

**HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA
TUBUH SISWI SMA N 1 GEMUH**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Sebagian Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) dalam
Ilmu Psikologi



Oleh :

Hajar Ummu Fatikh

1607016071

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DAN
KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH SISWI
SMA N 1 GEMUH
Penulis : Hajar Ummu Fatikh
NIM : 1607016071
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 29 Juni 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Moh Arifin, S. Ag., M.Hum.
NIP: 19741030200212002

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi. Psikolog
NIP: 198512022019032010

Penguji III

Nadya Ariyani, S.Psi., M.Psi. Psikolog
NIP: 199201172019032019



Penguji IV

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP: 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, M.Si.
NIP: 197304271996031001

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi. Psikolog
NIP: 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hajar Ummu Fatikh

NIM : 1607016071

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH SISWI SMA N 1 GEMUH

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Kendal, 26 Juni 2023

Pembuat Pernyataan,



Hajar Ummu Fatikh

NIM: 1607016071



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN
DENGAN CITRA TUBUH SISWI SMA N 1 GEMUH

Nama : Hajar Ummu Fatikh

NIM : 1607016071

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP : 197304271996031001

Semarang, 26 Juni 2023
Yang bersangkutan

Hajar Ummu Fatikh
NIM : 1607016071



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN
DENGAN CITRA TUBUH SISWI SMA N 1 GEMUH
Nama : Hajar Ummu Fatikh
NIM : 1607016071
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP: 198512022019032010

Semarang, 26 Juni 2023

Yang bersangkutan

Hajar Ummu Fatikh
NIM : 1607016071

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Kanjeng Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, dan sahabat semoga selalu dalam syafaatnya.

Alhamdulillahirabbil 'alamin, atas limpahan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, bukanlah semata-mata upaya dan usaha pribadi, tetapi tidak lepas dari bimbingan, dorongan, dan bantuan dari semua pihak, sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai prasyarat akhir dalam menempuh pembelajaran di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Untuk itu ucapan terima kasih yang tidak terhingga penulis tunjukkan kepada:

1. Yang terhormat Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Yang terhormat Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Yang terhormat Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku kepala Jurusan Psikologi
4. Yang terhormat Ibu Dr. Nikmah Rachmawati, M.Si., selaku sekretaris Jurusan Psikologi
5. Yang terhormat Bpk. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, arahan, motivasi, dan waktu selama proses penyusunan skripsi
6. Yang terhormat Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku wali dosen sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, motivasi, arahan, dan waktu dari pertama menginjakkan kaki sebagai mahasiswa baru sampai proses penyusunan skripsi ini berakhir
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo serta seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan
8. Kepala Sekolah SMA N 1 Gemuh, Bapak Moh Dulsalam, Guru Bimbingan Konseling (BK), Bapak Dimas dan para staff Tata Usaha (TU) di SMA N 1 Gemuh Kendal atas perizinan, arahan, dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini
9. Seluruh siswi SMA N 1 Gemuh sebagai responden, tanpa bantuan adik-adik penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik
10. Teman-teman Psikologi 2016, Nurul, Aline, Aqil, Sema, Mba Amal, Diyah, Loly, Erna, Nila, Aya, dkk yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat berguna untuk pribadi dan lebih-lebih bagi banyak orang.

Kendal, 25 Juni 2023

Penulis,



Hajar Ummu Fatikh
NIM: 1607016071

PERSEMBAHAN

Teruntuk Ummi dan Abi, serta dua adik kecilku, Nafil dan Ghulam yang selalu membasuhku dengan kasih sayang dan mendekapku dalam doa-doa. Terima kasih.

Teruntuk sahabat sekaligus saudara kesayanganku, Rifa, Afshokh, Cindy, dan Afa yang selalu menemani dan mewarnai perjalananku. Terima kasih.

MOTTO

“Yang menciptakan tujuh langit berlapis-lapis. Tidak akan kamu lihat sesuatu yang tidak seimbang pada ciptaan Tuhan Yang Maha Pengasih. Maka lihatlah sekali lagi, adakah kamu lihat sesuatu yang cacat?”

-Al Mulk: 3-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Citra Tubuh	10
1. Pengertian Citra Tubuh	10
2. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	11
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh	13
4. Citra Tubuh Dalam Islam	16
B. Perbandingan Sosial.....	18
1. Pengertian Perbandingan Sosial	18
2. Aspek-aspek Perbandingan Sosial	19
3. Jenis Perbandingan Sosial	20
4. Motif Perbandingan Sosial	21
5. Perbandingan Sosial Dalam Islam	22
C. Kebersyukuran.....	22

1. Pengertian Kebersyukuran.....	22
2. Dimensi Kebersyukuran	24
3. Jenis-Jenis Kebersyukuran	26
4. Perwujudan Syukur	27
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebersyukuran.....	28
6. Kebersyukuran Dalam Islam	29
D. Hubungan Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh	30
E. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	33
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
2. Definisi Operasional.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian	35
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian.....	36
3. Teknik Sampling Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	37
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	40
1. Validitas	40
2. Reliabilitas	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
1. Statistik Deskriptif	48
2. Uji Asumsi	49
3. Uji Hipotesis	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Gambaran Subjek Penelitian	50
B. Hasil Uji Asumsi.....	53
1. Hasil Uji Normalitas.....	53
2. Hasil Uji Linearitas	54

C. Hasil Uji Hipotesis	55
1. Hasil Uji Hipotesis Pertama	55
2. Hasil Uji Hipotesis Kedua	56
D. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xviii

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	35
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	37
Tabel 3.3 Blueprint Skala Citra Tubuh	37
Tabel 3.4 Nilai Skor Respon Skala Citra Tubuh	38
Tabel 3.5 Blueprint Skala Perbandingan Sosial	39
Tabel 3.6 Nilai Skor Respon Skala Perbandingan Sosial.....	39
Tabel 3.7 Blueprint Skala Kebersyukuran	39
Tabel 3.8 Nilai Skor Respon Skala Kebersyukuran.....	41
Tabel 3.9 Try Out Uji Validitas Skala Citra Tubuh.....	43
Tabel 3.10 Blueprint Skala Citra Tubuh	44
Tabel 3.11 Try Out Uji Validitas Perbandingan Sosial.....	45
Tabel 3.12 Blueprint Skala Perbandingan Sosial.....	45
Tabel 3.13 Try Out Uji Validitas Skala Kebersyukuran	46
Tabel 3.14 Blueprint Skala Kebersyukuran.....	48
Tabel 3.15 Hasil Try Out Uji Reliabilitas	49
Tabel 3.16 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	50
Tabel 4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian	50
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian	51
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Citra Tubuh.....	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh.....	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial.....	51
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Perbandingan Sosial	52
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Kebersyukuran	52

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kebersyukuran	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.10 Interpretasi Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Variabel Citra Tubuh dan Perbandingan Sosial	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Citra Tubuh dan Kebersyukuran	54
Tabel 4.13 Interpretasi Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4.14 Hasil Uji Spearman antara Citra Tubuh dengan Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	xviii
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	xxv
Lampiran 3 Hasil Uji Asumsi	xxxv
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis	xxxvii
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	xxxviii

ABSTRACT

Adolescence is a stage of human transition to adulthood that involves physical, socio-emotional, and cognitive changes. One of the problems often experienced by adolescent girls at this time is related to body image, where adolescents feel uncomfortable and dissatisfied with their physical condition. This is influenced by social comparison. In forming opinions, to improve themselves, adolescents will compare themselves with others. The habit of comparison has become a necessity given that during this time, everything in the world is viewed visually and physical appearance is considered a powerful tool in personal branding. Gratitude is important for adolescents to develop, because gratitude can help increase self-appreciation.

This study aims to empirically examine the relationship between social comparison and gratitude with body image of female students at SMA N 1 Gemuh. A quantitative correlation approach was utilized, with a total of 83 female students as research subjects selected through cluster random sampling technique. Data collection involved three scales - body image scale, social comparison scale, and gratitude scale - which were previously validated and deemed reliable. The data analysis technique used is Spearman's rho. The results showed that 1) the first hypothesis was supported, indicating a negative relationship between social comparison and the body image of female students at SMA N 1 Gemuh. The correlation coefficient was -0.272, and the significance value was 0.013. 2) The second hypothesis stated that there is a positive relationship between gratitude and the body image of female students at SMA N 1 Gemuh. The correlation coefficient was 0.350, and the correlation coefficient significance value was 0.001.

Keywords: Body image, social comparison, gratitude, adolescent girls.

ABSTRAK

Masa remaja adalah tahap transisi manusia menuju dewasa yang melibatkan perubahan fisik, sosio-emosional, dan kognitif. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri pada masa ini adalah terkait dengan citra tubuh, dimana remaja merasa tidak nyaman dan kurang puas dengan keadaan fisiknya. Hal ini dipengaruhi oleh perbandingan sosial. Dalam pembentukan pendapat, untuk meningkatkan diri, remaja akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Kebiasaan membandingkan telah menjadi kebutuhan mengingat masa ini, semua yang ada di dunia dipandang secara visual dan penampilan fisik dianggap sebagai alat yang ampuh dalam personal branding. Kebersyukuran menjadi hal penting bagi remaja untuk dikembangkan, sebab kebersyukuran dapat membantu meningkatkan apresiasi terhadap diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara perbandingan sosial dan kebersyukuran dengan citra tubuh siswi di SMA N 1 Gemuh. Jenis pendekatan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 83 siswi dan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan tiga skala yang telah dinyatakan valid dan reliabel yaitu, skala citra tubuh, skala perbandingan sosial, dan skala kebersyukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) hipotesis pertama diterima yaitu, terdapat hubungan yang negatif antara perbandingan sosial dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh dengan nilai korelasi $-0,272$, dan nilai signifikansi $0,013$; 2) hipotesis kedua yaitu, terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh dengan nilai korelasi $0,350$, dan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar $0,001$.

Kata kunci: citra tubuh, perbandingan sosial, kebersyukuran, remaja putri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi yang dialami setiap manusia dalam tahap perkembangannya untuk menjadi dewasa. Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2009: 66) pada masa ini, remaja akan mengalami peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan diri individu seperti perubahan fisik, sosio-emosional dan kognitif. Perubahan yang paling kentara dan acapkali menjadi perhatian remaja adalah perubahan fisik. Sejalan dengan pendapat Talango (2020: 101) bahwa remaja berfokus kepada perubahan biologis, yang dimana ini merupakan salah satu komponen perubahan yang dapat dilihat secara kasat mata oleh remaja.

Menurut Kurniawan (dalam Veronika, 2020: 59), perempuan memiliki lebih banyak persepsi negatif dibandingkan laki-laki termasuk ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu. Dalam hal ini, khususnya remaja perempuan menjadi kelompok gender remaja yang mengalami masa-masa lebih sulit dalam perubahan fisik. Karena mengikutsertakan beberapa perubahan, seperti tumbuhnya rambut kemaluan, perkembangan fisik dan lemak yang lebih cepat, dan pematangan organ seksual, atau pubertas, yang paling signifikan. Selain itu, mereka juga mengalami tumbuhnya jerawat yang sering dianggap dapat mengganggu penampilan. Meski pada anak-anak jerawat juga dapat muncul, tetapi biasanya jerawat muncul ketika masa pubertas dan dapat bertahan hingga dewasa (Coyle dan Liang: 2009: 24). Remaja perempuan yang mengalami perubahan pada fisiknya cenderung merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri. Mereka yang dalam proses perkembangan psikologis dan sosial, akan cenderung lebih memperhatikan penampilannya sebab dengan cara tersebut mereka akan merasa lebih nyaman dan lebih baik.

Salah satu cara dalam memperhatikan penampilan adalah dengan membeli produk kecantikan seperti *skincare* dan *make up*. Hal ini sejalan dengan pendapat Ningsih & Bawono (2017: 48), yang mengemukakan bahwa perempuan akan membeli produk kecantikan untuk membuat diri mereka lebih menarik dan cantik. Menurut survei Zap Beauty (2019) menunjukkan bahwa rata-rata perempuan Indonesia menghabiskan setidaknya 20% dari anggaran pembelian bulanan mereka untuk pakaian dan kosmetik. Jika dianalisis berdasarkan usia, remaja putri di bawah usia 18 tahun menghabiskan lebih banyak uang untuk barang-barang *fashion* dan kecantikan untuk meningkatkan penampilan mereka. Sementara itu, ketika perempuan mencapai usia 18 tahun, diketahui bahwa hingga 40% dari pengeluaran bulanan digunakan untuk membeli pakaian dan kosmetik. Diketahui juga bahwa 15,5% remaja di bawah usia 18 tahun telah menggunakan kartu kredit untuk membayar kosmetik yang mereka beli. Sementara itu, jerawat, bekas jerawat, pori-pori lebar, dan kulit kusam menjadi penyebab utama masalah kulit perempuan Indonesia, baik remaja putri maupun wanita dewasa. Hanya

karakteristik terkait penuaan, seperti kerutan, yang dialami beberapa wanita generasi X, yang menjadi perbedaan yang signifikan.

Dari fenomena dan data di atas dapat dikatakan bahwa remaja putri menghabiskan sebagian uangnya untuk melakukan konsumsi terhadap hal yang menunjang penampilannya. Perilaku tersebut dilakukan untuk memberikan citra tubuh yang baik. Citra tubuh sendiri adalah hal yang berkaitan dengan perasaan, pandangan, dan asumsi individu terhadap tubuhnya baik secara negatif maupun positif (Tri Damayanti & Saifuddin, 2022: 15). Menurut Cash (2012: 54) citra tubuh juga didefinisikan sebagai pengalaman individu yang berupa persepsi atau pandangan terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisik. Sementara itu, Grogan (2020: 335) menambahkan bahwa beberapa contoh dari sisi persepsi citra tubuh meliputi organisasi seseorang dan interpretasi kondisi fisiknya sendiri. Di sisi lain, komponen perasaan berfokus pada bagaimana perasaan seseorang tentang diri dan fisiknya. Ini berhubungan dengan bagaimana mereka mungkin mengalami emosi yang menyenangkan atau negatif terkait penampilan fisik.

Permasalahan citra tubuh yang banyak dialami remaja putri menunjukkan adanya rasa kekurangan dan ketidakpuasan sehingga menjadikan individu tersebut memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya. Individu merasa rendah diri melihat tubuh yang mereka miliki tidak seindah orang lain ataupun tidak seindah yang diharapkan. Dari penelitian yang dilakukan Widianti dan Kusumastuti (2012: 63), didapati informasi bahwa 40,3% remaja secara khusus tidak senang dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (Asri & Setiasih, 2004: 15; Izza & Marhadayani, 2011: 66) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Sementara itu, itu beberapa indikator citra tubuh yang buruk (negatif) atau tidak sehat, meliputi: a) pemeriksaan diri kompulsif, b) sering berpikir negatif tentang tubuh sendiri, dan c) membandingkan tipe tubuh sendiri dengan orang lain.

Citra tubuh yang negatif pada diri individu, akan membuat seseorang merasa tidak bahagia dan nyaman dengan tubuhnya. Selain itu juga merasa malu ketika tampil di muka umum juga ketika berinteraksi dengan orang lain. Secara langsung maupun tidak, salah satu hal yang ikut mempengaruhi citra tubuh adalah perilaku membanding-bandingkan. Sunartio et al. (2012: 161) menemukan korelasi substansial antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja, yaitu semakin tinggi perbandingan sosial, semakin besar ketidakpuasan citra tubuh individu. Perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, hal tersebut dilakukannya untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya sendiri (Tylka dan Sabik, 2010: 48). Sedangkan Jones (2001: 22) berpendapat bahwa perbandingan sosial merupakan penilaian kognitif individu tentang atribut-atribut tertentu yang dimiliki dibandingkan dengan atribut milik orang lain.

Kemudian, Wiley dan Sons (2022: 14) berpendapat bahwa perbandingan sosial merupakan perbandingan antara apa yang dimiliki oleh diri sendiri dengan yang dimiliki orang lain, hal ini juga merupakan mekanisme fundamental yang mempengaruhi penilaian, pengalaman, dan perilaku seseorang. Perbandingan sosial telah menjadi suatu kebiasaan dan kebutuhan bagi individu untuk mengevaluasi serta meningkatkan pribadi dengan tujuan agar dirinya lebih baik (Wheeler, 2021: 26). Namun, pada kebanyakan orang, perbandingan yang dilakukan adalah perbandingan ke atas (*upward comparison*), yang cenderung membawa seseorang pada ketidakpuasaan. Dengan membanding-bandingkan diri dengan individu lain yang lebih memenuhi ekspektasi, kerap kali membuat terjebak pada perbandingan negatif. Menjadi tidak puas atau selalu merasa kurang. Sehingga menuntut perubahan ada pada dirinya.

Kebiasaan membandingkan telah menjadi kebutuhan mengingat masa ini, semua yang ada di dunia dipandang secara visual. Menurut K. M. Johnson (dalam Putri Talitha Salsabila, 2022: 138) penampilan fisik dianggap sebagai alat yang ampuh dalam personal branding. Gillen (2006: 234) berpendapat, bahwa penampilan sering diasosiasikan dengan daya tarik dan kesuksesan. Orang yang akan tampil di depan untuk mewakili yang lain harus “*good looking*” atau enak dipandang, kemudian orang bekerja pun sekarang harus memiliki kriteria tersebut untuk *branding* perusahaan mereka. Karena itu, tidak aneh apabila sekarang banyak individu yang berlomba-lomba untuk menjadi tipikal manusia *good looking*. Sebab, kesan pertama yang didapat lebih diutamakan terlebih dahulu daripada kepribadian, kemampuan maupun hal lainnya. Hal ini pula yang menjadi alasan mengapa banyak individu, terutama remaja putri memoles diri mereka untuk menciptakan citra tubuh terbaik. Selain itu, dengan hal tersebut mereka dapat lebih dapat diterima di lingkungannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Davison (2012: 167), bahwa perempuan umumnya cenderung lebih fokus pada penampilan sosialnya dibanding pria. Dan hal ini membuatnya sering membandingkan penampilannya dan sangat peka terhadap penilaian negatif dari orang lain. Perempuan juga mengasosiasikan penampilan tubuh mereka dengan harga diri lebih dari pria (Murnen & Don, 2012: 222).

