

## HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN CITRA TUBUH PADA SISWI SMA X KOTA BANDUNG

Lisa Widawati, Andre Kurniawan Saputra, Devi Nur Fauziah, Mutia Andini Susanti

[lisa.widawati@gmail.com](mailto:lisa.widawati@gmail.com)

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

### **ABSTRACT**

The purpose of this study is to determine the relationship of gratitude with body image in high school X students of Bandung. Physical appearance for young women is important to show their existence. Physical and perfect body condition and face become the ideal description of the desires expected by every teenager. Various attempts were made by most of the teenagers to maintain their body image in order to get a positive assessment of the environment. Gratitude is important for controlling excessive body maintenance efforts. Gratitude and body image become interesting things to study so this study aims to determine the relationship of gratitude with body image in high school students of X Bandung City. The research subjects were 36 high school X students who had ideal body weight through the calculation of the Body Mass Index (BMI). This study uses a quantitative correlation method. The researcher developed two research measurement tools, namely the gratitude scale from the concept of Al Qayyim and Abdul Syukur and the body image from Cash, 2002. The data analysis technique used was the Spearman test analysis. The results of the analysis obtained by the correlation coefficient  $r$  of 0.590 ( $p = 0.000$ ;  $p > 0.05$ ). These results indicate that there is a significant relationship between gratitude and body image, meaning that the stronger the gratitude the more positive the body image.

**Keywords:** Gratitude; Body Image; Schoolgirls

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X kota Bandung. Penampilan fisik bagi remaja putri merupakan hal yang penting untuk menunjukkan eksistensinya. Fisik dan kondisi tubuh serta wajah sempurna menjadi gambaran ideal keinginan yang diharapkan oleh setiap remaja. Berbagai upaya dilakukan oleh hampir sebagian besar remaja untuk memelihara citra tubuhnya agar mendapatkan penilaian positif dari lingkungan. Rasa syukur menjadi hal yang penting untuk mengendalikan upaya pemeliharaan tubuh yang berlebihan. Rasa syukur dan citra tubuh menjadi hal yang menarik untuk dikaji sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X Kota Bandung. Subjek penelitian adalah 36 siswi SMA X yang memiliki berat badan ideal melalui perhitungan *Body Mass Index (BMI)*. Penelitian ini menggunakan 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. 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.

**Kata Kunci :** Rasa Syukur; Citra Tubuh; Siswi

## PENDAHULUAN

Perkembangan jaman yang saat ini semakin pesat dan modern menuntut manusia untuk berupaya memunculkan eksistensi diri dengan berbagai cara. Demikian pula halnya remaja, eksistensi diri dalam bentuk penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosial menjadi hal yang penting. Lingkungan sekolah diantaranya adalah salah satu lingkungan sosial yang memiliki peranan penting dalam mewujudkan eksistensi diri remaja. Salah satu upaya untuk dapat mewujudkan eksistensi diri diantaranya melalui pengakuan akan penilaian lingkungan sosial dalam hal ini teman-teman sebaya terhadap keberadaan kondisi fisik yang dimiliki remaja. Oleh karenanya menjadi hal yang dianggap wajar jika saat ini upaya remaja putri pada umumnya akan melakukan berbagai usaha untuk memelihara ataupun menyempurnakan keadaan fisik badannya sedemikian rupa untuk mendapatkan penilaian yang positif dari lingkungannya. Hal tersebut terjadi pula pada siswa-siswa suatu sekolah menengah atas yang memiliki misi pendidikan bukan hanya bersifat umum namun berlandaskan nilai-nilai Islam. Salah satu tujuan didirikannya sekolah Islam adalah untuk menjadikan peserta didik yang menghambakan dirinya kepada

Allah dan menjadi khalifah fil ardh yang mampu mengelola dan mengoptimalkan segala potensi yang ada di bumi tanpa mengeksploitasinya. Demikian pula SMA X di kota Bandung. Adapun tujuan khususnya adalah menyelenggarakan program-program khas, yaitu Dirasah Islamiyah, Bahasa Inggris Khas dan Komputer (Internet). Pola pembinaannya pun tidak terlepas dari pola pembinaan spiritual seperti tadarus, sholat berjamaah, pengajian ahad pagi, dan tahfiz quran, selain pendidikan akademis umumnya.

