

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Penampilan fisik yang menarik serta bentuk tubuh yang ideal merupakan dambaan semua orang, Baik pria maupun wanita khususnya di usia remaja. fase remaja merupakan fase dimana individu memiliki perubahan pada proporsi maupun bentuk tubuhnya. Akibat dari perubahan yang dialami membuat remaja tidak percaya diri terhadap penampilannya.

Pada masa sekarang, banyak cara untuk mencapai bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginan, seperti berolahraga, melakukan diet, serta yang paling parah adalah melakukan operasi pada wajah (Dwinanda, 2016). Hal tersebut terkait dengan *body image* (citra tubuh). *body image* merupakan sikap atau pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri secara fisik. Salah satu cara untuk mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dengan cara meningkatkan emosi positif melalui *gratitude* (Setyani, 2018).

Pada zaman sekarang banyak individu yang lebih tertarik untuk melakukan berbagai cara yang cukup ekstrem agar merasa puas dengan tubuh yang diimpikan seperti melakukan diet ketat agar mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai (Dwinanda, 2016). Di Indonesia, Sebagian masyarakat masih banyak yang menstandarisasikan kecantikan sebagai point terpenting yaitu perempuan yang bertubuh tinggi, langsing, berkulit putih dan mulus (Chairiah, 2012). hal tersebut dijadikan sebagai definisi bahwa kecantikan seorang perempuan di ukur dari penampilan dan fisiknya, Padahal kenyataannya semua perempuan cantik dengan versi mereka masing-masing.

Tidak hanya kaum wanita yang terobsesi oleh penampilan fisik, para pria modern tidak sedikit yang melakukan perubahan terhadap bentuk tubuhnya demi terlihat representative dan menarik. Para pria di masa modern saat ini turut memperhatikan pula penampilan mereka dan sangat peduli akan pendapat orang lain mengenai citra tubuh atau *body image* yang dimiliki (Dwinanda, 2016).

Perubahan fisik yang akan dialami oleh remaja atau yang disebut pubertas ini mengalami perubahan seperti tinggi dan berat badan bertambah dan berfungsinya alat seksual. Faktor yang dapat mempengaruhi pubertas adalah nutrisi, kesehatan, bawaan dan berat tubuh. Remaja akan menunjukkan minat yang besar terhadap citra tubuh mereka (Santrock, 2007). Dengan adanya perubahan bentuk fisik tidak selalu menjadikan para remaja menyukai bentuk tubuhnya.

Masa remaja merupakan suatu masa dimana terjadinya suatu periode transisi dalam rentang kehidupan seseorang, yang menjembatani dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). mengartikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, social dan emosional.

Berdasarkan paparan definisi remaja, remaja diartikan sebagai tahapan penting untuk mendapatkan identitas ego melalui masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pubertas yaitu kematangan genital. Santrock (2007) mengungkapkan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun.

Menurut Dacey & Kenny (2001) menyatakan bahwa remaja pada awal pubertas atau pada tahap remaja awal belum bisa menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Pada tahap remaja tengah dan akhir remaja sudah mulai bisa menerima perubahan tubuhnya, namun ketidakpuasan terhadap penampilan fisik masih umum terjadi.

Remaja yang selalu tercukupi dan menerima segala nikmat dari Tuhan-nya akan memberikan dampak yang positif bagi tubuhnya, salah satunya dengan menerima penampilan dan dirinya apa adanya. Remaja yang menilai bahwa fisiknya kurang sempurna atau merasa tidak puas pada fisiknya akan menyebabkan kesulitan pada penyesuaian dirinya (Husna, 2013).

Dilansir dari liputan6.com salah satu selebgram Dara Arafah di Indonesia yang telah mengakui bahwa dirinya melakukan operasi pada bagian hidungnya (*rhinoplasty*), yakni prosedur pembedahan plastik untuk membenarkan dan

mengkonstruksi bentuk, mengembalikan fungsi, dan memperindah hidung. Pengakuan Dara Arafah terhadap operasi pada hidungnya membuat warganet mengecam tindakannya dengan berujar “kenapa? Padahal sudah cantik?” ada pula yang menuding bahwa Dara Arafah tidak mensyukuri anugrah dari yang maha kuasa.