Dalam proses perbandingan pendapat terdapat aspek seperti pendapat dan kemampuan yang dimiliki individu, pendapat merupakan suatu penilaian baik dari orang lain maupun dari diri sendiri yang dipengaruhi beberapa hal baik secara internal maupun eksternal. Terdapat dugaan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu komponen yang memengaruhi pembentukan pendapat karena kebersyukuran terbentuk dari apresiasi terhadap sesuatu, perasaan positif, dan perilaku positif. Apabila individu memiliki rasa bersyukur yang lebih tinggi maka terdapat kecenderungan untuk tidak merasa kurang dan memiliki apresiasi yang lebih baik terhadap diri sendiri. Jika individu memiliki pendapat yang lebih baik untuk dirinya sendiri, maka individu akan lebih jarang atau lebih sedikit membandingkan dirinya dengan orang lain. Mukhlis dan Koentjoro (2015: 206) menyebutkan bahwa kebersyukuran yang kuat akan memungkinkan seseorang mengenali keadaan yang bermanfaat dan akan membantu dalam melihat situasi

masalah dengan jelas. Jadi, dengan kebersyukuran, seseorang tidak akan terdistorsi citra tubuhnya.

Kebersyukuran sendiri merupakan suatu perilaku yang merekognisi bahwa individu memiliki suatu hal yang positif dan individu bisa mencapai suatu hal yang baik (Tri Damayanti & Saifuddin, 2022: 10). Individu yang memiliki rasa syukur akan cenderung sadar terhadap kondisi tubuhnya, karena syukur muncul beriringan dengan kesadaran akan citra tubuh. Ketika individu menyadari citra tubuh dan bersyukur maka akan menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki citra tubuh positif, namun jika individu sadar akan citra tubuh namun tidak bersyukur akan memunculkan citra tubuh negatif dan memicu beragam cara untuk mencapai bentuk tubuh ideal sesuai dengan keinginannya (Dwinanda, 2016: 23; Dunaeva dkk., 2018: 33). Citra tubuh yang negatif pada wanita memberikan banyak dampak yang buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental. Diantaranya: resiko untuk mengalami gangguan makan lebih tinggi (Virgandiri dkk., 2020: 54), depresi (Anindita, 2021: 23), isolasi sosial (Rosalinda & Fricila, 2015: 51), dan harga diri rendah (Lupitasari, 2019: 164).

Permasalahan terkait citra tubuh juga terjadi pada siswi SMA N 1 Gemuh. Dalam observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada sembilan siswi SMA N 1 Gemuh, ditemukan bahwa 7 siswi menuturkan tidak puas dan tidak nyaman terkait tubuhnya. 2 siswi mengeluhkan tinggi badan yang terlalu pendek, 3 siswi *insecure* dengan badannya yang gemuk, kemudian 2 siswi mengeluhkan warna kulit atau wajah yang gelap dan berjerawat. Sedangkan 2 siswi lainnya merasa *enjoy* dengan kondisi fisik yang dimiliki. Dari data di atas dapat diketahui bahwa 7 orang yang tidak puas dan tidak nyaman dengan tubuhnya masuk dalam aspek kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu (*body area satisfaction*) yang rendah dan kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) yang tinggi. Tujuh orang tersebut memiliki penilaian yang cenderung negatif terhadap tubuhnya. Kemudian, sebagian besar uang jajan yang diberikan orang tua disisihkan (*tabung*) untuk membeli *skincare* dan *make up* demi meningkatkan penampilan. Hal ini juga masuk dalam aspek citra tubuh yakni orientasi penampilan. Individu memiliki perhatian terhadap penampilan dirinya. Hal itu mewujudkan pada usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

Berdasarkan data pra penelitian di atas, siswi SMA N 1 Gemuh menjadi suatu populasi yang tertarik untuk penulis jadikan sebagai subjek penelitian, karena pada usia remaja ini para siswi sedang dalam masa pencarian identitas, dimana pada waktu ini remaja membutuhkan pandangan dan arahan mengenai diri dan menjawab pertanyaan mengenai dirinya. Menurut Ramdaniati (2020: 95) pembentukan identitas ini sangat penting agar remaja dapat menentukan pilihan dan dapat mengambil keputusan yang tepat serta memecahkan masalahnya sendiri. Jadi secara usia sesuai karena remaja sebagai kelompok yang mengalami peralihan dan dalam perkembangannya terjadi banyak perubahan baik fisik, sosio-emosional maupun kognitif. Dan pada masa pubertas mereka akan lebih berfokus pada perubahan biologis yang terjadi. Masa

remaja untuk perempuan menurut Mappire (dalam Surya, 2012: 8), berlangsung ketika usia 12-21 tahun.

Kemudian visi misi SMA N 1 Gemuh yang salah satunya menekankan IMTAQ sehingga mengharapkan para pelajarnya menjadi pribadi-pribadi yang bersyukur dan memiliki konsep diri baik salah satunya ditengok melalui citra tubuh yang dimiliki juga menjadi salah satu alasan peneliti mengambil tempat penelitian tersebut. Bahwa siswi diharapkan memiliki kepercayaan diri agar dapat berani melangkah untuk mengembangkan potensinya. Hal ini sejalan dengan pandangan Islam. Bahwa Islam senantiasa mengharapkan pemeluknya untuk memiliki sikap percaya diri seperti hadits berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، “ :
إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا
تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ
تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Namun, keduanya tetap memiliki kebaikan. Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah. Jika engkau tertimpa suatu musibah, maka janganlah engkau katakan: ‘Seandainya aku lakukan demikian dan demikian.’ Akan tetapi hendaklah kau katakan: ‘Ini sudah jadi takdir Allah. Setiap apa yang telah Dia kehendaki pasti terjadi.’ Karena perkataan law (seandainya) dapat membuka pintu setan.

Hadits tersebut mengharapkan bahwa agar setiap individu dapat memiliki rasa percaya diri. Hal ini terjadi karena manusia juga menyimpan prasangka terhadap diri sendiri dan orang lain. Keyakinan diri menunjukkan bahwa seseorang menghargai dan percaya pada kekuatan Allah SWT.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut terkait citra tubuh, perbandingan sosial, dan kebersyukuran serta bagaimana hubungan ketiganya terbentuk. Karena itu, penulis berencana melaksanakan penelitian dengan judul, “Hubungan Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Siswi SMA N 1 Gemuh.”

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor sosial dan psikologis ini berinteraksi dan berpengaruh terhadap citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi dan program pendidikan yang membantu siswi untuk memiliki pandangan yang positif tentang tubuh mereka, meningkatkan kebersyukuran dan mengurangi perbandingan sosial yang negatif yang merugikan kesehatan mental mereka.

B. Rumusan Permasalahan

1. Adakah hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh?
2. Adakah hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh siswi di SMA N 1 Gemuh?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris:

1. Hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh siswi di SMA N 1 Gemuh.
2. Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh siswi di SMA N 1 Gemuh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor sosial dan psikologis saling berinteraksi dan berpengaruh terhadap citra tubuh siswi SMA.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi salah satu bahan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswi SMA untuk membentuk pandangan dan menciptakan hubungan yang baik dengan tubuhnya sendiri, sehingga diharapkan memiliki konsep diri yang baik, meraih kesejahteraan dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktik untuk para guru terkait dapat dikembangkannya strategi dan program pendidikan yang membantu siswi untuk memiliki pandangan yang positif tentang tubuh siswi.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi pandangan baru bagi lembaga pendidikan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan citra tubuh para siswi. Sehingga dapat dijadikan referensi untuk mempersiapkan strategi dalam

meningkatkan citra tubuh siswi SMA dan terwujudnya lulusan siswi SMA yang berkualitas.

d. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orangtua dalam memberikan arahan terkait pembentukan citra tubuh pada anak-anak mereka yang bersekolah di jenjang SMA.

E. Keaslian Penelitian

Perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yakni pada tempatnya, variabel predictor tidak sama.

Berikut peneliti cantumkan penelitian-penelitian sebelumnya:

Hubungan Antara Syukur Dengan Kepuasan Citra Tubuh Pada Remaja oleh Titi Sari (2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja sebesar 0,537 pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, H1 diterima dan H0 ditolak. Tidak ada perbedaan syukur antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan, dengan r – hitung sebesar $0,747 < \text{Habel sebesar } 2,000$ atau dengan kata lain H0 diterima dan H1 ditolak. Dan tidak ada perbedaan kepuasan citra tubuh antara remaja laki-laki dan remaja perempuan dengan r - hitung sebesar $0,891 < \text{Ha sebesar } 2,000$ atau dengan kata lain H0 diterima dan H1 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan antara syukur dengan citra tubuh pada remaja. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kepuasan citra tubuhnya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah rasa syukur semakin rendah pula kepuasan citra tubuhnya.

Hubungan *Gratitude* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja oleh Rizky Fitria Dwinanda (2016). Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja, artinya semakin tinggi *gratitude* responden, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif.

Kemudian, Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir oleh Izdiharnada Salsabila (2018). 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.

Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi oleh Fathia Nadia (2019). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hasil analisis korelasi menunjukkan evaluasi penampilan ($R = -0,4119$, $p = 0,000$), orientasi penampilan ($R = 0,286$, $p = 0,001$), kepuasan

terhadap bagian tubuh ($R = -0,389$, $p = 0,000$), pengkategorian tubuh ($R = -0,226$, $P = 0,005$), dan kecemasan menjadi gemuk ($r = 0,399$, $p = 0,000$). Dengan demikian hipotesis diterima.

Lalu, Pengaruh Syukur Terhadap *Body image* Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang oleh Anggit Setyo Utami (2019). Hasil penelitian menunjukkan koefisiensi pengaruh F hitung sebesar 10,531 dengan taraf signifikansi (p) 0,002, yang mana ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang. Nilai koefisien determinasi (R^2) didapatkan sebesar 0,109, yang menyatakan bahwa besarnya sumbangan pengaruh syukur untuk *body image* sebesar 10,9%, sedangkan 89,1% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ismi Faiza Shawli (2019) dengan judul skripsi Pengaruh *Self-Esteem*, *Social Comparison*, *Thin Ideal Internalization*, Dan Rasa Syukur Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Ibu Pasca Melahirkan yang menjelaskan bahwaterdapat pengaruh yang signifikan dari *social comparison*, *thin ideal internalization* dan rasa syukur terhadap *body dissatisfaction* pada ibu pasca melahirkan di JABODETABEK. Besarnya pengaruh yakni 78%. Berdasarkan hasil uji hipotesis dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, terdapat 3 variabel yang memiliki pengaruh signifikan, yakni: *upward comparison*, *thin ideal internalization* dan rasa positif. Sedangkan prediktor yang paling dominan pengaruhnya terhadap *body dissatisfaction* pada ibu pasca melahirkan adalah variabel *upward comparison* (perbandingan ke atas) dengan nilai beta 0,608.

Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya oleh Farisa Nur Amarina dan Hermien Laksmiwati (2021). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna instagram di Surabaya. Berdasarkan hal tersebut berarti semakin tinggi komparasi sosial yang dilakukan oleh perempuan, maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah komparasi sosial yang dilakukan, maka akan semakin rendah juga *body dissatisfaction* yang dimilikinya.

Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion Tesis oleh Miftah Ellyan Anggi Jabbar (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh dan kepribadian extraversion tidak memoderasi pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis 1 yang menyatakan bahwa kebersyukuran seseorang memengaruhi citra tubuhnya diterima. Kebersyukuran berpengaruh positif terhadap citra tubuh wanita, sehingga semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan seorang wanita, maka semakin positif citra tubuh yang dimilikinya. Hal ini terjadi karena ketika wanita bersyukur atas tubuh yang diberikan oleh Tuhan kepadanya, ia cenderung akan merasa puas,

lebih percaya diri, menerima, menjaga, menghargai dan merespon tubuhnya dengan lebih baik. Wanita yang bersyukur cenderung untuk memiliki citra tubuh yang positif. Hasil selanjutnya dari penelitian ini, yaitu hipotesis 2 yang menyatakan bahwa kepribadian extraversion memoderasi pengaruh antara kebersyukuran dan citra tubuh ditolak. Berdasarkan hasil uji analisis untuk pengaruh extraversion terhadap citra tubuh dalam penelitian ini diperoleh hasil yang tidak signifikan, sehingga saat diuji sebagai moderator sumbangan pengaruh yang diberikan hanya sebesar 2,7%, sedangkan 97,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengambil judul penelitian ***“Hubungan Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Siswi SMA N 1 Gemuh”***.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Kecantikan dan daya tarik fisik merupakan hal yang masuk dalam kategori penting sehingga diperhatikan perempuan. Cross and Cross (dalam Hurlock, 1980: 219) berpendapat, bahwa citra tubuh sangat erat kaitannya dengan penampilan fisik. Ketika seseorang merasa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, maka ia akan memperbaikinya. Hal ini sebagai jalan keluar yang ia pilih untuk memenuhi kebutuhannya agar diterima orang lain.

Dalam buku *The Image and Appearance of the Human Body* (1950: 22), Schilder berpendapat bahwa citra tubuh tidak hanya konstruksi kognitif, tetapi juga refleksi dari sikap dan interaksi dengan orang lain. Ia mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran tubuh kita sendiri yang kita bentuk dalam pikiran kita, yaitu cara tubuh menampilkan diri kepada diri kita sendiri. Sejak 1950, para peneliti menganggap citra tubuh memiliki banyak arti yang berbeda hal-hal, termasuk persepsi daya tarik tubuh sendiri, distorsi ukuran tubuh, persepsi batas-batas tubuh, dan akurasi persepsi sensasi tubuh (Fisher, 1990: 77).

Berk (2012: 25) berpendapat, bahwa citra tubuh merupakan konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik seseorang. Jadi, dalam pengertian ini citra tubuh bukan saja merupakan sebuah konsep belaka yang ada di dalam otak seseorang, melainkan terdapat sikap atau perilaku terhadap penampilan fisiknya. Papalia, Olds, dan Feldman (2008: 44) mendefinisikan citra tubuh sebagai sebuah keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Sedangkan Cash dan Pruzinsky (2002: 56) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Sehingga, dapat dikatakan bahwa citra tubuh itu penilaian yang subjektif.

Lalu, Cash dan Smolak (2011: 34) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan suatu konstruk yang memiliki banyak dimensi. Dimensi-dimensi itu menggambarkan bagaimana cara individu dalam berpikir dan berperilaku. Hal itu berdasarkan pengalaman psikologis yang dialami individu tersebut. Sehingga, memengaruhi pandangannya terhadap penampilan fisik. Sejalan dengan itu Seawell dan Burg (2005: 48) juga menerangkan, bahwa citra tubuh merupakan konstruk yang memiliki banyak dimensi. Di antaranya adalah dimensi persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan atribut fisik. Rombe (2014: 28) juga menambahkan, bahwa *body image* (citra tubuh) merupakan suatu sikap puas atau tidak puas individu terhadap tubuhnya, sehingga melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya.

Selanjutnya, Honigam dan Castle (dalam Januar dan Putri 2007: 59), mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu tersebut mempersepsi dan menilai atas apa yang dirasakan dan dipikirkan mengenai tubuhnya dan juga atas penilaian orang lain terhadapnya.

Selain itu, *body image* (citra tubuh) juga didefinisikan sebagai pengalaman individu yang berupa persepsi atau pandangan terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisik (Cash, 2012: 66). Menurut Tylka dan Barcalow (2015: 2), penilaian individu terhadap tubuhnya dibagi menjadi 2 jenis yakni positif dan negatif. Individu dapat dikatakan memiliki citra tubuh yang positif apabila dirinya merasa puas akan tubuhnya, baik itu mengenai ukuran, bentuk, maupun secara keseluruhan. Selain itu, individu tersebut memiliki kepercayaan diri dan tidak merasa bersalah akan tubuhnya. Sehingga ia akan nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain. Oleh sebab itu pula, citra tubuh positif sering disebut *body appreciation*. Lalu, individu yang mempunyai citra tubuh negatif, ia akan cenderung kurang puas terhadap tubuhnya dan merasa bersalah akan tubuh yang dimilikinya dalam jangka waktu yang lama. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif atau *body dissatisfaction* akan cenderung melakukan tindakan seperti diet ekstrem, olahraga berlebih ataupun melakukan operasi untuk mengubah bagian tubuhnya (Tylka, 2012: 3).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan sebuah sikap puas atau tidak puas individu akan tubuh ataupun penampilannya. Sikap tersebut lahir dari dari konstruk penilaian subjektif dan dipengaruhi pengalaman psikologis individu akan dirinya, sikap ini yang memberikan gambaran bagaimana seseorang itu berpikir serta bertindak ketika berkaitan dengan penampilan dirinya.

2. Aspek Citra Tubuh

Menurut Cash dan Smolak (2011: 77), ada empat aspek terkait dengan *body image*, yaitu:

a. *Global Subjective Satisfaction*

Komponen kepuasan subjektif global dikonsepsikan sebagai sebuah cara bagi individu untuk mengevaluasi secara keseluruhan terkait tubuh dan penampilannya. Evaluasi yang dilakukan nantinya akan menghasilkan sikap puas atau tidak puas. Jadi, komponen ini berhubungan dengan persepsi yang dimiliki individu tersebut. Yakni tentang bagaimana ketepatan seseorang dalam melakukan penilaian terhadap ukuran, bentuk, dan berat badannya.

b. *Affective Distress Regarding Appearance*

Distres afektif mengenai penampilan. Komponen afektif ini berkenaan dengan emosi atau perasaan yang dimiliki individu terkait penampilan. Hal-hal yang dimaksud yakni seperti tekanan, kecemasan, dan perasaan yang dialami seseorang terkait penampilan dan bentuk fisiknya.

c. *Cognitive Aspect Of Body Image*

Aspek kognitif citra tubuh. Komponen kognitif ini merupakan sebuah bagian berkenaan dengan citra tubuh seperti skema penampilan, *believes* (kepercayaan) atau suatu pemikiran yang menyimpang terhadap tubuh, serta investasi kognitif dalam penampilan. Dalam hal investasi kognitif ini, individu akan berusaha memikirkan bagaimana caranya agar tampil menarik. Baik itu dengan menggunakan cara-cara instan maupun yang baik dan sehat.

d. *Behavioral aspect Of Body Image*

Aspek perilaku citra tubuh. Komponen perilaku ini adalah hasil dari ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya. Umumnya, seseorang akan melakukan suatu tindakan seperti menghindari perilaku tertentu, sehingga muncul perilaku baru seperti pola makan yang tidak wajar, olahraga berlebihan, dan hal ekstrim lainnya. Terkadang seseorang juga akan mengisolasi dirinya sebab bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan harapan.

