6%
$56 < X \leq 72$	Rendah	9	5,1%
$72 < X \leq 88$	Sedang	56	31,8%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	82	46,6%
$104 < X$	Sangat Tinggi	28	15,9%
Total		176	100%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki taraf dukungan sosial teman sebaya yang tinggi dengan subjek berjumlah 82 orang dan persentase sebesar 46,6%.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Berganda

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3713.141	2	1856.570	28.251	0,000
Residual	11369.171	173	65.718		
Total	15082.312	175			

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa bahwa F hitung sebesar 28.251 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap citra tubuh remaja.

Tabel 5. Besaran Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,496	0,246	0,237	8,107

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa nilai R sebesar 0,496 dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar

0,264. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya memiliki peran sebesar 24,6% terhadap citra tubuh.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar peran kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, yakni kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap citra tubuh remaja. Kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya berperan sebesar 24,6%, sedangkan variabel lain yang tidak diteliti memiliki peran sebesar 75,4%. Temuan dalam penelitian ini selaras dengan penelitian Gattario dan Frisén (2019) yang menunjukkan bahwa perkembangan citra tubuh dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan perasaan yang dimiliki oleh individu, dimana individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik dan memiliki perasaan positif memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk memiliki citra tubuh yang positif.

Subjek pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang dalam variabel citra tubuh. Mayoritas kategori citra tubuh sedang ini dapat menjadi indikasi bahwa subjek sudah merasa puas dengan tubuhnya meskipun

masih memiliki beberapa kekurangan dan melakukan upaya untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki. Hal ini selaras dengan penelitian Ganeswari dan Wilani (2019) yang menunjukkan hasil subjek penelitian memiliki skor kategori sedang, yang mana subjek memiliki kekurangan dalam tubuhnya namun masih merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dengan menerapkan berbagai upaya untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuhnya.

Kategori sedang pada variabel citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor perkembangan, dimana subjek dalam penelitian ini masih dalam tahap perkembangan remaja. Di masa remaja individu belum mampu sepenuhnya untuk memiliki pandangan yang baik terhadap tubuhnya karena individu masih belajar untuk dapat menerima kondisi tubuhnya. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja yang disampaikan oleh Hurlock (1980) yakni mampu menerima keadaan fisiknya dan remaja memerlukan waktu untuk dapat memperbaiki konsep tersebut dan belajar untuk memperbaiki diri agar lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

Hasil uji deskriptif variabel kebersyukuran menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki taraf kebersyukuran yang

sedang. Kebersyukuran pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu sudah merasa cukup puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Taraf sedang dalam variabel kebersyukuran dapat dipengaruhi oleh usia subjek, dimana subjek dalam penelitian ini berusia 12 – 15 tahun dan tergolong dalam kategori remaja. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja belum maksimal dalam menunjukkan kebersyukuran. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Morgan dan Gulliford (2017) yang mengungkapkan bahwa orang dewasa memiliki rasa syukur yang lebih baik dibandingkan dengan remaja karena orang dewasa lebih mampu memandang situasi dari sudut pandang yang positif.

Hasil uji deskriptif variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki taraf dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Tingginya taraf dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa mayoritas subjek telah memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Taraf dukungan sosial teman sebaya yang tinggi dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin subjek. Pada penelitian ini, sebanyak 120 orang atau 68,2% subjek berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Soewigno dkk. (2020) yang

mengatakan bahwa jenis kelamin sangat berpengaruh dalam terciptanya interaksi dan dukungan sosial. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi karena perempuan mempunyai keinginan lebih dalam hal keterikatan dan ketergantungan (Azwan dkk., 2015).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian. Keterbatasan penelitian ini yaitu pemberian kuesioner yang melalui google formulir sehingga peneliti tidak dapat mengetahui kesungguhan subjek dalam mengisi kuesioner dan tidak mengkhususkan jenis kelamin subjek sehingga hasil penelitian masih bersifat general.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap citra tubuh. Variabel kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berperan sebesar 24,6% terhadap citra tubuh.

Saran

Bagi remaja, remaja diharapkan mampu meningkatkan kebersyukuran

yang dimiliki dengan cara mencatat hal-hal yang disyukuri terkait tubuh pada setiap harinya agar tercipta pandangan tubuh yang positif dan berdampak baik bagi kehidupan remaja itu sendiri. Selain itu remaja diharapkan mampu menjaga hubungan baik dengan teman sebaya.

Bagi teman sebaya, teman sebaya diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi remaja dan tetap menjadi teman yang baik bagi remaja, serta mampu memberikan dukungan sesuai dengan apa yang diperlukan oleh remaja

Bagi orangtua, orangtua diharapkan dapat mencontohkan perilaku bersyukur atas tubuh, seperti rutin melakukan perawatan dengan harapan remaja dapat mengikuti dan memandang dirinya secara positif. Selain itu, orangtua dapat turut andil dalam memberikan dukungan positif terhadap tumbuh kembang remaja, seperti memberi pujian atas bentuk tubuh remaja.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi terkait variabel kebersyukuran, dukungan sosial teman sebaya, dan citra tubuh. Peneliti selanjutnya dapat meneliti 75,4% faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap citra tubuh yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang dapat dipertimbangkan untuk diteliti selanjutnya

adalah faktor media, keluarga, harga diri, perbandingan sosial, dan faktor budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran harga diri, citra tubuh, dan ideal diri remaja putri berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12>.
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan gratitude dengan body image pada remaja putri di medan. *Jurnal Stindo Profesional*, VIII, 2013–2015.
- Azwan, Herlina, & Karim, D. (2015). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia di panti sosial tresna werdha. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Keperawatan*, 2(2), 12–17.
- Balipost. (2020). Parah! survei kisara sebut segini perbandingan remaja yang alami bullying. Diakses pada 30 Mei 2023 dari <https://www.balipost.com/news/2020/02/02/102066/Parah-Survei-Kisara-Sebut-Segini...html>.
- Carlisle, R. D. & Tsang, J. A. (2012). The virtues: gratitude and forgiveness. *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (Vol 1): Context, Theory, and Research.*, 1, 423-437. doi: 10.1037/14045-023.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. USA: Academic Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In *The Guilford Press New York London (Vol. 4)*.
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 67. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p07>.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>.
- Geraghty, A., Wood, A., & Hyland, M. . (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- Grogan, S. (2008). Body image. In *Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9)*.
- Healey, J. (2014). Positive Body Image. In *Encyclopedia of personality and individual differences*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_302003.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 629–636. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8951-3>.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Issue 01). <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>.
- Morgan, B., & Gulliford, L. (2017). Assessing influences on gratitude experience: Age-related differences in how gratitude is understood and experienced. In *Developing Gratitude in Children and Adolescents*, 1, 65–88.
- Pramaetri, M. F. P. (2023). Gambaran citra tubuh remaja di kota Denpasar. Studi Pendahuluan Peran Kebersyukuran dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Remaja. Denpasar: Artikel tidak dipublikasikan.
- Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaja awal kelas vii. *Jurnal Empati*, 4(2), 14–19. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14885>.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputro, Z. khamim. (2017). Aplikasi: jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama (memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja). *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama*, Volume 17(No 1), 25–32.
- Soewignjo, P., Irawan, E., Fatih, H. Al, Saputri, U., & Saputra, A. (2020). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 268–277.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>.
- Shanti, P., Chusna, A., & Zahra, A. (2022). Self esteem dan gratitude sebagai prediktor body image : studi pada remaja laki-laki di kota malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11, 71–85.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions: stress, biopsychosocial factors, and illness*. 7th edition. John Wiley & Sons, Inc.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Positive emotions. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 18–32. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* 9th edition. New York : McGraw-Hill.
- Tenkorang, S., & Okyere, C. O. (2022). Factors influencing body image perception of university students in ghana. *Technium Social Sciences Journal*, 27, 492–501. <https://techniumscience.com/index.php/socialsciences/article/view/332/124>.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2), 1–11. <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/512/363>.

- Watkins, P. C., Khathrane Woddward, Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness.Pdf. In *Social Behavior and Personality* (Vol. 31, Issue 5, pp. 431–452).
- Widiastuti, E., & Ratnawati, D. (2020). Hubungan dukungan teman sebaya dengan gambaran diri pada remaja SMP Pelita 1 Depok. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), 31–40.<http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index31>.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *jurnal Psikologi Udayana*, 2(452), 2296. <https://doi.org/10.5422/fordham/9780823244881.003.0006>.