Dilansir dari hipwee.com salah satu artis di Indonesia Melly Goeslow melakukan sedot lemak pada tubuhnya. Penyanyi bertalenta yang sering disebut sebagai ratu *soundtrack* film ini pertama kali melakukan metode sedot lemak saat tahun 2007 dengan teknologi *liposuction*. Bahkan, Melly melakukannya 2 kali dalam 1 bulan agar mendapatkan hasil yang maksimal pada tubuhnya. “Ada perasaan yang senang banget. Percaya diri makin bertambah” Usut punya usut, ternyata Melly malas melakukan olahraga atau diet makanan. Menurutnya, ia hanya ingin mencari jalan instan untuk urusan tubuh. Hasilnya, Melly berhasil menurunkan 10 kilogram lemak yang berasal dari paha, pinggul dan lengan.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 untuk usia remaja 13-15 tahun di Indonesia. Prevalensi gemuk sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Jawa timur memiliki prevelensi gemuk lebih banyak dari pada sangat gemuk. Sedangkan untuk prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Sedangkan untuk status gizi remaja umur 16-18 tahun di Indonesia secara nasional sebesar 9,4% yaitu terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus (Riskesdas, 2013). Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa prevelensi gemuk dan kurus cukup banyak.

Gay, Kathlyn. (2009) situs web layanan kesehatan mahasiswa Brown University. Ini menyatakan bahwa 74,4% wanita perguruan tinggi dengan berat badan normal yang disurvei dalam sebuah penelitian memikirkan tentang berat badan atau penampilan mereka "sepanjang waktu" atau "sering". Selain itu, 46% pria dengan berat badan normal yang disurvei memberikan respons yang sama. Layanan kesehatan mahasiswa di Bowling Green (Ohio) State University juga menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung daripada pria untuk khawatir

tentang ukuran, bentuk, dan berat badan mereka. , meskipun laki-laki tidak dikecualikan dari kekhawatiran seperti itu. "Keasyikan dengan ukuran tubuh, ketidakpuasan dengan tubuh sendiri, idealisasi kurus" adalah semua karakteristik yang dapat berkontribusi pada "kebutuhan intens siswa untuk mengontrol berat badan mereka. Tindakan pengendalian berat badan dapat menjadi fokus utama kehidupan sehari-hari seseorang, yang dapat mengganggu aktivitas lain. "

Survei yang dilakukan oleh *American Association of University Women* diketahui bahwa, hanya 29% remaja putri yang merasa puas terhadap tubuh mereka dan 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Etoff dari Harvard University dan Orbach dari London School Of Economic dalam Campaign for Real Beauty, diketahui bahwa 3% wanita Asia merasa cantik dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani menyatakan dirinya cantik. Ketika seorang remaja yang memiliki bentuk tubuh maupun penampilan yang tidak menarik akan mengurangi rasa percaya diri seorang remaja dan cenderung menutup diri karena dinilai kurang sempurna (Husna, 2013).

Pada penelitian ini untuk memperkuat mendapatkan fenomena sehari-hari pada remaja di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya, peneliti melakukan wawancara untuk memperkuat fenomena yang ada. Berikut wawancara dengan beberapa remaja :

*“ Pernah merasa kecewa dan sakit hati mendengar omongan orang yang ngenakin terkait penampilan dan bentuk tubuh merasa bahwa apa yang aku miliki masih kurang sesuai dengan pandangan orang. “*

*“ Pernah merasa sakit hati mendengar omongan menyangkut masalah fisik dari teman sampai saudara sendiri. Sempat insecure sampai tidak berani untuk bertemu dengan orang lain yang akhirnya menimbulkan rasa ingin merubah bentuk tubuh supaya dapat diterima orang lain. “*

*“ Perasaan dibanding-bandingkan dari masalah penampilan, trend, dll. Penampilan dan bentuk tubuh memang penting sehingga menjadikan hal tersebut sebagai tolak ukur sebuah penampilan. Perasaan dan konflik tersebut*

*akan hilang seiring berjalannya waktu dan jika ada kemauan untuk mensyukuri apa yang kita miliki. “*

*“ Perasaan kecewa, tersinggung dan dibanding-bandingkan. Merasa bahwa bentuk tubuh dan penampilan belum sesuai dengan standart kecantikan di Indonesia. Sehingga merasa kurang puas sama apa yang dimiliki. Tetapi sekarang jauh lebih bersyukur karena ternyata tidak semua hal harus dikaitkan dengan penampilan.“*

*“ Pernah kecewa dan sakit hati karena dulu suka dibilang jelek. Dulu sering banget dikatain gendut sama temen-temen. Sampe akhirnya memutuskan gamakan dan masuk rumah sakit. Tapi sekarang sadar kalo yang dilakuin salah. Jadi sekarang banyak bersyukur walaupun kadang masih ada insecure. Bersyukur buat aku tuh kaya bentuk terimakasih sama apa yang allah berikan kepada kita karena dengan bersyukur tuh ngebuat aku merasa lebih tentram, lebih menerima sama apa yang allah kasih. Dan belajar buat menghilangkan rasa insecure. “*

Berdasarkan hasil wawancara diatas terlihat bahwa sebagian besar remaja menjadikan bersyukur sebagai alasan bagi mereka untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Remaja yang selalu merasa bersyukur kepada Tuhan-nya dan mengingat segala kenikmatan yang telah diberikan oleh Tuhan-nya akan selalu merasa tercukupi. Remaja yang diberikan bentuk tubuh, penampilan fisik, wajah dan lain sebagainya merupakan wujud nyata nikmat yang diberikan Tuhan kepada dirinya (Salsabilla, 2018).