Kemudian, Cash dan Pruzinsky (2002: 49) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu :

1) *Appearance evaluation*

Evaluasi penampilan yakni suatu pengukuran yang dilakukan individu terkait penampilan keseluruhan tubuhnya. Individu akan menilai apakah penampilannya menarik atau tidak serta memuaskan atau belum memuaskan. Meski pada kebanyakan kasus, individu akan menilai kesesuaian dirinya dengan standar yang ada pada masyarakat.

2) *Appearance orientation*

Orientasi penampilan yakni perhatian individu terhadap penampilan dirinya. Hal itu mewujud pada usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Usaha yang dilakukan individu bermacam-macam, di antaranya yang dengan cara instan maupun dengan cara yang sehat dan baik.

3) *Body area satisfaction*

Kepuasan terhadap bagian tubuh yakni sebuah pengukuran yang dilakukan individu terhadap kepuasan bagian tubuh secara spesifik. Seperti wajah, tubuh bagian atas seperti dada, bahu, lengan, tubuh bagian tengah seperti pinggang dan perut, tubuh bagian bawah seperti pinggul, paha, pantat, kaki, serta bagian tubuh secara keseluruhan misalnya saja memiliki bulu lebat atau tidak.

4) *Overweight preoccupation*

Kecemasan menjadi gemuk yakni suatu pengukuran individu berkenaan dengan kewaspadaan atau kehati-hatian tentang berat badan yang dimiliki, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

5) *Self-classified weight*

Pengkategorian ukuran tubuh yakni penilaian yang dilakukan individu dengan mengukur apakah berat badannya dianggap ideal atau tidak, atau mengelompokkan bahwa dirinya apakah termasuk golongan yang sangat kurus atau gemuk.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek yang berkaitan dengan citra tubuh terdiri dari kepuasan subjektif secara global, distress afektif atau tekanan terhadap penampilan, aspek kognitif dan kepercayaan, komponen perilaku, evaluasi dan orientasi penampilan, kepuasan, berat badan, dan pengkategorian tubuh.

3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Citra Tubuh

Cash dan Pruzinsky (2002: 89) menjelaskan bahwa perkembangan *body image*itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa di antaranya yakni:

a. Sosialisasi kebudayaan

Peran budaya dapat sangat terlihat dalam menentukan berbagai cara untuk mengubah tubuh. Budaya akan membuat seseorang memenuhi ekspektasi atau standar yang telah ditetapkan masyarakat. Seseorang akan melakukan usaha-usaha misalnya dengan diet, berolahraga, dan menggunakan produk kecantikan demi terlihat menarik atau menimbulkan kesan baik di mata masyarakat.

b. Pengalaman-pengalaman interpersonal

Pengalaman-pengalaman yang seseorang alami akan membentuk persepsinya terkait citra tubuh. Pengalaman itu umumnya didapatkan dari interaksi dengan anggota keluarga, teman sebaya maupun orang asing. Baik komunikasi yang terjadi secara verbal maupun non-verbal. Komentar dan kritik yang dilontarkan orang lain juga akan membuat seseorang melihat atau memikirkan kembali standar dari orang lain tersebut. Sehingga, memberikan pengaruh terhadap citra tubuhnya. Kemudian, sosialisasi tentang makna tubuh seseorang juga secara langsung atau tidak langsung melibatkan peran dari budaya dan media sehingga pesan-pesan tersebut terinternalisasi.

c. Karakteristik fisik

Dalam hal ini, karakter fisik yang dimiliki seseorang memengaruhi pengembangan citra tubuhnya, sebab orang lain kerap kali memperlakukan yang dilihatnya itu enak dipandang atau tidak dahulu. Misalnya saja sebagian orang masih ada yang memperlakukan orang dengan kulit gelap (hitam) secara berbeda atau

diskriminatif. Dari sini dapat diketahui bahwa karakter fisik seseorang memengaruhi bagaimana orang diperlakukan oleh orang lain.

d. Faktor kepribadian

Pembentukan citra tubuh juga dipengaruhi oleh kepribadian. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki harga diri positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif terkait tubuhnya. Sebab, faktor penting seperti harga diri yang dimiliki oleh semua orang ini berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Sehingga andilnya juga ikut berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh.

Cash (dalam Ifdil dkk., 2017: 38) ikut menambahkan terkait beberapa faktor-faktor yang memengaruhicitra tubuh individu, di antaranya adalah:

1) Jenis Kelamin

Sebagian besar penelitian mengungkapkan bahwa kekhawatiran berat tubuh ataupun ketidakpuasan tubuh banyak dialami perempuan dibanding laki-laki. Perempuan cenderung mendapatkan tekanan sosial budaya lebih banyak sehingga membuatnya mau tidak mau menjadi pihak yang memiliki kesadaran tinggi terhadap penampilan. Menurut Esnola, Rodriguez dan Goni (2010: 69), kasus ketidakpuasan tubuh banyak terjadi pada perempuan muda dan menjadi terus berkembang sesuai dengan siklus hidup perempuan. Seperti sudah menua namun tertuntut untuk tidak keriput, meskipun setiap orang mengetahui itu adalah hal yang manusiawi dan hal wajar.

2) Media Massa

Media massa adalah tempat dimana individu dapat melihat individu lain yang tersebar di seluruh dunia, melalui hal ini individu akan menemukan gambaran terkait figur ideal seseorang yang disukai masyarakat luas baik itu perempuan maupun laki-laki. Tiggeman (dalam Ifdil dkk., 2017: 55) mengungkapkan bahwa media massa menjadi tempat yang memberikan pengaruh cukup kuat dalam membentuk budaya sosial karena di masa ini, generasi muda lebih banyak mempergunakan waktu mereka untuk berselancar di media sosial. Presepsi citra tubuh benar-benar dibentuk dari segala hal yang ditunjukkan di media sosial, contohnya seperti foto model-model cantik dan langsing yang menyebabkan wanita dengan kondisi tubuh tidak serupa memiliki pandangan buruk terhadap tubuh mereka (Levine & Smolak dalam Wiswamadanti, 2022: 35).

3) Hubungan Interpersonal

Pendapat dari orang lain akan memberikan pengaruh terhadap bagaimana individu memandang diri, termasuk ketika individu melakukan

perbandingan antara dirinya dengan orang lain. Penampilan maupun kompetensi dari orang terdekat seperti keluarga maupun teman baik juga akan memberikan pengaruh cara memandang dan perasaan yang muncul terhadap kondisi tubuh. Dunn dan Gooke (dalam Wiswamadanti, 2022: 37) memberikan pendapat terkait penampilan fisik, dimana penampilan fisik memberikan kesan dan membentuk proses penilaian serta reaksi dari orang lain yang pada akhirnya ikut memberikan pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang berpikir.

4) Perbandingan Sosial

Masih menurut Cash dan Pruzinsky (2002), ia menjelaskan bahwa dari salah satu faktor yang dapat memengaruhi citra tubuh yaitu hubungan interpersonal, terdapat didalamnya tiga proses yakni penilaian, feedback, dan perbandingan sosial. Perbandingan sosial merupakan salah satu dari tiga proses tersebut. Individu dalam pembentukan sikap dan pendapat memerlukan sesuatu diluar dirinya untuk dijadikan sebagai pembanding guna mengevaluasi atau meningkatkan dirinya dan menciptakan hubungan baik dengan individu lain.

Selanjutnya, McCullough (2002: 96) menjelaskan bahwa kebersyukuran yang merupakan perilaku positif yang dimiliki manusia sejak ia kecil hingga dewasa, akan dapat meningkatkan rasa spiritualitas dan kesejahteraan individu (Kemari, 2016). Hal ini pada intinya akan mempengaruhi persepsi yang ada pada tubuh atau diri individu, sebab, menurut Bell dan Rushforth (2018: 73), citra tubuh memiliki tiga komponen, yakni persepsi, bagaimana seseorang melihat tubuhnya; sikap, bagaimana seseorang menilai mengenai penampilannya; dan perilaku, bagaimana persepsi dan sikap dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Posisi dari kebersyukuran sendiri akan melahirkan sikap puas akan sesuatu yang dimilikinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap pembentukan atau perkembangan dari citra tubuh seseorang yaitu budaya, pengalaman, karakteristik fisik, jenis kelamin, kepribadian, hubungan interpersonal, perbandingan sosial, dan kebersyukuran.

4. Citra Tubuh dalam Pandangan Islam

Naiyerah Kolkailah (2012: 47) dalam tulisannya “*Beauty & Body Image*” menjelaskan bahwa menjadi penting untuk diingat bahwa Tuhan adalah Pencipta seluruh manusia, Dia menjadikan manusia apa adanya; warna, bentuk, rambut, dan fitur wajah seseorang yang unik, tidak peduli apa kata masyarakat. Dia berfirman,

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (Qur’an, 95:4)

Dalam tafsir Al-Azhar, dijelaskan bahwa bahwasannya di antara makhluk Allah yang ada di atas permukaan bumi ini, manusialah yang diciptakan oleh Allah dalam sebaik-baik bentuk; bentuk lahir dan bentuk batin. Bentuk tubuh dan bentuk nyawa. Bentuk tubuhnya melebihi keindahan bentuk tubuh hewan yang lain. Tentang ukuran dirinya, tentang manis-air mukanya, sehingga dinamai basyar, artinya wajah yang mengandung gembira, sangat berbeda dengan binatang yang lain. Dan manusia diberi pula akal, bukan semata-mata nafasnya yang turun naik. Maka dengan keseimbangan sebaik-baik tubuh dan pedoman pada akalnya itu dapatlah ia hidup di permukaan bumi ini menjadi pengatur. Kemudian, Tuhan juga mengutus Rasul-rasul (dari kalangan manusia) membawakan petunjuk bagaimana caranya menjalani hidup ini supaya selamat.

Ayat 4 Q.S. At-Tiin mengatakan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dalam bentuk dan rupa yang sangat baik. Makna kata ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan bentuk yang paling baik, bentuk yang paling sempurna, dengan bagian tubuh yang paling ideal dalam susunan yang bersih dan seimbang. Selain itu, pemikiran, informasi, dan komunikasi yang baik juga diberikan kepada umat manusia oleh Allah SWT (Deliani, 2020: 49). Informasi ini membuktikan bahwa di antara makhluk ciptaan Allah SWT, yang paling baik adalah manusia. Jika hubungan dengan Allah SWT dan manusia lainnya kuat dan terhubung, maka dapat dipastikan bahwa kemegahan yang dimiliki umat manusia saat ini akan bertahan lama. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat atau umat manusia untuk memiliki persepsi yang baik tentang tubuhnya. Kebanggaan dan kemewahan yang sudah dimiliki akan berubah menjadi kerendahan diri jika ia memiliki citra tubuh yang buruk.

Kemudian, menurut pandangan Islam, tubuh seperti halnya jiwa, adalah hadiah dari Tuhan. Oleh karena itu, manusia tidak memiliki kepemilikan mutlak atas tubuhnya. Namun, kepemilikan manusia atas tubuh mereka dapat digambarkan sebagai semacam “pengurusan”. Tidak hanya pengurusan atau perawatan yang dilakukan dalam keadaan masih hidup saja, tetapi juga ketika meninggal, manusia diajarkan untuk menghormati

jasad/ mayat. Seperti hadits yang diriwayatkan At-Tirmidzi: “*Jangan bicara buruk tentang orang mati atau kamu akan menyakiti orang hidup.*” Hadits ini menekankan rasa hormat, perhatian, dan kerendahan hati yang paling tinggi yang harus diambil seseorang baik ketika melihat, mendengar, mayat itu lewat ataupun saat mempelajari tubuh manusia melalui pembedahan. Sehingga, dapat dikatakan bahwa ajaran Islam menaruh hormat pada perlakuannya terhadap tubuh. Tidak hanya ketika manusia hidup, bahkan ketika meninggalpun tetap diperhatikan. Dan terkait pengurusan atau perawatan tubuh, manusia wajib melaksanakannya sebab tubuh adalah amanah dari Yang Kuasa.

Dalam masyarakat yang ditinggali saat ini, setiap orang, terutama kaum muda dan khususnya perempuan tunduk pada standar kecantikan dan terdegradasi hanya karena penampilan mereka. Kecemasan atau ketakutan menjadi gemuk, dan budaya diet telah menjadi begitu mendarah daging dan dinormalisasi dalam masyarakat. Bahkan, perempuan diatur tidak lagi untuk mempertanyakan konsepsi umum bahwa gemuk adalah penghinaan dan menurunkan berat badan adalah pujian. Sehingga ajaran Islam yang melarang umatnya untuk tidak bersikap lemah, bersedih hati atau memandang rendah ciptaan-Nya itu terlupakan. Al-Quran Surah Ali Imran ayat 139 berikut ini sering dilupakan, padahal Tuhan memerintahkan hambanya untuk tidak bersikap lemah dan bersedih hati:

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ الْأَعْلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Dalam salah satu ayat Surah Al Mulk (67:3) di Al-Qur'an suci menegaskan bahwa tidak ada keganjilan yang dapat manusia lihat dalam ciptaan Tuhan Yang Maha Pemurah:

Artinya: “*Kemudian lihat lagi; Apakah kamu melihat ada kekurangan? Ya, lihat lagi dan lagi, pandanganmu akan kembali kepadamu tanpa menemukan cacat dan ia (pandanganmu) dalam keadaan letih.*”

Ayat tersebut menggambarkan betapa sempurnanya ciptaan Tuhan. Sampai-sampai manusia yang melihat/ memperhatikan berulang kali tidak menemukan kekurangannya.

Kemudian, ada juga pandangan lain bila manusia masih kesulitan untuk mensyukuri nikmatnya, dapat kembali dengan menengok tujuan penciptaan manusia, hidup untuk menyembah-Nya. Ada sebuah hadits yang berbunyi: “Allah tidak melihat penampilan luarmu dan hartamu. Dia hanya melihat hatimu dan perbuatanmu.” (Hadits Muslim). Hal ini mengisyaratkan bahwa sejatinya dalam hidup, mempersembahkan sesuatu kepada Tuhan dengan hati yang tulus adalah lebih utama, karena dengan ketulusan hati dan perbuatan baik yang dilakukan itu, ibadah tersebut yang akan dinilai dan diterima Tuhan. Tuhan tidak lagi memandang penampilan yang dimiliki manusia.

B. Perbandingan Sosial

1. Pengertian Perbandingan Sosial

Orang secara terus menerus mengevaluasi diri mereka sendiri, dan orang lain, dalam domain seperti daya tarik, kekayaan, kecerdasan, dan kesuksesan. Hal ini dilakukan sebagai cara mereka untuk mengukur perkembangan pribadi mereka atau memotivasi diri mereka sendiri untuk meningkatkan dan, dalam prosesnya, mengembangkan citra diri yang lebih positif. Namun, hal tersebut dibutuhkan kedisiplinan karena kerap kali seseorang menjadi terjebak dalam perangkap perbandingan negatif. Menurut Tylka dan Sabik (2010: 48) perbandingan sosial adalah proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, hal tersebut dilakukannya untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya sendiri. Sedangkan Jones (2001: 22) berpendapat bahwa perbandingan sosial merupakan penilaian kognitif individu tentang atribut-atribut tertentu yang dimiliki dibandingkan dengan atribut milik orang lain.

Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison) pertama kali dikembangkan oleh Leon Festinger. Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa membandingkan diri sendiri dengan orang lain itu sebagai kebutuhan dasar manusia. Festinger (1954: 35) mengemukakan bahwa individu membutuhkan standar eksternal untuk menilai pikiran atau pendapat, menilai kinerja atau kemampuan personal mereka. Oleh sebab itu, ia akan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Kemudian, menurut banyak penelitian lanjutan ditemukan bahwa orang yang secara teratur membandingkan diri mereka dengan orang lain mungkin menemukan motivasi untuk berkembang, tetapi seperti yang telah dijelaskan di atas, juga mungkin mengalami perasaan tidak puas yang mendalam, rasa bersalah, atau penyesalan, dan terlibat dalam perilaku destruktif seperti berbohong atau gangguan makan. Bahkan Theodore Roosevelt menyebut perbandingan sebagai “pencuri kegembiraan,” dan dia mungkin benar. Perbandingan sosial dapat memotivasi seseorang untuk berkembang meningkatkan dirinya, tetapi juga dapat mempromosikan sikap menghakimi, bias, dan terlalu kompetitif atau superior.

Menurut Wheeler (dalam Van Lange et al., 2012: 33), motif seseorang melakukan perbandingan sosial adalah untuk mengevaluasi diri. Individu berharap dapat meningkatkan kualitas dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam perilaku membandingkan ini, seseorang akan menemukan dua jenis perbandingan yaitu ke atas dan ke bawah (*upward & downward comparison*). Seseorang melakukan perbandingan ke bawah ketika dirinya merasa senang sehingga implikasi berikutnya pun demikian. Sedangkan etika melakukan perbandingan ke atas, seseorang tersebut boleh dikatakan ingin mendapatkan reaksi positif setelah melakukan jenis perbandingan tersebut.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial merupakan perilaku individu yang melakukan evaluasi dengan cara membandingkan atribut-atribut pada dirinya dengan atribut yang ada pada orang lain. Hal itu menjadi alasan terbentuknya sikap, stereotip, persepsi, pengambilan keputusan, dan pengaruh terhadap orang lain.

2. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial

Festinger (dalam Susanti, 2015: 20) membagi kedalam dua dimensi dalam melakukan perbandingan sosial yaitu; (1) Pendapat (*Opinion*); (2) Kemampuan (*Ability*).

a. Pendapat (*opinion*)

Aspek pendapat yaitu suatu penilaian yang tercipta akibat pendapat yang dijadikan tolak ukur. Seseorang akan membandingkan pendapatnya dengan orang lain. Dalam hal ini, aspek pendapat menjadi perbandingan bersifat dua arah. Pendapat orang lain mengenai penampilannya yang menarik atau tidak dapat memengaruhi atau merubah pandangannya tentang dirinya atau sebaliknya pendapat orang lain berubah mengikuti pendapatnya.

b. Kemampuan (*ability*)

Aspek kemampuan merupakan suatu penilaian individu yang tercipta akibat perbandingan yang dilakukan terkait kompetensi, skills atau popularitas dirinya. Seseorang akan memiliki dorongan untuk lebih maju atau menuju keadaan yang lebih baik, sehingga ia akan melakukan perbandingan untuk mengevaluasi diri dan meningkatkan diri. Individu tersebut akan mempersempit perbedaan kemampuannya dengan orang lain sehingga menjadi sedikit atau tidak berjarak.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa meskipun pendapat dan kemampuan secara sekilas tampak sebagai hal yang jauh berbeda, akan tetapi terdapat ikatan fungsional yang erat antar-keduanya. Pikiran seseorang terhadap pendapatnya yang mewujudkan menjadi keyakinan mereka, baik pada penilaian terhadap penampilan maupun hal lainnya kemudian juga terhadap apa yang mampu untuk dilakukan (evaluasi kemampuan diri), secara bersama akan memengaruhi perilaku individu. Hal ini berarti pengambilan pendapat yang salah dan/atau penilaian yang tidak akurat, atau juga tentang kemampuan seseorang bisa menjadi pukulan yang fatal dalam banyak situasi.

Aspek perbandingan sosial menurut Jones (2022: 66) ada empat, di antaranya:

1) Aspek tinggi tubuh

Dalam hal ini, aspek tinggi tubuh diartikan sebagai seseorang membandingkan tinggi dirinya dengan orang lain atau teman sebayanya. Baik itu menjadikannya muncul pendapat bahwa dirinya termasuk dalam kategori pendek, tinggi atau tinggi sedang.

2) Aspek berat tubuh

Pengertian aspek berat tubuh yakni seseorang membandingkan berat dirinya dengan orang lain. Dalam hal ini seseorang akan menilai dirinya sebagai orang yang langsing ideal, kurus, gendut, atau beratnya rata-rata.

3) Aspek bentuk tubuh

Definisi aspek bentuk tubuh yaitu seseorang membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. Ia akan menilai apakah dirinya termasuk bongsor, bertubuh lebar, atau kecil.

4) Aspek wajah

Aspek wajah yaitu seseorang membandingkan fitur wajahnya dengan orang lain. Dalam hal ini, ia akan membentuk penilaian ataupun persepsi apakah wajahnya itu cantik, menarik, atau tidak. Kemudian, hal-hal detail seperti adanya jerawat, kulit bertekstur kasar, memiliki pori-pori yang besar, hidung yang lebar dan pesek atau dagu yang runcing dan tumpul juga menjadi perhatiannya.

5) Aspek gaya

Pada aspek ini, seseorang membandingkan kemampuannya dalam hal berdandan dan berpakaian. Termasuk di antaranya atribut lain yang menunjang penampilannya akan ikut diperhatikan, dibandingkan, dipertimbangkan. Ini menyangkut apakah individu tersebut terlihat dan termasuk dalam kategori keren atau tidak, pandai berpakaian atau tidak.

Berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek perbandingan sosial terbagi menjadi dua yakni pendapat dan kemampuan. Sebab menurut Festinger (1954: 67), perbandingan sosial itu mencakup pencarian informasi dan melakukan penilaian terhadap dirinya yang dibutuhkan setiap individu untuk meningkatkan diri. Kemudian, adanya aspek tinggi, berat, bentuk, dan gaya tubuh yang ikut menjadi atribut informasi yang individu perbandingkan antara dirinya dengan orang lain.

3. Jenis Perbandingan Sosial

Berdasarkan teori perbandingan sosial oleh Festinger (1954: 99) dibedakan menjadi dua tipe:

- a) *Upward comparison* atau perbandingan ke atas, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka percaya lebih baik daripada dirinya. Dalam hal ini, individu yang membandingkan dirinya dengan yang dianggapnya yang lebih baik daripada dirinya akan melahirkan dua kemungkinan. Yang pertama, menghasilkan perbandingan negatif dan yang kedua positif. Individu yang terjebak dalam perbandingan negatif akan cenderung merasa bersalah dengan dirinya, tidak puas, kurangnya penerimaan terhadap tubuh dan penampilannya. Sehingga umumnya individu tersebut bisa jadi melakukan usaha atau tindakan esktrm, berlebihan yang

membahayakan kesehatannya. Berbeda dengan yang positif, individu tersebut memilih menempuh cara-cara yang baik dan sehat ataupun sesuai porsi. Dan umumnya itu membutuhkan ketelatenan, komitmen karena melewati proses yang panjang untuk mencapai kondisi yang diidamkan.

b) *Downward comparison* atau perbandingan ke bawah, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka percaya lebih buruk daripada dirinya. Perbandingan ke bawah biasanya membuat orang merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri. Selain itu, ketika orang terancam secara psikologis, mereka akan membandingkan dengan seseorang yang lebih buruk dari diri mereka sendiri untuk mengatasi perlakuan tersebut.

Selanjutnya, Myers dan Cworther (2009: 78) ikut mengemukakan bahwa perbandingan ke atas cenderung membuat konsekuensi negatif, termasuk merendahkan *self-esteem*. Sedangkan perbandingan ke bawah cenderung dapat membuat konsekuensi positif, seperti dapat meningkatkan *self-esteem*.

4. Motif Perbandingan Sosial

Moller dan Marsh (2013: 116) mengasumsikan bahwa empat pusat motivasi dapat menimbulkan perbandingan dimensi: diferensiasi diri (juga disebut sebagai evaluasi diri), pemeliharaan diri, peningkatan diri, dan perbaikan diri.

Diferensiasi diri atau motivasi evaluasi diri mengacu pada kebutuhan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi untuk mengembangkan konsep diri yang beragam, dalam domain akademik dan seterusnya. Multifaceted perspektif tentang kemampuan seseorang harus membantu dalam mengambil keputusan. Misalnya saja untuk memilih kursus mana yang harus dipilih di sekolah, mata pelajaran mana yang harus diikuti di kuliah, atau pekerjaan apa yang harus dipilih.

Kemudian, pemeliharaan diri mengacu pada motif untuk mempertahankan konsep diri global positif, sedangkan self-enhancement didefinisikan sebagai pemulihan konsep diri global positif setelah penerimaan negatif umpan balik/peristiwa. Ketika orang merasa harga diri mereka terancam oleh umpan balik negatif dalam salah satu domain/area, mereka mungkin mengalihkan perhatian ke domain/area yang lebih menguntungkan. Mekanisme ini disebut sebagai “peningkatan diri kompensasi” (Baumister, 1982).

Selanjutnya, peningkatan diri yaitu sesuatu yang pada umumnya muncul ketika seseorang merasa terancam harga dirinya. Ia akan berusaha untuk melindungi harga dirinya dan mempertahankan pandangan agar dirinya terlihat positif atau baik.

Motivasi keempat, yakni perbaikan diri mengarah pada pengalihan perhatian dari area yang kurang menguntungkan ke area yang lebih menguntungkan konsep diri. Individu memiliki dorongan untuk memperbaiki suatu karakteristik pada dirinya. Dalam hal ini,

seseorang akan melakukannya dengan tujuan belajar lebih banyak tentang kemampuan yang mereka miliki agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

5. Perbandingan Sosial Dalam Islam

Rasulullah SAW telah mengajarkan melalui sunnahnya bahwa jika seorang individu mendapati dirinya melihat ke atas kepada mereka yang memiliki lebih darinya, maka seorang individu itu hendaknya berbalik dan melihat mereka yang memiliki kurang darinya. Dalam sebuah hadits yang berbunyi: “*Lihatlah mereka yang memiliki lebih sedikit darimu dan jangan melihat mereka yang memiliki lebih, agar kamu tidak meremehkan nikmat Allah (yang telah kamu miliki).*”

Lalu, dalam surah Al-Isra ayat 84, Allah berfirman:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Artinya: “*Katakanlah (Muhammad), Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.*”Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.”

Berdasarkan ayat di atas, lebih ditekankan bahwa individu memiliki bawaannya atau kemampuan masing-masing. Hamka (1981: 4108) menyatakan pendapatnya bahwa sejak seseorang lahir, mereka membawa atribut diri mereka seperti warna kulit, ras, perangai, maupun bentuk wajah. Hal ini memberikan tanda bahwa individu dengan individu lainnya pasti memiliki perbedaan dan tentu masing-masing dari mereka membentuk *syakilah* masing-masing, *syakilah* terbentuk berdasarkan lingkungan dan hal lain yang individu terima semasa hidupnya (Hamka, 1981: 4109). Tafsir ini menunjukkan bahwa sejatinya, individu memiliki kapasitas yang berbeda tergantung bagaimana *syakilah* mereka terbentuk. Lingkungan menjadi salah satu faktor krusial dalam pembentukan *syakilah* itu sendiri.

C. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Listiyandini et al., (2015: 14) mengungkapkan bahwa kebersyukuran itu merupakan perasaan berterima kasih, bahagia serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik itu dari Tuhan, manusia, makhluk lain dan alam semesta yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan. Dalam banyak penelitian juga telah disebutkan bahwa saat syukur tumbuh, maka akan menimbulkan sukacita. Sehingga menjadikan seseorang mengalami keberanian untuk bersukacita atas berkat-berkat yang ia terima dan dalam keberuntungan orang lain juga. Dalam kegembiraan, individu tidak takut akan kesenangan, bahkan tetap setia pada penderitaan yang dialami untuk menghormati kebahagiaan yang telah diberikan.

Peterson dan Seligman (2004: 254) juga memberikan pendapat mereka tentang kebersyukuran, di mana hal ini diartikan sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah. Kebersyukuran menyiratkan adanya perasaan positif; baik itu puas, bahagia, damai, maupun berterima kasih karena suatu hal yang sedikit tetapi dinilainya positif atau menguntungkan. Misalnya, pada seseorang yang hidup miskin tetapi ia tetap bisa merasa berbahagia karena masih hidup dan tetap bisa merasakan kehangatan sebab berkumpul dengan keluarganya atau pada seseorang yang menerima tubuhnya dan tetap merasa bahagia dengannya, sebab fungsi tubuhnya masih berjalan dengan baik, sehingga ia terus menghormati dan menghargai tubuh yang diberikan oleh Tuhan kepadanya. Rasa syukur yang semacam itu merupakan salah satu bentuk pengakuan penuh kasih atas segala hal yang menopang diri ada, baik besar maupun kecil. Yang tanpa kerendahan hati, perasaan itu tidak akan terwujud. Syukur tidak pernah iri atau membandingkan. Syukur tidak tergantung dengan apa yang dimiliki, tapi tergantung hati individu.

Kemudian, dalam penderitaan, seseorang menjadi diingatkan untuk bersyukur. Sebab, dengan adanya kesusahan tersebut, seseorang diajarkan untuk mengapresiasi hal-hal kecil maupun besar. Singkatnya, sesuatu yang menyedihkan tersebut dapat menumbuhkan perasaan bersyukur dalam diri individu. Jack Kornfield mengisahkan bahwa di Tibet, para bhiksu dan bhiksuni bahkan memanjatkan doa syukur atas penderitaan yang telah diberikan kepada mereka. Kurang lebih doanya seperti ini: *“Berikanlah agar saya memiliki cukup penderitaan untuk membangkitkan dalam diri saya belas kasih dan kebijaksanaan yang paling dalam.”* Mereka juga terbiasa memulai hari dengan nyanyian syukur atas pemberian makanan dan tempat tinggal, persahabatan dan atas ajaran yang bermanfaat bagi semua. Hal ini juga membuktikan bahwa syukur itu tidak lepas dari berbagai aspek positif pada manusia.

Lalu, dijelaskan pula oleh Mc Millen (dalam Krause, 2006: 57) bahwa seseorang akan mampu meningkatkan kemampuan *coping* barunya baik secara sadar atau tidak adalah dengan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif. Karena itu dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang ke arah yang lebih positif. Dengan bersyukur, individu akan memiliki pandangan yang lebih positif dalam menjalani hidup dan juga mempunyai perspektif yang lebih luas mengenai kehidupan. Karena dengan pandangan seperti itu, individu akan merasa bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson & Seligman, 2004: 256).

Selanjutnya, Wood (2009: 43) berpendapat bahwa syukur itu sebagai ciri dari pribadi yang selalu berpikir positif, dan juga merupakan cara seseorang dalam mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Emmons dan McCullough (2003: 337) mengungkapkan pendapat mereka, bahwa kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi sebuah sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan pada akhirnya akan memengaruhi seseorang dalam menanggapi sesuatu atau sebuah situasi. Emmons menambahkan bahwa syukur itu bisa memacu motivasi, karena dalam diri individu yang bersyukur tersebut telah ada perasaan nyaman dan bahagia yang bersemayam. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dampak dari rasa syukur itu dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sikap. Oleh sebab itu, benar adanya jika dikatakan bahwa syukur dapat mendorong atau memotivasi seseorang sehingga juga menjadikannya penanda individu yang berpikir positif.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sumber daya psikologis positif yang dapat membuat seseorang termotivasi, mencegah kondisi depresif dan patologis (Peterson & Seligman, 2004: 258). Najma Khorrami, seorang profesional kesehatan global dan masyarakat sekaligus pendiri Gratitude Circle (2020: 3) menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kadar dopamin dan serotonin di otak, yang berfungsi sebagai neurotransmitter utama yang memberi perasaan puas. Ketika seseorang lebih sering bersyukur, maka jalur saraf penghasil kebahagiaan akan menguat, seperti halnya olahraga memperkuat tubuh.

Berdasarkan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebersyukuran merupakan pengungkapan perasaan positif dan penuh akan kasih sayang, motivasi, rasa terimakasih terhadap hal yang telah diperoleh, serta suatu alasan yang memberikan pegangan, keyakinan, dan penerangan dalam hidup individu.. Di mana sesuatu hal ini tidak akan diremehkan oleh individu tersebut, bahkan diberikan apresiasi penuh sebagai bentuk kebahagiaan atau sukacita yang memberikan representasi hidup lebih positif.

2. Dimensi Kebersyukuran

Menurut Fitzgerald (1998: 77) kebersyukuran memiliki tiga komponen, yakni: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (goodwill) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Menurutnya, ketiga komponen tersebut saling terkait satu sama lain, dan tidak terpisahkan. Sebab, individu tidak akan mungkin bertindak secara positif yang menunjukkan dirinya bersyukur tanpa memiliki perasaan apresiasi di dalam hatinya terlebih dahulu. Misalnya saja ketika seorang suami menjadi lebih perhatian

kepada istrinya sebab sang istri sudah banyak menambahkan hal baik dalam kehidupannya dan pernikahannya, dengan juga turut membantunya. Suami merasa sangat terbantu, senang dan menghargai atas semua yang dilakukan istri. Suami tidak meremehkannya.

Selain Fitzgerald, Watkins dkk (2003: 69) juga mengemukakan empat karakteristik orang yang bersyukur, menurutnya individu yang bersyukur memiliki ciri: 1) tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, 2) mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, 3) memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada banyak orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari dan sebagainya, serta 4) menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Listiyandini (2015: 39) menggabungkan teori Fitzgerald dan Watkins komponen kebersyukuran menjadi tiga, yaitu:

- a. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan.

Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang sesuatu atau, dan diperjelas oleh Watkins (2003) dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

- b. Perasaan yang positif terhadap kehidupan yang dimiliki.

Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki self of abundance. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

- c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald (1998), yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut Watkins dkk.(2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dan

apresiasi perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

Berdasarkan penjabaran yang telah dijabarkan di atas, maka diketahui bahwa dimensi kebersyukuran terdiri atas beberapa komponen yaitu apresiasi, kehendak baik, tindakan dan pikiran positif, tidak merasa kurang, menghargai, dan merasakan senang.

3. Jenis-Jenis Kebersyukuran

Peterson dan Seligman (2004: 260), membedakan kebersyukuran menjadi dua jenis, yaitu:

a. Personal

Pada jenis kebersyukuran ini, personal dapat diartikan sebagai rasa berterima kasih seseorang kepada orang lain yang telah memberikan kebaikan atau manfaat (berwujud atau tidak berwujud) kepada diri mereka atau sebagai adanya diri mereka. Contohnya saja seseorang yang melewati harinya dengan berat dan mood buruk tiba-tiba mendapatkan kue ulang tahun dari sahabatnya. Ia mengucapkan banyak terimakasih pada sahabatnya itu, karena harinya menjadi cerah/ bersinar kembali saat mendapatkan kue ulang tahun tersebut. Dan kue itu membawa senyuman pada si penerima saat membuka kotak kuenya. Si penerima juga mendoakan sahabatnya dan lebih menghargai persahabatan yang ada dan sudah terbangun. Dan bahwa ia menjadi menyadari betul, banyak manusia-manusia baik di sekitarnya, ia juga merasa disayangi, oleh karenanya, si penerima menjadi termotivasi untuk lebih memperhatikan hubungannya dengan sekitar. Adanya pengakuan, dan penghargaan ini juga akan membantu seseorang untuk terhubung dengan sesuatu yang lain yang lebih besar dari diri mereka sendiri sebagai individu; baik dengan orang lain, alam atau kekuatan yang lebih tinggi.

b. Transpersonal

Pada jenis kebersyukuran ini, transpersonal didefinisikan sebagai ungkapan terima kasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya. Dalam rasa syukur transpersonal, seseorang akan membawa kebaikan yang dinikmati ke depan dengan cara yang akan bermanfaat bagi orang-orang yang tidak pernah ditemui; dengan cara yang melampaui apa yang dapat orang tersebut bayangkan. Misalnya saja, seseorang yang mengetahui kegembiraan dan kedamaian dapat dimiliki dengan memiliki kesempatan untuk menghabiskan waktu di alam, ia mendukung upaya untuk menghasilkan dan memelihara ruang hijau di kotanya, di mana orang-orang yang mungkin tidak pernah ia temui dapat memperoleh manfaat lebih dari yang ia ketahui dengan dapat berjalan-jalan di bawah pohon. Kemudian, Maslow dalam Peterson dan Seligman (2004) juga

menjelaskan bahwa kebersyukuran transpersonal itu memiliki bentuk dasar pengalaman puncak, yakni sebuah momen kekhusyukan yang melimpah.

4. Perwujudan Syukur

Al-Fauzan dalam Sulistyani (2010: 59) mengungkapkan bahwa perwujudan syukur dibagi menjadi beberapa bentuk. Di antaranya adalah bersyukur dengan hati, lidah, dan anggota badan untuk mencintai Allah, tunduk pada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang diridhai-Nya.

a. Bersyukur dengan hati

Bersyukur dengan hati yaitu menyadari dengan benar bahwa nikmat-nikmat ataupun segala yang dialami adalah anugerah dan kemurahan dari Sang Pencipta. Hal tersebut menjadi bentuk pengakuan individu lewat hatinya. Bahwa segala hal datang dari-Nya, sebagai wujud dari kebaikan, kebijaksanaan dan karunia Sang Pemberi Nikmat Yang Maha Pemurah lagi Penyayang. Individu yang bersyukur dengan hati juga akan merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Sang Pemberinya. Hati menjadi tempat penerima pertama kerendah hati-an untuk bersyukur.

b. Bersyukur dengan lidah

Adalah menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya, pamer, dan sombong. Mengucapkan nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Seorang hamba yang mengucapkan rasa syukur, maka ia akan teringat kepada Pemberi-nya dan mengakui kelemahan dirinya.

c. Bersyukur dengan anggota badan

Yakni ketika seseorang menggunakan anggota tubuhnya untuk beribadah kepada Allah. Sebab, masing-masing anggota tubuh mempunyai kewajiban beribadah. Tubuh yang kepunyaan-Nya itu dapat digunakan untuk merupa sebagai bentuk cinta kepada-Nya lewat usaha atau kerja yang dilakukan. Misalnya saja untuk sujud syukur, yaitu dengan cara sujud di hadapan Allah dengan meletakkan anggota tubuhnya yang paling mulia yakni kepala di atas tanah, kemudian dalam keadaan tersebut diiringi dengan berbagai macam dzikir seperti bersyukur, bertasbih, berdoa, mohon ampunan, dan sebagainya. Selain itu, anggota badan juga dapat digunakan untuk berkarya sebagai bentuk sembah raga kepada alam, sesama manusia dan lainnya.

Pendapat lain adalah menurut Syaikh Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawi, seorang mufasir kontemporer (1999: 37) bahwa syukur itu harus diaplikasikan dalam:

- 1) Ucapan, yakni tidak menggunakan lisan kecuali hanya untuk memuji Allah
- 2) Badan, yaitu tidak menggunakan seluruh anggota badan kecuali hanya untuk taat kepada-Nya
- 3) Hati, yaitu tidak menyibukkan hati kecuali hanya untuk zikir kepada-Nya
- 4) Harta, yakni tidak menafkahkan harta kecuali hanya pada jalan ridha dan cinta kepada-Nya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perwujudan syukur itu ada empat yaitu dengan hati, ucapan/lisan, anggota badan dan harta.

5. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kebersyukuran

Kebersyukuran memiliki hubungan dengan rasa menghargai dan kehangatan, tetapi ada beberapa hal yang memicu atau menghambat munculnya perasaan syukur dalam diri individu. Beberapa hal tersebut terdiri dari,

- a. Pandangan yang luas terhadap hidup. Perasaan bersyukur juga dapat muncul ketika seseorang menyadari adanya kehilangan pada dirinya (Peterson & Seligman, 2004: 247).
- b. Persepsi negatif terhadap sesuatu hal yang dirasakan dapat menghambat individu untuk bersyukur, sedangkan persepsi positif cenderung membuat individu menghargai hal kecil yang diterima.
- c. Sikap sombong juga dapat menghalangi bersyukur, karena individu merasa bahwa ia memiliki kekuasaan atas segala yang akan terjadi.

Mc.Cullough (dalam Fauziah, 2021: 57) juga ikut mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk bersyukur, di antaranya adalah:

1) *Emotionality or Well-being*

Kecendrungan individu memberikan reaksi emosional terhadap kepuasan yang diterima dalam hidupnya.

2) *Prosociality*

Kecendrungan individu mendapat penerimaan di lingkungan sosialnya.

3) *Spirituality or Religiousness*

Kecendrungan yang berhubungan dengan agama, iman, kepercayaan, dan segala hal berkaitan nilai-nilai transedental.

Adapun faktor lain yang menyebabkan individu bersyukur diantaranya adalah sebagai berikut (Umi, 2016: 83):

- 1) Memiliki kesadaran bahwa tiada siapapun yang memberikan nikmat, kecuali Allah SWT.
- 2) Memiliki pengetahuan atas setiap rincian kenikmatan yang Allah SWT berikan dalam tubuh seperti jasad, anggota tubuh, ruh, dan segala hal yang diperlukan untuk menjalani tiap urusan dalam kehidupan.

- 3) Memiliki kesadaran bahwa kehamilan merupakan karunia dari Allah SWT dan salah satu ibadah yang harus dijalankan.
- 4) Memiliki perasaan senang kepada Allah SWT dan segala nikmat yang diberikan-Nya.

Berdasarkan penjabaran yang telah diberikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang secara umum memberikan pengaruh munculnya kebersyukuran adalah pandangan yang luas akan hidup, persepsi, sikap rendah hati, reaksi emosional, prososial, dan spiritualitas.

6. **Kebersyukuran Dalam Islam**

Dalam Islam, kata syukur dan turunannya telah disebutkan tujuh puluh lima kali dalam Al-Quran (Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi', 1992: 489). Hal ini menunjukkan bahwa pada hakikatnya, perhatian pada kata ini begitu besar sehingga menjadi hal yang penting untuk manusia terapkan di kehidupannya. Selain sebagai konsep keagamaan yang patut diterapkan karena memiliki peran sebagai daya psikologis positif dan menjadi peran kunci untuk menuntun seseorang dalam berperilaku sehari-hari, syukur juga merupakan hasil interaksi antara Tuhan dan hamba-Nya di bumi atas nikmat dan rezeki yang Ia karuniakan. Syukur menjadi relasi etik antara Tuhan dan manusia yang kemudian menjadi konsekuensi sementara manusia dalam merespon nikmat juga ayat-ayat Tuhan. Relasi ini menjadi suatu ciri yang menonjol dalam pemikiran keagamaan, di mana konsep tentang Tuhan bersifat etik. Tuhan bertindak terhadap manusia dengan cara yang etis yaitu dengan cara pengasih. Respon manusia terhadap sifat etis Tuhan itu berupa "rasa terima kasih" atau "syukur" itu sendiri (Toshihiko Izutsu, 1997: 257).

Dalam Surah Ibrahim ayat 7:

لَشَدِيدٌ عَذَابِي إِنْ كَفَرْتُمْ وَلَئِنْ لَأَزِيدَنَّكُمْ شُكْرْتُمْ لَئِنْ رَبُّكُمْ تَأَذَّنَ وَإِذْ

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu), maka pasti azab-Ku sangat berat'."

Dalam tafsir Al-Maraghi juz VII (Ahmad Mustafa Al-Maraghi, 1987: 239) diterangkan bahwa Allah memberitahukan kepada manusia, bila mereka pandai bersyukur akan nikmat yang telah diterima, maka Allah akan menambahnya. Namun, jika manusia mengingkari nikmat yang telah Dia berikan, maka akan ada balasannya. Kemudian, Hamka (1983: 123), menjelaskan bahwa akibat kufur nikmat atau melupakan nikmat, tidak mengenal rasa terima kasih, maka akan mendapat siksa yang pedih, di antaranya: jiwanya hancur karena ditimpa penyakit yang selalu merasa kurang puas. Dalam ayat tersebut, azab yang dimaksud bisa terjadi di dunia tetapi bisa juga di akhirat. Sedangkan menurut Quraish Shihab tidak ada jaminan bahwa siksa itu akan

jatuh, ayat tersebut mengisyaratkan optimisme untuk mendorong manusia untuk melakukan pekerjaan yang baik untuk lebih banyak nikmat.

Surat Ibrahim ayat 7 tersebut sejalan dengan Q.S. Lukman ayat 12:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya:

“Telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.”

Sesuai dengan ajaran Allah SWT yang dirinci dalam Q.S. Luqman: 12, setiap manusia wajib bersyukur kepada Allah dan jika mereka melakukannya, maka mereka juga akan bersyukur atas sumber daya batinnya sendiri. Istilah “syukur” dalam Al-Qur’an lebih sering digunakan untuk mengartikan “terima kasih”, yaitu ungkapan rasa syukur melalui ucapan dan perbuatan sebagai tanda ketundukan kepada sang pencipta (Hafni et al., 2021: 78).

Dalam hadits riwayat Muslim no. 2999 yang berbunyi, “*Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruh urusannya itu baik. Ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan maka ia bersabar. Itu pun baik baginya.*” menjelaskan bahwa syukur dan sabar merupakan indikator kebaikan atau keutamaan seorang mukmin yang melakukannya. Menurut Al-Ghazali syukur lebih tinggi kedudukannya dari takwa. Sebab, perilaku takwa adalah bentuk syukur itu sendiri.

Adapula hadits yang menunjukkan bahwa syukur itu merupakan petunjuk dalam berperilaku terhadap sesama dan kemudian menjadi perantara dalam bersyukur kepada Allah. Hal ini tertuang dalam Hadits Riwayat Abu Daud no. 4811 yang berbunyi, “*Belum bersyukur kepada Allah orang yang belum bersyukur kepada manusia.*”

D. Hubungan Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh

Citra tubuh yang berisikan konstruk pemikiran dan penilaian terhadap diri sendiri diasumsikan sebagai salah satu atribut yang dibandingkan secara sosial karena citra tubuh dapat lahir disebabkan oleh lingkungan sosial dan hubungan interpersonal yang terjadi dalam hidup individu. Jeffrey Bernstein (2020: 4) mengungkapkan bahwa citra tubuh mengacu pada bagaimana seseorang melihat dan merasakan tentang diri fisiknya dan bagaimana seseorang itu percaya orang lain melihat penampilan orang tersebut. Pada kebanyakan kasus, seseorang sering terjebak dalam kekhawatiran tentang penampilan mereka, tanpa belajar bagaimana

mengelola perasaan yang mengganggu tersebut dengan baik dan sehat. Sehingga, kerap kali menggiring mereka pada perilaku tidak sehat seperti diet ekstrim, olahraga berlebihan, meminum obat pencahar, dan lainnya.

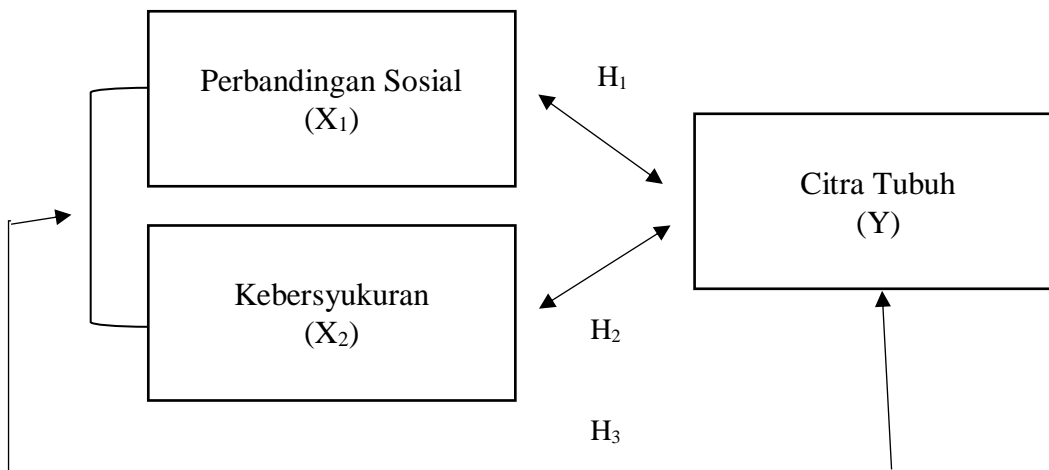
Dalam buku berjudul *Beauty Sick*, Renee Engeln mengungkapkan konsekuensi mengejutkan dari obsesi seseorang terhadap penampilan perempuan pada kesehatan emosional dan fisik mereka serta dompet dan ambisi mereka, termasuk depresi, gangguan makan, gangguan dalam pemrosesan kognitif, dan kehilangan uang juga waktu. Ia juga menjelaskan bahwa untuk benar-benar memenuhi potensi yang dimiliki setiap perempuan, individu tersebut harus melepaskan diri dari kekuatan budaya yang memberi makan keinginan, sikap, dan kata-kata yang merusak baik itu berupa penghinaan yang berlebihan hingga komentar yang merendahkan tentang perempuan lain.

Hal ini, pada intinya memicu munculnya pendapat individu terhadap dirinya sendiri yang dibutuhkan seseorang untuk dievaluasi atau dibandingkan secara sosial (perbandingan sosial) dengan standar menonjol di sekitarnya dan menjadikan hal tersebut sebagai dasar untuk bersikap, terutama bagi perempuan. Banyak penelitian menunjukkan, semakin sering seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin rendah pula kebersyukuran (Titi Sari, 2007: 37). Individu yang menjadikan orang lain sebagai tolak ukurnya cenderung akan lebih mudah untuk merasa tidak puas. Sebab, kebanyakan orang melakukan perbandingan ke atas (*upward comparison*). Dalam melakukan evaluasi untuk dirinya, seseorang yang melakukan perbandingan ke atas cenderung memiliki potensi lebih besar untuk tidak senang, tidak puas, dan sulit menerima apa yang ia miliki. Dalam konteks membandingkan, yang perlu digarisbawahi juga adalah bahwa perempuan seringkali melakukan perbandingan yang tidak adil (Joan Chrisler, 2019: 3). Perempuan kerap mencari pembanding yang tidak setara, baik itu yang berbeda latar belakang, umur, keturunan dan keadaannya. Misalnya saja seorang perempuan berusia 35 tahun membandingkan dirinya dengan sekretaris kantor yang baru lulus kuliah.

Sebagian besar perempuan tidak menyadari perbandingan yang tidak adil yang dilakukan oleh dirinya. Fakta mengenai bagaimana perempuan mengukur dirinya dengan perempuan lain patut untuk ditengok. Membandingkan diri dengan artis atau selebriti yang memiliki akses ke ahli gizi dan trainer yang siap melayani 24 jam sehari, 7 hari seminggu saja sudah sangat jauh berbeda dengan keadaan perempuan biasa (bukan publik figur). Meskipun, menurut Robyn Silverman (2020, 5) membuat perbandingan itu sudah sifat alami manusia, namun, mungkin akan jauh berbeda jika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki persamaan latar belakang, umur, keturunan dan keadaannya. Bisa saja itu mengubah pandangannya dengan lebih positif. Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa dalam proses pengolahan informasi untuk melakukan perbandingan sosial, terdapat aspek yang menjadi dasar perbandingan yaitu pendapat akan suatu hal dan kemampuan baik dari diri

sendiri maupun dari individu lain yang memainkan peran penting pada terbentuknya citra tubuh seorang perempuan.

Kemudian, kebersyukuran juga menjadi faktor yang menentukan bagaimana individu memiliki pendapat tentang dirinya, memiliki rasa syukur akan membuat individu bersyukur atas apa yang telah dimiliki dan diperoleh dari Allah SWT serta lebih menunjukkan emosi positif terkait dirinya. Menurut Johan (dalam Utami, 2013: 201) kebersyukuran dapat menumbuhkan penerimaan diri. Penerimaan diri sendiri merupakan salah satu bagian dari kesejahteraan psikis individu dan turut menentukan harga diri yang dimiliki individu. Sehingga, dapat dikatakan bahwa seseorang yang mampu menerima dirinya akan dapat memandang dirinya berharga dan dapat menerima kelebihan juga kekurangan yang dimiliki. Sehingga, individu dengan bersyukur diasumsikan memandang dirinya secara lebih positif dan memiliki perbandingan sosial yang memiliki efek negatif lebih rendah.



E. Hipotesis

- 1) Terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh.
- 2) Terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang diteliti, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Jenis dan pendekatan ini dipakai untuk meneliti hubungan antar variabel.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 18), variabel penelitian merupakan titik dan perhatian dari penelitian, sering disebutkan sebagai objek penelitian, yang dimana ada informasi yang dikandung di dalam variabel tersebut, yang selanjutnya akan diberikan kesimpulan mengenai informasi hasil apa yang ditemukan. Sementara itu, Rahman dan Rizal (2016: 46) mengklasifikasikan variabel penelitian menjadi variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) yang dimana variabel tersebut saling berperan untuk mengetahui keterlibatan dan keterikatannya (hubungan). Variabel independen sering disebut sebagai variabel penyebab dan ingin diketahui apakah itu akan memberikan pengaruh variabel lain. Di sisi lain, variabel terikat sering disebutkan sebagai variabel yang dipengaruhi (oleh variabel bebas). Di dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yang diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Variabel X_1 : Perbandingan Sosial
- 2) Variabel X_2 : Kebersyukuran
- 3) Variabel Y : Citra Tubuh

2. Definisi Operasional

a. Citra Tubuh

Citra Tubuh merupakan sebuah pandangan, perasaan, pikiran dan sikap puas atau tidak puas individu akan tubuh ataupun penampilannya. Variabel ini diajukan dengan berfokus kepada teori yang dikembangkan oleh Cash dan Rice & Dolgin (dalam Catur, 2013), menggunakan empat aspek utama, yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, dan berat badan.

b. Perbandingan Sosial

Perbandingan Sosial adalah perilaku individu yang melakukan evaluasi dengan cara membandingkan atribut-atribut pada dirinya dengan atribut yang ada pada orang lain untuk memperoleh penilaian lebih akurat terkait dirinya. Variabel ini mengukur dua aspek perbandingan sosial yang dikemukakan oleh O'Brien et al (2009) yang merujuk pada Festinger yakni *upward comparison* (perbandingan keatas) dan *downward comparison* (perbandingan kebawah).

c. Kebersyukuran

Kebersyukuran sebagai variabel di dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pengungkapan perasaan positif dan penuh akan kasih sayang, motivasi, rasa terimakasih terhadap hal yang telah diperoleh. Variabel kebersyukuran yang diajukan di dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga aspek yang dikemukakan oleh Listiyandini *dkk.*, (2015) yaitu: apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain, Tuhan serta kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggalnya 21 Juni 2023 di SMA N 1 Gemuh yang berada di Jalan Napak Tilas Desa Pamriyan, Kecamatan Gemuh, Kabupaten Kendal.

2. Waktu Penelitian

Pra riset dilaksanakan pada 13 Februari 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 61), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek dan subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA N 1 Gemuh tahun ajaran 2022/2023, dengan populasi siswi (siswa perempuan) sebanyak 424 orang. Data ini diperoleh dari Staff Tata Usaha (TU) SMA N 1 Gemuh.

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

No.	Nama Kelas	Jumlah Siswi
1	X1	20
2	X2	20
3	X3	20
4	X4	22
5	X5	21
6	X6	20
7	X7	21
8	XI IPA 1	26
9	XI IPA 2	26
10	XI IPA 3	24
11	XI IPS 1	17
12	XI IPS 2	17
13	XI IPS 3	18
14	XII IPA 1	29
15	XII IPA 2	29
16	XII IPA 3	29
17	XII IPS 1	22
18	XII IPS 2	21
19	XII IPS 3	22
Jumlah		424

2. Sampel Penelitian

Menurut Mustaqim (2013: 65), sampel adalah bagian dari populasi yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya kemudian diteliti dengan teknik tertentu berdasarkan karakteristik dari populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2010: 61) dengan presisi 10% dan tingkat kepercayaan 90% sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N d^2 + 1}$$

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

d² = presisi 10%

$$n = \frac{424}{424 (0,1)^2 + 1}$$

n = 80,91

n = 81 orang

Berdasarkan penghitungan jumlah sampel di atas, maka dapat dilihat bahwa jumlah sampel minimal yaitu sebanyak 80,98 subjek. Kemudian dibulatkan menjadi 81 orang. Jumlah sampel minimal yang diambil dalam penelitian ini adalah 81 orang.

3. Teknik Sampling Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2010: 87). Langkah-langkah pengambilan sampel dalam teknik ini yaitu sebagai berikut (Heri Retnawati, 2017: 3):

- 1) Menentukan cluster-clusternya;
- 2) Menentukan banyak cluster yang akan dijadikan sampel, misal n ;
- 3) Memilih secara acak cluster sebanyak n cluster, dengan melakukan pengundian dari nama-nama cluster yang sudah ditulis di secarik kertas dan digulung, kemudian dikocok;
- 4) Mengambil hasilnya, semua anggota yang terdapat dalam cluster yang terpilih merupakan sampel studi atau penelitian atau evaluasi.

Dalam penelitian tentang citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh, akan melibatkan seluruh siswi di SMA N 1 Gemuh. Ada 19 kelas di SMA N 1 Gemuh (dari kelas X-XII), sehingga dapat dikatakan terdapat 19 cluster. Peneliti mengambil sebanyak 4 kluster karena jumlah subjek minimal dalam penelitian ini adalah 81 orang bisa didapatkan dari 4 kluster, maka dipilih 4 kelas dari 19 kelas yang ada dengan cara pengundian/dikocok. Semua siswi yang berasal dari 4 kelas tersebut merupakan sampel.

Tabel 3. 2 Tabel Jumlah Sampel Penelitian

No.	Nama Kelas	Jumlah
1	X2	20
2	X4	22
3	XI IPA 3	24
4	XI IPS 1	17
Jumlah		83

E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan cara bagaimana data itu didapatkan dalam keperluan penelitian. Penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data dengan skala psikologi. Skala psikologi dalam penelitian ini di antaranya yakni: skala perbandingan sosial, skala kebersyukuran dan skala citra tubuh dengan model *summated rating scale* atau model *Likert*. Berikut definisi operasional beserta *blueprint*nya.

1. Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh ini digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat puas pada citra tubuh yang dimiliki siswi SMA N 1 Gemuh. Skala yang digunakan merupakan skala adaptasi dari Catur (2013) yang mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Cash dan Rice & Dolgin, menggunakan empat aspek utama, yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, dan berat badan. Peneliti menggunakan instrumen tersebut karena memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup baik, yaitu 0,693 dan 0,952. Kemudian *blueprint* sebagai berikut.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Citra Tubuh

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Evaluasi Penampilan	Penilaian mengenai penampilan secara keseluruhan <i>(deskriptor: kepuasan individu terhadap penampilan yang dimiliki dan reaksi individu terhadap penilaian orang lain)</i>	1,3, 17,25 28	6,8 9,22	9
2.	Orientasi Penampilan	Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan	2,11 15,20	4,26 27	7

		<i>(deskriptor: merubah penampilan dan melakukan perawatan tubuh)</i>			
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Adanya keinginan untuk mengubah tampilan fisik <i>(deskriptor: individu merasa puas dengan kondisi tubuh dan upaya membandingkan kondisi tubuh diri sendiri dengan orang lain)</i>	10,14 19,29 32	5,18 30	8
4.	Berat badan	Kecemasan terhadap berat badan <i>(deskriptor: perasaan individu menerima kondisi badan dan mengatur pola makan)</i>	12,13 16,21 23,24 31	7	8
Total			21	11	32

Tabel 3. 4 Nilai Skor Respon Skala Citra Tubuh

No.	Respon	Skor	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	SS (Sangat Sesuai)	4	1
2	S (Sesuai)	3	2
3	TS (Tidak Sesuai)	2	3
4	STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

2. Skala Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial ini digunakan untuk mengukur seberapa sering perbandingan sosial yang dilakukan siswi SMA N 1 Gemuh. Skala perbandingan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala adaptasi dari O'Brien et al (2009) yang bernama Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS) yang merujuk pada Festinger dan terdiri dari dua subskala yaitu *upward comparison* (perbandingan keatas) dan *downward comparison* (perbandingan kebawah). Untuk kedua sub skala tersebut, menggunakan 5 poin skala (1= Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai), namun peneliti mengadaptasinya menjadi 4 poin skala. Peneliti menggunakan alat

ukur UDACS karena dimensi pengukuran ini sesuai dengan teori Festinger yang peneliti jadikan rujukan. Selain itu, validitas dan reliabilitasnya cukup baik yaitu: 0,66 dan 0,79. Kemudian blueprint sebagai berikut.

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Perbandingan Sosial

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	<i>Upward Comparison</i> (Perbandingan Keatas)	Menilai penampilan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik	1,3,4 6,8,9 12	-	7
2.	<i>Downward Comparison</i> (Perbandingan Ke Bawah)	Menilai penampilan diri dengan orang lain yang dianggap sama atau lebih buruk	2,5,7 10,11,13	-	6
Total			13	-	13

Tabel 3. 6 Nilai Skor Respon Skala Perbandingan Sosial

No.	Respon	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
1	SS (Sangat Sesuai)	4	1
2	S (Sesuai)	3	2
3	TS (Tidak Sesuai)	2	3
4	STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

3. Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran ini digunakan untuk mengukur seberapa sering syukur yang dimiliki siswi SMA N 1 Gemuh. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti buat sendiri, yang disusun berdasarkan aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Listiyandini (2015), yaitu: (1) memiliki rasa apresiasi (sense of appreciation) terhadap oranglain, Tuhan dan kehidupan, (2) perasaan yang positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan (3) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Kemudian blueprint sebagai berikut.

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Kebersyukuran

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Memiliki rasa apresiasi	1. Mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap	1,15	8,21	12

		kesejahteraan (well-being) dirinya	2, 16	9,22	
		2. Perasaan yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan Tuhan	3,17	10,23	
		3. Memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana			
2.	Perasaan yang positif terhadap kehidupan	1. Puas dengan kehidupan yang dijalani	4,18 26	11	6
		2. Tidak merasa kekurangan dalam hidup (memiliki self-abundance)	5	12	
3.	Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki	1. Ekspresi syukur dalam wujud kehendak baik	6,19 27	13,24 29	13
		2. Ekspresi syukur dalam tindakan	7,20 28,31	14,25 30	
Total			17	14	31

Tabel 3. 8 Nilai Skor Respon Skala Kebersyukuran

No.	Respon	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
1	SS (Sangat Sesuai)	4	1
2	S (Sesuai)	3	2
3	TS (Tidak Sesuai)	2	3
4	STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2016: 4), validitas merupakan pengertian yang mengandung sejauh mana instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan

Menurut Azwar (2015: 40), validitas mengacu pada ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Suatu skala dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjelaskan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Ada beberapa tipe dalam estimasi validitas, di antaranya: validitas isi, validitas konstrak, dan validitas yang berdasar kriteria.

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) yaitu validitas internal yang mencakup kesesuaian alat ukur dengan indikator-indikator pada teori yang digunakan. Apabila indikator yang digunakan dalam teori yang digunakan sudah benar dan mencerminkan apa yang hendak diukur, maka validitas internalnya sudah terpenuhi. Validitas isi yang digunakan *expert judgment*, yang dilakukan oleh ahli dalam bidang kuantitatif, ahli bidang tata bahasa penulisan, dan satu ahli profesi psikologi klinis. Tugas dari *expert judgment* yaitu memvalidasi secara kuantitatif, tata bahasa, dan bidang klinis dari butir item skala citra tubuh, skala perbandingan sosial dan skala kebersyukuran.

Untuk mengukur validitas suatu item, peneliti menggunakan standar pengukuran bahwa item kuesioner dikatakan valid apabila R hitung $>$ R tabel. Berdasarkan tabel validitas, nilai R tabel dengan jumlah $N= 83$ pada taraf signifikansi 5% adalah $R = 0,312$.

Berikut ini merupakan hasil *try out* uji validitas yang telah dilakukan pada masing-masing skala yang digunakan dalam penelitian ini:

- 1) Hasil *try out* uji validitas skala citra tubuh

Tabel 3. 9 Try Out Uji Validitas Skala Citra Tubuh

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Y1	0,757	0,312	Valid
Y2	0,582	0,312	Valid
Y3	0,539	0,312	Valid
Y4	0,354	0,312	Valid
Y5	0,371	0,312	Valid
Y6	0,538	0,312	Valid
Y7	0,481	0,312	Valid
Y8	0,619	0,312	Valid
Y9	0,465	0,312	Valid
Y10	0,857	0,312	Valid
Y11	0,446	0,312	Valid
Y12	0,727	0,312	Valid
Y13	0,622	0,312	Valid
Y14	0,928	0,312	Valid
Y15	0,527	0,312	Valid
Y16	0,546	0,312	Valid
Y17	0,416	0,312	Valid
Y18	0,620	0,312	Valid
Y19	0,518	0,312	Valid
Y20	0,531	0,312	Valid
Y21	0,665	0,312	Valid
Y22	0,319	0,312	Valid
Y23	0,194	0,312	Gugur
Y24	0,722	0,312	Valid
Y25	0,102	0,312	Gugur
Y26	0,453	0,312	Valid
Y27	0,166	0,312	Gugur
Y28	0,720	0,312	Valid
Y29	0,565	0,312	Valid
Y30	0,196	0,312	Gugur
Y31	0,444	0,312	Valid
Y32	0,917	0,312	Valid

Berdasarkan hasil try out uji validitas yang dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa ada 4 butir item pernyataan yang dinyatakan gugur, yaitu butir item nomor: 23, 25, 27, 30. Sehingga hanya tersisa 28 butir item yang dinyatakan valid. Berikut adalah *blueprint* dari skala citra tubuh setelah dilakukan *try out* uji validitas yang nantinya akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.10 *Blueprint* Skala Citra Tubuh

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Evaluasi Penampilan	Penilaian mengenai penampilan secara keseluruhan <i>(deskriptor: kepuasan individu terhadap penampilan yang dimiliki dan reaksi individu terhadap penilaian orang lain)</i>	1,3, 17,25* 28	6,8 9,22	9
2.	Orientasi Penampilan	Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan <i>(deskriptor: merubah penampilan dan melakukan perawatan tubuh)</i>	2,11 15,20	4,26 27*	7
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Adanya keinginan untuk mengubah tampilan fisik <i>(deskriptor: individu merasa puas dengan kondisi tubuh dan upaya membandingkan kondisi tubuh diri sendiri dengan orang lain)</i>	10,14 19,29 32	5,18 30*	8
4.	Berat badan	Kecemasan terhadap berat badan	12,13 16,21 23*,24	7	8

		(deskriptor: perasaan individu menerima kondisi badan dan mengatur pola makan)	31		
Total			21	11	32

Keterangan: * item yang gugur

2) Hasil try out uji validitas skala perbandingan sosial

Tabel 3. 11 Try Out Uji Validitas Skala Perbandingan Sosial

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
X1	0,862	0,312	Valid
X2	0,683	0,312	Valid
X3	0,765	0,312	Valid
X4	0,762	0,312	Valid
X5	0,724	0,312	Valid
X6	0,475	0,312	Valid
X7	0,850	0,312	Valid
X8	0,512	0,312	Valid
X9	0,810	0,312	Valid
X10	0,674	0,312	Valid
X11	0,744	0,312	Valid
X12	0,597	0,312	Valid
X13	0,642	0,312	Valid

Berdasarkan hasil try out uji validitas yang dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa tidak ada butir item pernyataan yang dinyatakan gugur. Sehingga 13 butir item dinyatakan valid dan tetap dapat digunakan semua. Berikut adalah *blueprint* dari skala perbandingan sosial setelah dilakukan *try out* uji validitas yang nantinya akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3. 12 *Blueprint* Skala Perbandingan Sosial

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	<i>Upward Comparison</i> (Perbandingan Keatas)	Menilai penampilan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik	1,3,4 6,8,9 12	-	7
2.	<i>Downward Comparison</i> (Perbandingan Ke Bawah)	Menilai penampilan diri dengan orang lain yang dianggap sama atau lebih buruk	2,5,7 10,11,13	-	6
Total			13	-	13

Keterangan: * item yang gugur

3) Hasil try out uji validitas skala kebersyukuran

Tabel 3. 13 Try Out Uji Validitas Skala Kebersyukuran

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Z1	0,301	0,312	Gugur
Z2	0,643	0,312	Valid
Z3	0,599	0,312	Valid
Z4	0,454	0,312	Valid
Z5	0,658	0,312	Valid
Z6	0,352	0,312	Valid
Z7	0,587	0,312	Valid
Z8	0,109	0,312	Gugur
Z9	0,368	0,312	Valid
Z10	0,450	0,312	Valid
Z11	-0,119	0,312	Gugur
Z12	0,404	0,312	Valid
Z13	0,259	0,312	Gugur
Z14	0,440	0,312	Valid
Z15	0,362	0,312	Valid
Z16	0,345	0,312	Valid
Z17	0,518	0,312	Valid
Z18	0,491	0,312	Valid
Z19	0,490	0,312	Valid
Z20	0,407	0,312	Valid
Z21	0,147	0,312	Gugur
Z22	0,448	0,312	Valid
Z23	0,434	0,312	Valid
Z24	0,123	0,312	Gugur
Z25	-0,247	0,312	Gugur
Z26	0,372	0,312	Valid
Z27	0,326	0,312	Valid
Z28	0,421	0,312	Valid
Z29	0,531	0,312	Valid
Z30	0,600	0,312	Valid
Z31	0,418	0,312	Valid

Berdasarkan hasil try out uji validitas yang dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa ada 7 butir item pernyataan yang dinyatakan gugur, yaitu butir item nomor: 1, 8, 11, 13, 21, 24, 25 sehingga hanya tersisa 24 butir item yang dinyatakan valid. Berikut adalah blueprint dari skala kebersyukuran setelah dilakukan try out uji validitas yang nantinya akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3. 14 *Blueprint* Skala Kebersyukuran

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Memiliki rasa apresiasi	1. Mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap	1*,15	8*,21*	12

		kesejahteraan (well-being) dirinya	2, 16	9,22	
		2. Perasaan yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan Tuhan	3,17	10,23	
		3. Memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana			
2.	Perasaan yang positif terhadap kehidupan	1. Puas dengan kehidupan yang dijalani	4,18 26	11*	6
		2. Tidak merasa kekurangan dalam hidup (memiliki self-abundance)	5	12	
3.	Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki	1. Ekspresi syukur dalam wujud kehendak baik	6,19 27	13*,24*	13
		2. Ekspresi syukur dalam tindakan	7,20 28,31	14,25*	30
Total			17	14	31

Keterangan: * item yang gugur

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2016: 121), suatu skala dapat dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran dengan alat atau skala tersebut sama jika sekiranya pengukuran tersebut dilakukan kepada orang yang sama pada waktu yang berbeda, atau dilakukan pada orang yang berbeda namun pada waktu yang sama.

Menurut Suryabrata reliabilitas tidak dapat ditentukan dengan pasti, namun hanya dapat diperkirakan (Widodo, 2014: 2). Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai 1,00, apabila koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti skala pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2014: 112). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas Alpha Cronbach dengan nilai koefisien di atas 0,60 dan dibantu oleh aplikasi SPSS versi 24. Apabila hasil yang diperoleh lebih dari 0,60 maka skala pengukuran yang

digunakan memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Sedangkan apabila hasil yang diperoleh kurang dari 0,60 maka skala pengukuran kurang reliabel. Berikut nilai norma pengujian reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach:

1. Nilai Alpha Cronbach $< 0,60$, maka instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang buruk.
2. Nilai Alpha Cronbach $0,60$ hingga $0,85$, maka dinyatakan instrumen diterima reliabilitasnya.
3. Nilai Alpha Cronbach $> 0,85$, maka instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Berikut ini merupakan hasil *try out* uji reliabilitas yang telah dilakukan pada masing-masing skala yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3. 15 Hasil Try Out Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Alpha Cronbach		Keterangan
	Jml Item	Nilai	
Citra Tubuh	29	0,891	Reliabel
Perbandingan Sosial	13	0,621	Reliabel
Kebersyukuran	24	0,862	Reliabel

Berdasarkan hasil *try out* uji reliabilitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa ketiga skala penelitian tersebut memiliki nilai reliabilitas yang baik dengan koefisien Alpha Cronbach $> 0,60$. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa instrument yang diujicobakan oleh peneliti dapat diterima reliabilitasnya.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Yusuf (2014: 254), salah satu langkah penting dalam menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian adalah ditentukan dari teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti. Kegiatan menganalisis data dilakukan setelah semua data terkumpul (Sugiyono, 2017: 147). Peneliti menggunakan statistik dalam menganalisis data karena penelitian ini bersifat kuantitatif. Dalam proses analisis data, peneliti menggunakan *software* SPSS versi 24.

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan informasi terkait data yang akan diteliti yang dapat dilihat sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan tidak digunakan untuk membuat kesimpulan guna generalisasi (Sugiyono, 2014: 29). Statistik yang disajikan meliputi nilai mean, modus, median, nilai maksimum dan minimum, serta standar deviasi.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2015: 75). Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan metode Kolmogrov-Smirnov dibantu dengan SPSS versi 24 dengan nilai signifikansinya lebih besar dari $P > 0,05$ untuk dapat dikatakan data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas ini menggunakan *Test for Linearity* pada SPSS versi 24, dengan taraf signifikansi $P < 0,05$. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05 atau dengan melihat *Deviation from Linearity* dengan nilai signifikansi $P > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2014: 84). Sehingga perlu dilakukan pengujian hipotesis untuk menganalisis dan membuktikan apakah hipotesis yang telah dirumuskan dapat diterima atau tidak. Uji hipotesis dapat dilakukan setelah mengetahui bahwa data penelitian berdistribusi normal dan berkorelasi linear.