Hal yang menarik masih banyak ditemukan siswi yang mengeluh dengan kondisi tubuhnya. Sekalipun telah sempurna namun masih banyak yang dirasakan kurang memenuhi harapan. Selain itu para siswi banyak yang selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh yang lebih proporsional dari dirinya. Berbagai upaya dan usaha keras dilakukan diantaranya dengan rutin berlangganan salon untuk mempercantik dan menyempurnakan wajah, melakukan diet ketat dan usaha-usaha lain yang berlebihan.

Bila mengacu pada konsep perkembangan, masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Hurlock

membagi masa remaja menjadi dua yaitu masa remaja awal dari umur 13-16 atau 17 tahun dan remaja akhir dari umur 16-18 tahun. Hurlock mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan seorang remaja mencakup hal seperti, menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif.

Jika dikaitkan dengan konsep syukur menurut Ibnu Al Qayyim yang berarti menerima, menyanjung dan menggunakan apa yang diberikan Allah SWT sesuai peruntukannya, maka para siswi yang mengeluh mengenai kondisi badan dapat digambarkan sebagai individu yang belum bersyukur dengan kondisi tubuhnya. Demikian pula para siswi yang melakukan diet ketat sementara sebenarnya berat badannya telah ideal berdasarkan perhitungan. Upaya-upaya berlebihan yang telah dilakukan disisi lain jika dikaitkan dengan pandangan konsep teori menurut Cash (2002), dapat diindikasikan sebagai suatu kondisi psikologis yang terkait dengan adanya pandangan negatif dari para siswa terhadap citra tubuhnya. Yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, serta persepsi terhadap ukuran tubuh.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “hubungan antara

Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung”.

Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai rasa syukur dan citra tubuh pada siswi SMA Plus X Kota Bandung serta mengetahui adakah hubungan antara rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA Plus X Kota Bandung. Urgensi penelitian ini adalah dengan mendapatkan hasil yang dapat menggambarkan bagaimana derajat korelasi antara variabel rasa syukur dengan citra tubuh sehingga dapat disusun suatu upaya peningkatan citra tubuh melalui rancangan pengembangan rasa syukur yang lebih optimal. Selain itu kegunaan teoritis dari hasil penelitian ini adalah dalam hal pengembangan keilmuan, terutama dalam bidang Psikologi Islam.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi yaitu mencari hubungan antara dua variabel tanpa melakukan perubahan, penambahan terhadap data yang didapat. Menurut Gay (dalam Sukardi, 2008:165). Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data *numerical* yang diolah dengan metode statistika. Adapun subyek penelitian adalah siswi yang memiliki berat badan ideal melalui perhitungan

*Body Mass Index (BMI)* dengan jumlah 36 siswi dengan menggunakan teknik sampling purposive. Alat ukur syukur yang digunakan dikembangkan dari konsep Syukur menurut Ibnu Al Qayim, sedangkan citra tubuh dikembangkan dari konsep Cash. Hasil uji coba alat ukur diperoleh koefisien korelasi 0,329 untuk perhitungan validitas dan uji reliabilitas 0,932 untuk alat ukur rasa syukur. Demikian pula untuk alat ukur citra tubuh. Dari hasil untuk perhitungan katagorisasi diperoleh range dari variable syukur sebesar, 39,0, nilai minimum sebesar 29,0 nilai maksimum sebesar 68,0 rata-rata sebesar 46,8 dan standar deviation sebesar 10,8. Sedangkan perhitungan dari variable citra tubuh di dapatkan range sebesar 59,0 nilai minimum sebesar 29,0 nilai maksimum 88,0 mean 47,0 dan standar deviation sebesar 11,9.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X Kota Bandung. Sesuai dengan tujuan penelitian, diperoleh hasil perhitungan dengan menggunakan Rank Spearman program SPSS didapat  $r = 0,590$  yang artinya terdapat hubungan pada taraf sedang maka, dapat di simpulkan bahwa terdapat korelasi yang cukup signifikan

antara variabel rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X Kota Bandung.

Berdasarkan perhitungan katagorisasi dapat diperoleh gambaran dari 36 subyek penelitian dilihat bahwa terdapat 19% siswa memiliki rasa syukur dengan kategori sangat tinggi, 50% dengan kategori tinggi, 14% dengan kategori rendah dan 17% dengan kategori sangat rendah. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa 69% siswa remaja siswi SMA X Bandung memiliki rasa syukur yang tinggi dan sisanya sebesar 31% masih memiliki rasa syukur pada taraf yang rendah.

Sementara berdasarkan data kategorisasi pada variabel citra tubuh diperoleh hasil terdapat 14% siswa SMA X Bandung memiliki citra tubuh dengan kategori sangat tinggi, 25% dengan kategori tinggi, 61 % dengan kategori rendah dan 0 % dengan kategori sangat rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh data bahwa 61% siswi SMA X Bandung memiliki tingkat citra tubuh yang negatif dan hanya 39 % yang memiliki citra tubuh yang positif. Dari gambaran tersebut, tampak hal yang menarik bahwa meski persentase siswi yang memiliki rasa syukur cukup tinggi yakni sebesar 69%

namun tidak seluruhnya diikuti dengan tingginya persentase siswi yang memiliki citra tubuh positif, yaitu hanya 39%.

Hal tersebut menggambarkan bahwa dengan nilai korelasi sebesar  $r = 0,590$  menjelaskan bahwa masih terdapat faktor atau variabel lain yang memberikan warna terhadap peningkatan atau penurunan citra tubuh. Cash menjelaskan berbagai faktor dapat mempengaruhi positif ataupun negatifnya citra tubuh seseorang, diantaranya faktor keluarga dalam hal ini orang tua dan intensitas hubungan interpersonal yang terbangun. Bila melihat data frekuensi berdasarkan kategorisasi pada variabel rasa syukur, dengan cukup banyaknya sebesar 69% siswi memiliki rasa syukur yang tinggi dapat disimpulkan bahwa institusi sekolah yang memiliki nilai-nilai Islam telah berupaya menerapkan nilai-nilai keIslaman, khususnya dalam hal bagaimana memaknakan segala sesuatu sebagai pemberian nikmat Allah SWT yang patut disyukuri meski masih terdapat 31% yang memiliki rasa syukur rendah. Data tersebut menggambarkan bahwa program yang diajarkan disekolah sudah dapat diterapkan.

Selain itu hasil perhitungan sebesar 61% mengenai citra tubuh yang berada di tingkat rendah pada siswi SMA tersebut, menggambarkan apa yang dikeluhkan oleh

umumnya para siswi SMA X selama ini sesuai dengan fenomena yang dipaparkan dalam latar belakang penelitian. Citra tubuh yang negatif sebenarnya dihasilkan dari suatu persepsi yang salah mengenai bentuk tubuh individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa orang lain lebih memiliki bentuk tubuh dan ukuran yang baik dan proporsional. Pemaknaan-pemaknaan yang negatif merupakan suatu indikator sebuah tanda kegagalan pribadi. Individu merasakan malu, khawatir, canggung dan gelisah terhadap kondisi tubuhnya (Dewi, 2009).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dibuat kesimpulan bahwa terdapat hubungan cukup signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh dengan korelasi sebesar 0,590. Data berdasarkan frekuensi katagorisasi terdapat 69% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf tinggi, 31% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf rendah. Sedangkan berdasarkan data citra tubuh diperoleh 39% siswi memiliki citra tubuh positif dan 61% siswi yang masih memiliki citra tubuh negatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an, Syaamil Quran, Hijaz, Terjemah Tafsir per kata oleh Tim Syaamil Al Quran, 2007, penerbit Sygma Creative Media Corp Bandung.
- Cash, Thomas F, "Body Image", 2002, The Guilford press. A Division of Guilford Publication NY.
- Dwinanda, Rizky Fitria. 2016. "Hubungan *Gratitude* dengan Citra Tubuh Pada Remaja". Depok. Universitas Gunadarma.
- Kahfi, Agus Sofyandi 2015. *Diktat Konsep Syukur*. Universitas Islam Bandung. Fakultas Psikologi.
- L, Pratama. 2015. "Studi deskriptif mengenai citra tubuh pada siswa SMAN 11 Kota Bandung". Bandung. Universitas Padjajaran
- Miagi, cici. 2014. "Gambaran Citra Tubuh dan Tingkat Depresi Pada Remaja Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa". Bandung. Universitas Padjajaran
- Sari, Titi. 2007. "Hubungan antara syukur dengan Kepuasan Citra tubuh pada remaja". Jakarta. Universitas Negeri Islam.
- Sri Rahayu, Makmuroh. 2013. *Diktat Kuliah Metodologi Penelitian I*. Bandung : Universitas Islam Bandung