Rasa kurang suka dan kurang mencintai tubuh sendiri akan mendorong keinginan untuk melakukan perubahan bentuk tubuh yang dimiliki. Banyak orang yang kurang bersyukur akan penampilan dan citra tubuh sehingga melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki penampilannya (Dwinanda, 2016).

*Body image* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik seseorang

(Thompson, 2000). Citra tubuh atau *body image* atau *body concept* (konsep tubuh atau gambaran tubuh) adalah ide seseorang mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain (bagi) orang lain. Kadang dimasukkan pula konsep mengenai fungsi tubuhnya (Chaplin, 1999).

*Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sundeen, dalam Keliat, 1992).

Menurut Schilder citra tubuh adalah gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Berbagai gambaran terhadap bentuk tubuhnya, membuat remaja merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya. Remaja sering merasa bahwa dirinya gemuk, kulit yang kurang cerah, hidung kurang mancung, dan lain sebagainya.

Menurut Hardisuryabrata (1997) *body image* bersifat subjektif, sebab hanya didasarkan pada interpretasi pribadi tanpa mempertimbangkan atau meneliti lebih jauh dari kenyataan yang sebenarnya. Ketidakpuasan akan diri sangat erat kaitannya dengan distress emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, onset merokok, dan perilaku makan yang maladaptif (Stice & Whitenton, 2002). Dimana perasaan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap diri berkaitan erat dengan *body image*.

Seseorang akan meminta penilaian dari orang-orang disekitar atau teman-temannya untuk memberikan penilaian tentang tubuhnya. Jika seseorang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk idealnya, maka ia akan melakukan hal-hal yang ekstrim untuk merubah tubuhnya (Frith & Gleeson, 2004). Citra tubuh menurut (Gupta, 2011) merupakan suatu penampilan yang penting, dimana penampilan ini berupa penampilan fisik yang dapat dinilai oleh orang lain maupun dirinya sendiri.

Menurut Hurlock kepedulian terhadap citra tubuh dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang

menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada individu yang kurang menarik. Karena menganggap dirinya tidak sesuai dengan pandangan masyarakat. Terlebih lagi di dalam pergaulan kebanyakan remaja cenderung menilai dan memberikan kritik terhadap penampilan sesama remaja yang lainnya. Bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan selalu dipermasalahkan oleh sebagian besar orang karena bentuk tubuh yang kurang ideal atau tidak sesuai dengan yang diimpikan (Salsabila, 2018).

Menurut Smolak wanita cenderung lebih memperhatikan tubuh dan khawatir menjadi gemuk. Seiring terjadinya perubahan fisik dan perubahan aspek psikologis antara lain yaitu citra tubuh (*body image*). Dengan adanya perubahan fisik yang dialami remaja membuat kecanggungan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi (Husna, 2013). Akibat perubahan yang dialami, banyak remaja yang tidak percaya diri dan kurang bersyukur dengan penampilannya yang membuat penilaian akan dirinya sendiri menjadi negatif (Dwinanda, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam *body image* , yaitu di antaranya : jenis kelamin, agama, usia, hubungan interpersonal, media massa, keluarga, sosiokultural, perkembangan, persepsi, sosialisasi, kebersyukuran, dan konsep diri (Setyani, 2018). Perubahan fisik pada remaja sangat berpengaruh terhadap hubungan sosialnya dengan orang lain. Adanya perubahan fisik yang dialami oleh remaja akan membuat mereka menjadi tidak percaya diri atau merasa malu karena menjadi perhatian orang sebab penampilan yang di anggap kurang sempurna (Husna, 2013).

*Gratitude* dipandang sebagai emosi, nilai moral, serta sikap yang mengacu pada *personality trait* dan *coping style* . *Gratitude* berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti *grace* atau *gratefulness* (Lopez & Snyder, 2003). Menurut Emmons (2007), segala kata yang berasal dari kata *gratia* selalu berhubungan dengan kebaikan, kemurahan hati, dan keindahan memberi maupun menerima *Gratitude* sendiri memiliki pengertian (English Oxford Dictionary, dalam Emmons & McCullough, 2004) sebagai kualitas atau kondisi bersyukur, apresiasi, dan kecenderungan untuk membalas kebaikan.

*Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Secara konseptual, *gratitude* terbagi dalam dua tingkat, yaitu *state* (keadaan) dan *trait* (sifat). Sebagai sebuah keadaan, *gratitude* berarti perasaan subjektif berupa kekaguman, berterimakasih dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Sedangkan sebagai sifat, *gratitude* diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merasakan *gratitude* dalam hidupnya, meskipun kecenderungan untuk merasakan *gratitude* itu tidak selalu muncul namun seseorang yang memiliki kecenderungan ini akan lebih sering berterimakasih dalam situasi-situasi tertentu. (Prabowo, 2017)

Watkins (2014) berpendapat bahwa manusia yang memiliki *gratitude* dapat mengidentifikasi hal baik dalam hidup secara jelas dan fokus, sehingga individu itu dapat termotivasi untuk berpikir dan berperilaku dengan meningkatkan hal-hal baik yang membuat manusia menjadi sejahtera. *Gratitude* adalah bagian dari psikologi positif yang dapat menjadi orientasi dalam hidup untuk mengarah pada hal-hal yang positif.

Rasa bersyukur atau *gratitude* merupakan keadaan menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi. aspek-aspek *gratitude* menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yang meliputi intensitas (*intensity*) yaitu perasaan intens akibat emosi positif dari rasa syukur, frekuensi (*frequency*), yaitu seberapa sering seseorang bersyukur, rentang waktu (*span*), yaitu merujuk pada sejumlah kondisi kehidupan dimana seseorang merasa bersyukur pada waktu tertentu, dan kepadatan (*density*) yang menunjukkan seberapa banyak hal-hal yang disyukuri dan kepada siapa saja rasa syukur tersebut dilimpahkan.

Emmons dan McCullough (2004) mengatakan bahwa kebersyukuran membuat seseorang merasa lebih bijaksana. Seseorang yang memiliki rasa bersyukur yang tinggi akan lebih mudah menerima kebaikan orang, bersikap ramah dan menerima dirinya. Sedangkan seseorang yang memiliki rasa bersyukur yang rendah maka ia akan mudah marah, mencemooh dan sulit untuk menerima dirinya (Salsabila, 2018).

Kebersyukuran merupakan perilaku seseorang bersyukur atas apa yang diterimanya dan bagi penerimanya (Sulistyarini, 2010). Misalkan, ia dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya tanpa merasa berat hati. Citra tubuh merupakan kondisi mental seseorang dimana orang tersebut bisa menerima tubuhnya. Seseorang yang kurang puas dengan tubuhnya ia akan mengubah atau membuat penampilannya menjadi lebih menarik (Longe, 2008). Jika seorang remaja memiliki rasa bersyukur yang tinggi maka ia akan menerima kondisi tubuh yang ia miliki, seperti merawat dan menjaganya agar tetap sehat. Tetapi jika seorang remaja memiliki rasa bersyukur yang rendah ia akan merubah penampilannya agar terlihat lebih menarik. Seseorang yang bersyukur kehidupannya dapat mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik dan buruk serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu (Salsabila, 2018)

Menurut Dwinanda (2016), salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu :

Kebersyukuran

Menurut Dwinanda (2016), *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Hal ini sejalan dengan Geraghty, dkk (2010). Mengungkapkan bahwa sebuah usaha yang dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif dan dapat memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh adalah dengan pengarahan terhadap hal-hal positif melalui *gratitude*.

Berdasarkan permasalahan yang sudah di jabarkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “ Hubungan antara *Gratitude* dengan *Body Image* pada remaja di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur. “

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti mengangkat rumusan masalah : “ Apakah ada hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Body Image* pada remaja di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur? “

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Hubungan antara *Gratitude* dengan *Body Image* pada remaja di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan agar memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *body image* pada remaja di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur. Selain itu juga bertujuan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi sosial dan psikologi positif yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat praktis, yaitu :

1. Dapat memberi informasi dan pemahaman mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *body image* pada remaja
2. Dapat lebih bersyukur terhadap bentuk tubuh yang dimiliki bagi para remaja
3. Diharapkan dapat menjadi referensi yang digunakan sebagai tambahan pengetahuan bagi pembaca dan para peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian yang serupa.