Pengujian dilakukan dengan acuan melihat nilai signifikansi (p). Nilai signifikansi digunakan sebagai patokan untuk menentukan ditolak atau diterimanya hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Apabila nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Namun apabila nilai $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Berikut adalah tabel pedoman untuk menginterpretasi koefisien korelasi pada uji hipotesis dari Sugiyono (2014: 231).

Tabel 3. 16 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji non parametrik dengan analisis *spearman's rho*. Peneliti menggunakan Spearman untuk menguji hipotesis karena salah satu variabel yakni perbandingan sosial tidak berdistribusi normal.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas keseluruhan hasil dari penelitian yang dilakukan. Pembahasan dimulai dengan memberikan gambaran secara singkat mengenai subjek yang menjadi sample penelitian. Kemudian terdapat hasil penelitian dimulai dari hasil uji asumsi, hasil uji hipotesis yang diajukan, dan analisis serta interpretasi data penelitian.

A. Gambaran Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, tabel hasil deskripsi subjek berdasarkan nilai maximum, minimum, mean, serta standar deviasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

	Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
citratubuh	83	53	45	98	73,61	1,269	11,562
perbandingansosial	83	20	24	44	31,57	0,456	4,150
kebersyukuran	83	37	57	94	76,67	0,863	7,862
Valid N (listwise)	83						

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel citra tubuh memperoleh skor data minimum sebesar 45 dan skor data maksimum 98 dengan mean sebesar 73,61 serta standard deviation sebesar 11,562. Sedangkan pada variabel perbandingan sosial diperoleh skor data minimum sebesar 24 dan skor maksimum 44 dengan mean sebesar 31,57 serta diperoleh standard deviation sebesar 4,150. Kemudian, pada variabel kebersyukuran diperoleh skor data minimum sebesar 57 dan skor maksimum 94 dengan mean sebesar 76,67 serta diperoleh standard deviation sebesar 7,862.

Adapun untuk mengkategorisasikan masing-masing variabel penelitian, maka digunakan rata-rata skor dan standar deviasi yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Untuk mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, rumus yang dapat digunakan menurut Azwar (2012) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian

Rumus Rentang	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang

$X \geq M + 1SD$	Tinggi
------------------	--------

1. Kategorisasi Variabel Citra Tubuh

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Citra Tubuh

Rumus Rentang	Kategorisasi
$X < 62$	Rendah
$62 \leq X < 85$	Sedang
$X \geq 85$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa kategori skor skala citra tubuh pada siswi SMA N 1 Gemuh dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Skor yang dinyatakan memiliki citra tubuh rendah apabila mendapatkan skor < 62 . Kemudian dinyatakan memiliki citra tubuh yang sedang apabila memperoleh skor antara 62 hingga 85. Untuk yang memperoleh skor ≥ 85 dinyatakan memiliki citra tubuh yang tinggi. Mengacu pada tabel tersebut, maka dapat diketahui jumlah subjek pada kategori skor dari skala citra tubuh pada siswi SMA N 1 Gemuh sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh

Kategori	Jumlah Subjek
Rendah	10
Sedang	55
Tinggi	18

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 10 subjek atau sekitar 12% mempunyai citra tubuh dengan kategori rendah, 55 subjek atau sekitar 66,3% mempunyai citra tubuh dengan kategori sedang, dan 18 subjek atau sekitar 21,7% mempunyai citra tubuh dengan kategori tinggi.

2. Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial

Rumus Rentang	Kategorisasi
$X < 27$	Rendah
$27 \leq X < 85$	Sedang
$X \geq 85$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa kategori skor skala perbandingan sosial pada siswi SMA N 1 Gemuh dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah apabila memiliki skor < 27, sedang jika memiliki skor antara 27 hingga 85, dan skor tinggi apabila ≥ 85 . Selanjutnya dapat dilihat jumlah subjek yang termasuk pada kategori skor skala perbandingan sosial pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Perbandingan Sosial

Kategori	Jumlah Subjek
Rendah	9
Sedang	62
Tinggi	12

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 9 subjek atau sekitar 10,8% mempunyai perbandingan sosial dengan kategori rendah, 62 subjek atau sekitar 74,7% mempunyai perbandingan sosial dengan kategori sedang, dan 12 subjek atau sekitar 14,5% mempunyai perbandingan sosial dengan kategori tinggi.

3. Kategorisasi Variabel Kebersyukuran

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Kebersyukuran

Rumus Rentang	Kategorisasi
$X < 69$	Rendah
$69 \leq X < 85$	Sedang
$X \geq 85$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa kategori skor skala kebersyukuran pada siswi SMA N 1 Gemuh dibagi menjadi tiga kategori yaitu dikatakan memiliki skor rendah ketika skor yang diperoleh < 69. Dinyatakan memiliki skor sedang jika memperoleh skor antara 69 hingga 85. Untuk dinyatakan memiliki kebersyukuran yang tinggi jika memiliki skor ≥ 85 . Mengacu pada deskripsi di atas, maka dapat dilihat jumlah subjek pada kategori skor dari skala kebersyukuran pada siswi SMA N 1 Gemuh pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Kebersyukuran

Kategori	Jumlah Subjek
Rendah	10
Sedang	61
Tinggi	12

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 10 subjek atau sekitar 12% mempunyai kebersyukuran dengan kategori rendah, 61 subjek atau sekitar 73,5%

mempunyai kebersyukuran dengan kategori sedang, dan 12 subjek atau sekitar 14,5% mempunyai kebersyukuran dengan kategori tinggi.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 4.9, pada uji normalitas menggunakan one sample Kolmogorov-smirnov test mengacu pada nilai signifikansi (Exact Sig. 2-tailed) yang apabila data berdistribusi normal maka nilainya lebih dari 0,05. Berikut ini merupakan hasil dari uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-smirnov pada data yang telah dihimpun:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

		Perbandingan Sosial	Kebersyukuran	Citra Tubuh
N		83	83	83
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	31,57	76,67	73,61
	Std. Deviation	4,150	7,862	11,562
Most Extreme Differences	Absolute	0,100	0,066	0,057
	Positive	0,100	0,047	0,057
	Negative	-0,075	-0,066	-0,056
Test Statistic		0,100	0,066	0,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.040 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)		0,356	0,844	0,937
Point Probability		0,000	0,000	0,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel di atas maka dapat disimpulkan hasil dari uji normalitas ketiga variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Interpretasi Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Citra Tubuh	0,200	Data Normal
Perbandingan Sosial	0,040	Tidak Normal
Kebersyukuran	0,200	Data Normal

Hasil uji normalitas untuk variabel citra tubuh dan kebersyukuran terdistribusi normal, sedangkan untuk variabel perbandingan sosial tidak terdistribusi secara normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Berikut ini merupakan hasil uji linieritas pada data dari masing-masing variabel menggunakan metode test for linearity dengan bantuan program SPSS:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Variabel Citra Tubuh Dan Perbandingan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Citra Tubuh * Perbandingan Sosial	Between Groups	(Combined)	2748,904	18	152,717	1,190	0,296
		Linearity	941,054	1	941,054	7,333	0,009
		Deviation from Linearity	1807,850	17	106,344	0,829	0,655
	Within Groups		8212,759	64	128,324		
	Total		10961,663	82			

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Variabel Citra Tubuh Dan Kebersyukuran

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Citra Tubuh * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	5890,157	29	203,109	2,123	0,009
		Linearity	2580,735	1	2580,735	26,970	0,000
		Deviation from Linearity	3309,422	28	118,194	1,235	0,250
	Within Groups		5071,506	53	95,689		
	Total		10961,663	82			

Dari tabel 4.11 dan 4.12, dapat dilihat bahwa hubungan variabel citra tubuh dengan perbandingan sosial mempunyai taraf signifikansi (linearity) sebesar 0,009 dan derivation of linearity sebesar 0,655. Hubungan variabel citra tubuh dan kebersyukuran mempunyai taraf signifikansi (linearity) sebesar 0,000 dan derivation of linearity sebesar 0,250. Dari kedua hasil uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (linearity) $<0,05$ dan nilai derivation of linearity $>0,05$. Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel citra tubuh, perbandingan sosial, dan kebersyukuran. Adapun tabel interpretasi hasil uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Interpretasi Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai <i>Linearity</i>	Nilai <i>Deviation of Linearity</i>	Keterangan
Citra Tubuh dengan Perbandingan Sosial	0,009	0,655	Data Linear
Citra Tubuh dengan Kebersyukuran	0,000	0,250	Data Linear

C. Hasil Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan Spearman untuk menguji hipotesis. Hal ini dikarenakan satu dari tiga variabel yang ada tidak berdistribusi normal, variabel tersebut adalah perbandingan sosial. Sehingga dalam menguji hipotesis penelitian korelasi ini tidak menggunakan Pearson.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Spearman antara Citra Tubuh dengan Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran

Correlations

			Perbandingan Sosial	Kebersyukuran	Citra Tubuh
Spearman's rho	Perbandingan Sosial	Correlation Coefficient	1,000	-.234*	-.272*
		Sig. (2-tailed)		0,034	0,013
		N	83	83	83
	Kebersyukuran	Correlation Coefficient	-.234*	1,000	.350**
		Sig. (2-tailed)	0,034		0,001
		N	83	83	83
	Citra Tubuh	Correlation Coefficient	-.272*	.350**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,013	0,001	
		N	83	83	83

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

1. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah ada hubungan secara antara citra tubuh dengan perbandingan sosial pada siswi SMA N 1 Gemuh. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Berdasarkan table 4.14 diatas, uji hipotesis pertama menggunakan Spearman didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,272$, dan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar $0,013$. Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel citra tubuh dengan perbandingan sosial terdapat hubungan (hipotesis diterima), serta memiliki arah hubungan yang negatif. Hipotesis yang dapat diterima tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar $0,013$ yang lebih kecil dari nilai signifikansi $0,05$. Kemudian, korelasi yang negatif menunjukkan variabel citra tubuh dengan perbandingan sosial memiliki hubungan yang tidak searah, yang artinya apabila individu sering melakukan perbandingan sosial, maka kepuasan citra tubuh rendah, begitu pula sebaliknya.

Dari analisis hasil pengujian korelasi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perbandingan sosial pada siswi SMA N 1 Gemuh, serta memiliki arah hubungan yang negatif.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara citra tubuh dengan kebersyukuran pada siswi SMA N 1 Gemuh. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Berdasarkan table 4.14 diatas, uji hipotesis kedua menggunakan Spearman didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $0,350$, dan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar $0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel citra tubuh dengan kebersyukuran terdapat hubungan (hipotesis diterima), serta memiliki arah hubungan yang positif. Hipotesis yang dapat diterima tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar $0,001$ yang lebih kecil dari nilai signifikansi $0,05$. Kemudian, korelasi yang positif menunjukkan variabel citra tubuh dengan kebersyukuran memiliki hubungan yang searah, yang artinya apabila kebersyukuran tinggi, maka kepuasan citra tubuh juga tinggi, begitu pula sebaliknya.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara perbandingan sosial dan kebersyukuran dengan citra tubuh siswi di SMA N 1 Gemuh. Jenis pendekatan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 83 siswi yang diambil dari 4 kelas yaitu X2, X4, XI IPA 3 dan XI IPS 1, dan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan tiga skala yang telah dinyatakan valid dan reliabel yaitu, skala citra tubuh, skala perbandingan sosial, dan skala kebersyukuran. Kemudian, uji hipotesis menggunakan uji non parametrik dengan analisis *spearman's rho*. Peneliti menggunakan Spearman untuk menguji hipotesis karena salah satu variabel yakni perbandingan sosial tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) hipotesis pertama diterima yaitu, terdapat hubungan yang negatif antara perbandingan sosial dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh

dengan nilai korelasi $-0,272$, dan nilai signifikansi $0,013$. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tersebut dan dengan diterimanya hipotesis pertama yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel Y dengan variabel X1 menunjukkan bahwa variabel perbandingan sosial dapat digunakan untuk memprediksi variabel citra tubuh. Hal ini dapat diartikan bahwa siswi SMA N 1 Gemuh yang sering melakukan perbandingan sosial akan memiliki kepuasan citra tubuh yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,272$ menunjukkan bahwa variabel perbandingan sosial memiliki tingkat hubungan yang rendah. Hal ini berarti terdapat faktor-faktor lain yang dapat memprediksi citra tubuh. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002: 49), terdapat lima aspek dalam pengukuran citra tubuh, yakni: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Dari kelima aspek tersebut perbandingan sosial dapat masuk di aspek evaluasi penampilan, dimana individu melakukan pengukuran terkait penampilan keseluruhannya. Individu akan menilai apakah penampilannya menarik atau tidak, serta memuaskan atau belum memuaskan. Yang pada kebanyakan kasus, individu akan menilai kesesuaian dirinya dengan standar yang ada pada masyarakat lewat perbandingan sosial. Meski begitu, masih terdapat banyak aspek citra tubuh lain yang dapat membentuk pandangan, perasaan, pikiran dan sikapnya terhadap tubuh. Seperti kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, yang terbentuk karena banyak hal, di antaranya pengalaman-pengalaman interpersonal, faktor kepribadian, jenis kelamin dan lainnya yang ikut saling mempengaruhi terbentuknya citra tubuh.

Kemudian, hasil dari analisis data penelitian yang menunjukkan nilai korelasi antara citra tubuh dengan perbandingan sosial sebesar $-0,272$, dan nilai signifikansi $0,013$ juga memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan Dimas (2021), yang juga menyatakan terdapat hubungan yang negative antara perbandingan sosial dan citra tubuh. Ia meneliti mengenai perbandingan sosial dan citra tubuh remaja putri pengguna media sosial instagram saat pandemi. Bahwa semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah citra tubuh. Davison (2012: 167), berpendapat bahwa perempuan umumnya cenderung lebih fokus pada penampilan sosialnya dibanding pria. Dan hal ini membuatnya sering membandingkan penampilannya dan sangat peka terhadap penilaian negatif dari orang lain. Perempuan juga mengasosiasikan penampilan tubuh mereka dengan harga diri lebih dari pria (Murnen & Don, 2012: 222). Perempuan dalam hal ini remaja putri melakukan hal itu sebagai cara mereka untuk mengukur perkembangan pribadi mereka atau memotivasi diri mereka sendiri untuk meningkatkan dan, dalam prosesnya, mengembangkan citra diri yang lebih positif. Namun, dalam melakukan perbandingan, dibutuhkan kedisiplinan karena kerap kali seseorang menjadi terjebak dalam perangkap perbandingan negative yang menggiring pada perilaku yang tidak sehat atau membahayakan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri yang pada usia remaja ini sedang dalam masa pencarian identitas, untuk membentuk hubungan yang baik dengan tubuhnya. Karena menurut

Ramdaniati (2020: 95) pembentukan identitas ini sangat penting agar remaja dapat menentukan pilihan dan dapat mengambil keputusan yang tepat serta memecahkan masalahnya sendiri. Jika hubungan yang baik dengan tubuhnya sudah terbentuk, maka potensi lain yang ada pada diri remaja akan bisa lebih digali atau dikembangkan.

Selanjutnya, 2) hipotesis kedua juga diterima, terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh siswi SMA N 1 Gemuh dengan nilai korelasi 0,350, dan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar 0,001. Untuk hipotesis kedua menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,001 (lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,350. Hal ini mengartikan bahwa hipotesis kedua dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kebersyukuran pada siswi SMA N 1 Gemuh, serta arah hubungan bersifat positif atau searah.

Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Titi Sari (2007), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja. Semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula kepuasan citra tubuhnya, begitu pula sebaliknya. Seseorang yang bersyukur maka akan menunjukkan bahwa ia memiliki citra tubuh positif, karena ia mampu menerima dan membentuk hubungan yang baik dengan tubuhnya. Sedangkan pada individu yang tidak bersyukur akan cenderung memunculkan citra tubuh negatif dan memicu beragam cara untuk mencapai bentuk tubuh ideal sesuai dengan keinginannya (Dwinanda, 2016: 23; Dunaeva dkk., 2018: 33). Kemudian, kebersyukuran dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan bagaimana individu memiliki pendapat tentang dirinya, memiliki rasa syukur akan membuat individu bersyukur atas apa yang telah dimiliki dan diperoleh dari Allah SWT serta lebih menunjukkan emosi positif terkait dirinya. Menurut Johan (dalam Utami, 2013: 201) kebersyukuran dapat menumbuhkan penerimaan diri. Penerimaan diri sendiri merupakan salah satu bagian dari kesejahteraan psikis individu dan turut menentukan harga diri yang dimiliki individu. Sehingga, dapat dikatakan bahwa seseorang yang mampu menerima dirinya akan dapat memandang dirinya berharga dan dapat menerima kelebihan juga kekurangan yang dimiliki.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada siswi SMA N 1 Gemuh. Hal ini berarti hipotesis pertama diterima. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu, maka akan semakin rendah kepuasan citra tubuh pada siswi SMA N 1 Gemuh. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu, maka akan semakin tinggi pula kepuasan citra tubuh yang dimiliki pada siswi SMA N 1 Gemuh.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswi SMA N 1 Gemuh. Hal ini berarti hipotesis kedua diterima. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi pula kepuasan citra tubuh yang dimiliki siswi SMA N 1 Gemuh. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki individu, maka akan semakin rendah pula kepuasan citra tubuh yang dimiliki pada siswi SMA N 1 Gemuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diperoleh beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa disarankan untuk meningkatkan citra tubuh diri sendiri sehingga dapat memiliki konsep diri yang baik dan dapat menggali dan mengembangkan potensi yang ada guna menjadi siswa lulusan yang berkualitas di masa depan. Serta memilih lingkungan pergaulan teman sebaya yang positif sehingga saling mendukung dan membentuk karakter yang lebih baik.

2. Bagi Teman Sebaya

Bagi teman sebaya disarankan saling memberi dukungan kepada teman-temannya agar bersama-sama menciptakan kondisi pertemanan yang positif dan dapat bertumbuh juga berkembang bersama dengan baik.

3. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktik untuk para guru terkait dapat dikembangkannya strategi dan program pendidikan yang membantu siswi untuk memiliki pandangan yang positif tentang tubuh siswi.

4. Bagi Orang tua

Bagi orangtua diharapkan dapat membantu membersamai dan menciptakan lingkungan keluarga yang positif untuk tumbuh kembang anak-anaknya sehingga anak dapat meraih masa depan lebih baik dengan memulai membentuk hubungan yang baik terlebih dahulu dengan tubuhnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan alat ukur citra tubuh khusus untuk remaja, mengingat pada penelitian ini ataupun sebelumnya, belum ada alat ukur khusus yang disusun untuk remaja yang sedang dalam masa peralihan atau transisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maraghi, A. M. (1987). *Tafsir Al-Maraghi Juz VII, terj. Anshori Umar Sitanggal dkk.* Karya Toha Putra Semarang.
- Al-Sya'rawi, & Mutawali, S. M. (1999). *Tafsir Al-Sya'rawi.* Akhbar Al-Yawm.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas.* Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention.* Guilford Press.
- Dwinanda, R. F. (2016). *Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja.* Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Ellyan Anggi Jabbar, M. (2021). *Tesis Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraverson.* Univeritas Muhammadiyah Malang.
- Hamka. (1983). *Tafsir Al-Ahzar Juz XII-XIV.* Pustaka Panjimas.
- Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness As a Mediator in The Relationship Between Social Media Engagement and Depression in Young Adults. *Personality and Individual Differences*, 1-6.
- Kaloeti, D. V., & Ardhiani, L. N. (2020). The Effect of Self-esteem, Attitude towards The Body, and Eating Habit on Cognitive Reactivity. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 5, No 1*, 57-73.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian. *Journal of Management and Entrepreneurship*, 4(2), 123-136.
- Nadia, F. (2019). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi.* Universitas Sriwijaya .
- Nur Amarina, F., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 8 No. 6*, 1-11.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 3, No 2*, 197–210.
- Salsabila, I. (2018). *Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sari, T. (2007). *Hubungan Antara Syukur Dengan Kepuasan Citra Tubuh Pada Remaja.* Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Shawli, I. F. (2019). *Pengaruh Self Esteem, Social Comparison, Thin Ideal Internalization, Dan Rasa Syukur Terhadap Body Dissatisfaction Ibu Pasca Melahirkan*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sujarweni, V. W. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Graha Ilmu.
- Sulistyo, P. T., Sukanto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social Media Pressure and The Body Dysmorphic Disorder Tendency in Women: The Mediating Role of Perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 7, No 2*, 137-151
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). Handbook of Social Comparison Theory and Research Series Edit by Jerry Suls and Ladd Wheeler. In S. S. Media, *The Plenum Series In Social/Clinical Psychology Series* (p. 504). Kluwer Academic.
- Suls, J., Rebecca, Collins, L., & Wheeler, L. (2020). *Social Comparison, Judgment, And Behavior Edited By Jerry Suls, Rebecca L. Collins, And Ladd Wheeler*. Oxford University Press.
- Talango, S. R. (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Childhood Islamic Education Journal, 1(1)*, 93-107.
- Utami, A. S. (2019). *Pengaruh Syukur Terhadap Body Image Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Lampiran 1: Skala Penelitian

Nama:
Kelas:
Umur:

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas adik-adik adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri adik-adik. Opsi jawaban ada empat:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Berat badan dan tinggi badan saya seimbang.		√		

Perlu adik-adik ketahui bahwa jawaban dari pernyataan tersebut tidak ada yang salah atau benar. Selain itu, juga tidak akan berpengaruh pada nilai mata pelajaran apa pun. Jadi, kakak mohon untuk diisi semua sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Atas kerja sama adik-adik, kakak ucapkan banyak terima kasih. Setiap jawaban yang diberikan merupakan bantuan yang tidak terhingga nilainya bagi kakak. Selamat mengerjakan dan semoga adik-adik senantiasa Allah limpahi kasih sayang, kebahagiaan dan kesehatan yang prima ya! Aamiin :)

BAGIAN 1

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menganggap penampilan saya menarik.				
2	Saya merasa cocok dengan pakaian yang saya pakai.				
3	Saya ingin merubah bagian tertentu dari tubuh saya.				
4	Bentuk tubuh saya tidak memuaskan.				
5	Penilaian orang lain terhadap penampilan saya membuat saya resah.				
6	Saya ingin mengubah berat badan saya.				
7	Penampilan saya kurang menarik.				
8	Saya berupaya untuk merubah penampilan jika menurut orang lain penampilan saya kurang menarik.				
9	Semua bagian tubuh saya sangat memuaskan.				
10	Saya tidak menggunakan waktu lama untuk tampil cantik sebelum keluar rumah.				
11	Berat badan tidak menjadi masalah buat saya.				
12	Saya tidak akan diet untuk mendapatkan tubuh yang menarik.				
13	Saya menyukai semua bagian tubuh saya.				
14	Tanpa <i>make-up</i> pun saya sudah cantik.				
15	Makan banyak tidak menjadi masalah bagi saya.				
16	Saya menyukai penampilan saya walau orang lain tidak suka.				
17	Saya menyukai penampilan saya walau orang lain tidak suka.				

18	Saya suka membandingkan tubuh saya dengan orang lain.				
19	Saya tidak suka membandingkan tubuh saya dengan orang lain.				
20	Penampilan saya tidak ada yang perlu diubah.				
21	Berat badan dan tinggi badan saya seimbang.				
22	Saya bebas memakan apa saja yang saya inginkan.				
23	Saya tidak perlu mengonsumsi produk-produk yang mengubah berat badan saya.				
24	Saya melakukan olahraga agar tubuh saya lebih seksi.				
25	Segala cara akan saya lakukan untuk penampilan yang menarik.				
26	Bentuk tubuh saya tidak kalah menarik dengan teman-teman saya.				
27	Setiap manusia memiliki keindahan tubuh masing-masing termasuk saya.				
28	Saya tidak perlu mempermasalahkan berat badan saya.				
29	Saya merasa senang dengan kondisi tubuh saya sekarang.				

BAGIAN 2

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya membandingkan diri saya dengan orang yang terlihat lebih baik dari saya.				
2	Ketika saya melihat seseorang yang tubuhnya tidak menarik, saya sempat berfikir “bagaimana tubuh saya dibandingkan mereka”.				
3	Saya membandingkan penampilan saya dengan model dan selebriti.				
4	Ketika saya melihat orang lain dengan tubuh yang bagus, saya sempat membayangkan apakah tubuh saya sesuai dengan mereka.				
5	Saya membandingkan penampilan saya dengan orang lain yang penampilannya lebih buruk dari saya.				
6	Ketika saya melihat model dan selebriti, saya sempat berfikir “apakah tubuh saya sebanding dengan model dan selebriti tersebut”.				
7	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang lain yang memiliki tubuh kurang bagus.				
8	Ketika melihat orang bertubuh atletis (bugar, gym, dll), saya sempat berfikir apakah tubuh saya semenarik tubuh mereka.				
9	Ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (cantik), saya membayangkan bagaimana penampilannya dibandingkan dengan saya.				
10	Ketika saya melihat seseorang yang kelebihan berat badan (gemuk), saya sempat berfikir tentang betapa menariknya tubuh saya dibandingkan dengan tubuh orang tersebut.				
11	Saya membandingkan penampilan saya dengan orang yang penampilannya hampir sama dengan saya.				
12	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang lain yang memiliki tubuh lebih baik dari saya.				

13	Saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang kurang menarik.				
----	--	--	--	--	--

BAGIAN 3

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Tuhan.				
2	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka.				
3	Saya memiliki kesabaran ketika saya bersyukur.				
4	Saya merasa beruntung atas semua hal yang saya miliki.				
5	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu.				
6	Saya belajar sebaik mungkin, karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk belajar.				
7	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya.				
8	Saya sedih dengan keadaan diri saya.				
9	Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya.				
10	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud.				
11	Saya sangat menghargai hal-hal yang telah dilakukan orang lain untuk saya.				
12	Saya merasa beruntung karena telah dilahirkan ke dunia ini.				
13	Jika saya harus membuat daftar semua hal yang saya syukuri, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang.				
14	Saya mengingat orang-orang yang mendukung saya.				
15	Syukur membantu saya mencintai orang lain.				
16	Rasa syukur membantu saya untuk merasa terbuka dengan orang lain.				
17	Saya sering lupa menyadari Tuhan menganugerahi saya nafas yang menopang hidup saya sampai detik ini.				
18	Kekurangan yang ada dalam hidup saya membuat saya kesal.				
19	Seiring bertambahnya usia, saya lebih mampu menghargai segala sesuatu (orang, peristiwa, dan situasi) yang telah menjadi bagian dari sejarah hidup saya.				
20	Saya percaya penting untuk menghargai setiap hari yang saya lalui.				
21	Rasa syukur membantu saya mengatasi hambatan dalam hubungan saya.				
22	Saya tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin yang diberikan Tuhan.				
23	Saya merasa sedikit sekali orang yang memberikan manfaat untuk hidup saya.				
24	Saya merasa senang ketika bisa menolong orang lain.				

--	--	--	--	--	--

Lampiran 2: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

A. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Citra Tubuh (Uji Alat Ukur)

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha	N of Items
0,916	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	75,38	156,189	0,728	0,909
Y2	76,05	163,792	0,553	0,913
Y3	75,25	164,295	0,507	0,913
Y4	76,23	165,307	0,300	0,916
Y5	75,63	162,958	0,300	0,917
Y6	76,08	160,533	0,489	0,913
Y7	76,33	162,328	0,431	0,914
Y8	76,03	160,076	0,581	0,912
Y9	75,95	165,587	0,432	0,914
Y10	75,73	154,666	0,840	0,908
Y11	74,95	162,818	0,392	0,915
Y12	75,78	157,051	0,696	0,910
Y13	75,65	156,900	0,572	0,912
Y14	75,50	152,769	0,919	0,906
Y15	75,08	160,430	0,475	0,913
Y16	75,10	158,810	0,490	0,913
Y17	74,95	165,074	0,372	0,915

Y18	75,95	158,972	0,578	0,912
Y19	75,58	161,533	0,470	0,913
Y20	75,78	163,974	0,497	0,913
Y21	75,80	161,344	0,637	0,911
Y22	76,23	166,025	0,264	0,916
Y23	75,05	168,459	0,133	0,918
Y24	75,40	158,554	0,694	0,910
Y25	74,93	170,584	0,050	0,919
Y26	75,78	165,666	0,419	0,914
Y27	75,80	169,600	0,119	0,917
Y28	75,73	159,333	0,693	0,910
Y29	75,08	160,738	0,521	0,913
Y30	76,00	169,231	0,152	0,917
Y31	75,30	161,241	0,379	0,915
Y32	75,55	152,972	0,906	0,907

B. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Citra Tubuh (Instrumen Penelitian)

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	83	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,891	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	70,86	124,784	0,561	0,886
Y2	71,36	131,892	0,085	0,894
Y3	70,75	127,386	0,438	0,888
Y4	71,46	123,666	0,450	0,888
Y5	70,96	122,767	0,472	0,887
Y6	71,41	122,708	0,523	0,886
Y7	71,81	124,304	0,458	0,887
Y8	71,33	122,905	0,580	0,885
Y9	71,37	124,895	0,452	0,887
Y10	71,22	120,391	0,725	0,882
Y11	70,78	127,196	0,327	0,890
Y12	71,23	120,325	0,688	0,882
Y13	71,08	124,932	0,433	0,888
Y14	70,98	120,341	0,641	0,883
Y15	70,72	121,813	0,558	0,885
Y16	70,66	126,299	0,333	0,890
Y17	70,60	127,828	0,356	0,889
Y18	71,30	123,628	0,521	0,886
Y19	71,29	125,671	0,379	0,889
Y20	71,24	123,649	0,546	0,886
Y21	71,23	124,984	0,445	0,888
Y22	70,49	128,887	0,246	0,891
Y23	70,70	123,652	0,580	0,885
Y24	70,42	130,466	0,202	0,892
Y25	71,46	129,715	0,203	0,892
Y26	71,08	126,176	0,399	0,888
Y27	71,47	129,618	0,184	0,893
Y28	71,11	125,269	0,398	0,889
Y29	70,83	121,849	0,598	0,884

C. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Perbandingan Sosial (Uji Alat Ukur)

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,914	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	27,75	64,654	0,826	0,899
X2	27,85	69,310	0,619	0,908
X3	28,08	65,610	0,702	0,904
X4	27,63	67,420	0,708	0,904
X5	28,43	69,225	0,671	0,906
X6	28,00	72,769	0,384	0,917
X7	28,20	66,472	0,816	0,900
X8	28,13	72,112	0,424	0,915
X9	28,00	67,231	0,768	0,902
X10	28,20	69,497	0,609	0,908
X11	28,05	68,459	0,690	0,905
X12	27,95	70,818	0,521	0,912
X13	28,25	70,500	0,576	0,909

D. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Perbandingan Sosial (Instrumen Penelitian)

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	83	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,621	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	29,04	14,889	0,435	0,578
X2	28,87	15,019	0,321	0,592
X3	29,52	15,643	0,285	0,600
X4	29,30	15,189	0,283	0,598
X5	28,86	15,589	0,186	0,615
X6	29,67	16,076	0,212	0,610
X7	28,69	15,193	0,248	0,604
X8	28,75	14,703	0,351	0,585
X9	29,24	15,356	0,241	0,605
X10	29,04	16,206	0,044	0,644
X11	29,24	14,331	0,291	0,596
X12	29,16	14,378	0,270	0,601
X13	29,43	14,249	0,322	0,589

E. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kebersyukuran (Uji Alat Ukur)

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,776	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Z1	92,93	49,610	0,218	0,773
Z2	92,40	47,579	0,600	0,758
Z3	92,35	47,977	0,553	0,760
Z4	92,43	48,661	0,390	0,765
Z5	92,33	47,199	0,612	0,757
Z6	92,58	49,328	0,277	0,770
Z7	92,50	47,949	0,538	0,760
Z8	93,68	51,353	0,000	0,786
Z9	93,83	47,840	0,246	0,774
Z10	93,40	47,682	0,362	0,765
Z11	93,50	53,231	-0,193	0,789
Z12	92,60	48,708	0,328	0,768
Z13	92,80	49,908	0,169	0,775
Z14	92,65	47,259	0,337	0,767
Z15	92,45	49,587	0,299	0,769
Z16	92,65	49,003	0,256	0,771

Z17	92,63	47,471	0,445	0,762
Z18	92,50	48,359	0,429	0,764
Z19	92,93	48,994	0,441	0,765
Z20	92,93	48,635	0,329	0,767
Z21	92,95	50,921	0,036	0,784
Z22	93,25	47,526	0,355	0,766
Z23	93,23	47,563	0,337	0,767
Z24	93,50	51,231	0,045	0,780
Z25	93,53	55,025	-0,336	0,800
Z26	92,55	49,331	0,303	0,769
Z27	92,68	49,815	0,260	0,771
Z28	92,83	49,020	0,357	0,767
Z29	93,40	46,605	0,446	0,760
Z30	92,93	47,866	0,553	0,760
Z31	92,40	48,964	0,352	0,767

F. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kebersyukuran (Instrumen Penelitian)

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	83	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,862	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Z1	72,93	58,800	0,420	0,858
Z2	73,04	57,377	0,542	0,854
Z3	73,33	58,515	0,417	0,857
Z4	73,20	55,409	0,662	0,850
Z5	73,35	57,547	0,481	0,855
Z6	73,28	57,276	0,496	0,855
Z7	74,48	56,472	0,362	0,860
Z8	74,17	54,825	0,480	0,855
Z9	73,42	56,540	0,420	0,857
Z10	73,05	58,924	0,334	0,859
Z11	73,19	56,621	0,591	0,852
Z12	73,30	54,969	0,601	0,851
Z13	73,31	56,462	0,484	0,855
Z14	73,24	59,210	0,228	0,863
Z15	73,81	55,279	0,539	0,853

Z16	73,54	57,471	0,325	0,860
Z17	74,07	57,848	0,255	0,864
Z18	73,96	55,962	0,453	0,856
Z19	73,18	57,662	0,510	0,855
Z20	73,30	58,237	0,403	0,858
Z21	73,34	56,495	0,519	0,854
Z22	73,95	56,656	0,393	0,858
Z23	73,87	57,336	0,273	0,864
Z24	73,20	58,628	0,299	0,860

Lampiran 3: Hasil Uji Asumsi

A. Hasil Uji Linearitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Perbandingan Sosial	Kebersyukuran	Citra Tubuh
N		83	83	83
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	31,57	76,67	73,61
	Std. Deviation	4,150	7,862	11,562
Most Extreme Differences	Absolute	0,100	0,066	0,057
	Positive	0,100	0,047	0,057
	Negative	-0,075	-0,066	-0,056
Test Statistic		0,100	0,066	0,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.040 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

B. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Perbandingan Sosial	Kebersyukuran	Citra Tubuh
N		83	83	83
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	31,57	76,67	73,61
	Std. Deviation	4,150	7,862	11,562
Most Extreme Differences	Absolute	0,100	0,066	0,057
	Positive	0,100	0,047	0,057
	Negative	-0,075	-0,066	-0,056
Test Statistic		0,100	0,066	0,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.040 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4: Hasil Uji Hipotesis

Correlations

			Perbandingan Sosial	Kebersyukuran	Citra Tubuh
Spearman's rho	Perbandingan Sosial	Correlation Coefficient	1,000	-.234*	-.272*
		Sig. (2-tailed)		0,034	0,013
		N	83	83	83
	Kebersyukuran	Correlation Coefficient	-.234*	1,000	.350**
		Sig. (2-tailed)	0,034		0,001
		N	83	83	83
	Citra Tubuh	Correlation Coefficient	-.272*	.350**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,013	0,001	
		N	83	83	83

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Ketika Uji Alat Ukur



Dokumentasi Ketika Pengambilan Data Penelitian



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Hajar Ummu Fatikh
2. Tempat & Tanggal Lahir : Kendal, 05 Juni 1997
3. Alamat Rumah : Dukuh Laban RT 01 RW 01 Ds. Purworejo Kec.
Ringinarum Kab. Kendal
4. No. HP : 088806166189
5. E-mail : hajarummufatikh@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD N Purworejo
2. SMP N 1 Gemuh
3. SMA Plus Al-Wahid Tasikmalaya
4. Universitas Islam Negeri Walisongo

C. Pengalaman Organisasi

1. Divisi Berita LPM IDEA
2. Ketua AMSAW Jateng 03
3. Sekum LI Cabang Gemuh

D. Pengalaman Kerja

1. Les Privat

Semarang, 27 Juni 2023



Hajar Ummu Fatikh

NIM: 1607016071