### **1.5 Uraian Keaslian Penelitian**

Dibawah ini adalah beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan :

1. Lisa Widawati, Andre Kurniawan Saputra, Devi Nur Fauziah, Mutia Andini Susanti (2018), dengan judul “ Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh

pada Siswi SMA X Kota Bandung “ . metode yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasi. Peneliti mengembangkan dua alat ukur penelitian, yaitu skala syukur dari konsep Al Qayyim dan Abdul Syukur serta citra tubuh dari Cash, 2002. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji Spearman. Subjek penelitian adalah 36 siswi SMA X yang memiliki berat badan ideal melalui perhitungan Body Mass Index (BMI). Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi  $r$  sebesar 0,590 ( $p=0,000;p>0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan citra tubuh artinya semakin kuat rasa syukur semakin positif citra tubuh. Perbedaan yang ada dari penelitian tersebut terdapat pada Lokasi dan Subjek penelitian. Lokasi yang digunakan pada penelitian tersebut adalah di Kota Bandung, sedangkan pada penelitian ini lokasi berada di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur. subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah Siswi SMA , sedangkan subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja.

2. Theresia Lisiau Ratnayanti dan Enjang Wahyuningrum (2016), dengan judul “ Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga “. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan membagikan kuesioner. Subjek penelitian tersebut adalah Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga yang berjumlah 51 orang. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *gratitude* dengan *Psychological WellBeing* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil penelitian koefisien korelasi antara *gratitude* dengan *Psychological Well-being* adalah hasil  $r = 0.322$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ( $p<0,05$ ) yang artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*, begitu sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan sumbangan sebesar 10,37%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa 89,63% *Psychological Well-Being* ibu yang memiliki anak tunagrahita masih

dipengaruhi oleh faktor lain. Perbedaan yang ada dari penelitian tersebut terdapat pada variabel terikat, lokasi dan subjek penelitian. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *Psychological Well-being* sedangkan dalam penelitian ini adalah *body image*, lokasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah di SLB Negeri Salatiga sedangkan lokasi dalam penelitian ini adalah di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur, dan subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita sedangkan dalam penelitian ini adalah remaja.

3. Paramitha Haris Setyani (2018) dengan judul “ Hubungan antara Kebersyukuran dengan *Body Image* pada Model “ . penelitian tersebut menggunakan metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan skala adaptasi dari MBSRQ-AS (Cahaya, 2017) berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) dan skala adaptasi yang dibuat Apriliani (2015). Subjek penelitian tersebut adalah model yang berjumlah 58 orang dengan rentang usia 18-40 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada model. Hal ini dapat dilihat  $R=0,097$  dan nilai  $p=0,467$  ( $p>0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan di lakukan yaitu variabel bebas kebersyukuran dan variabel terikat *body image*. Sedangkan perbedaannya yaitu dari subjek penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja.
4. Adhyatman Prabowo (2017) dengan judul “*Gratitude* dan *Psychological Wellbeing* Pada Remaja “ metode yang digunakan adalah desain kuantitatif non eksperimen korelasional dua variabel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik cluster sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Ryff's *psychological well-being scale* dan *The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6)*. Subjek penelitian tersebut adalah remaja yang berjumlah 224

orang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja ( $r=0,012$ ,  $p=0,865$ ). Nilai signifikansi ( $0,865 > 0,05$ ) lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan 5%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika *gratitude* pada remaja ini tinggi, belum tentu diikuti dengan *psychological well-being* yang tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* yang dimiliki oleh remaja, belum tentu diikuti pula dengan rendahnya tingkat *psychological well-being* individu pada usia remaja. Perbedaan yang ada pada penelitian tersebut terdapat pada variabel terikat. Variabel terikat yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *psychological wellbeing*, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *body image*.

5. Izdiharnada Salsabila (2018) dengan judul “ Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir “ metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling. Analisa data yang digunakan adalah product moment. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 116 orang. Hasil yang ditunjukkan adalah adanya hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada masa remaja akhir, hasil koefisien korelasi ( $r=0.285$ ) dengan signifikansi 0.005 ( $p < 0.01$ ). Hasil tersebut menggambarkan bahwa kebersyukuran berkorelasi dengan citra tubuh pada masa remaja akhir. Hal ini memungkinkan ada faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh pada masa remaja akhir. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan di lakukan yaitu variabel bebas kebersyukuran dan variabel terikat *body image*. Sedangkan perbedaannya yaitu dari lokasi dan subjek penelitian. Lokasi yang digunakan pada penelitian tersebut adalah di Kota Malang sedangkan pada penelitian ini lokasi berada di RW 006 Kelurahan Malaka Jaya Jakarta Timur. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah Siswi SMA, sedangkan subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja.