

PREDIKSI *GRATITUDE* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA REMAJA DI INDONESIA

Valerinne Audrylia Susanto & Flaviana Rinta Ferdian

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: flaviana.ferdian@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Body image is a critical aspect of adolescent development because the physical changes often trigger feelings of dissatisfaction, which increase the risk of developing a negative body image. A negative body image can lead to various adverse effects, such as feelings of inferiority, difficulty in self-acceptance, and even mental health problems. These can be mitigated by fostering a more positive body image through the practice of gratitude. High levels of gratitude can help adolescents accept their bodies better by focusing on positive aspects. Therefore, this study aims to examine the predictive role of gratitude on body image among adolescents. This quantitative study involved 455 adolescent participants aged 13-18 years residing in Indonesia. Data were collected using a non-probability sampling technique, specifically convenience sampling. The instruments used were the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) and the Skala Bersyukur Indonesia (SBI). This study employed a correlational design with simple linear regression statistical techniques for data analysis. The research results indicate that gratitude can significantly predict body image in adolescents. Additional findings reveal a negative relationship between Body Mass Index (BMI) and body image. To gain a deeper understanding of these two variables, future researchers may consider external factors that can influence body image, such as social media, family, or peers.

Keywords: *body image, gratitude, adolescent, physical*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa (Santrock, 2019). Menurut Hurlock (2008), masa remaja berada dalam rentang usia 13–18 tahun. Rentang usia ini termasuk sebagai periode yang penting karena seluruh perkembangan yang dialami oleh remaja memerlukan penyesuaian perilaku, sikap, nilai, dan minat baru (Hurlock, 2008). Penyesuaian ini diperlukan karena perkembangan tersebut terjadi secara cepat dan berlangsung bersamaan (Hurlock, 2008; Santrock, 2018). Santrock (2019) mengelompokkan tiga aspek

perkembangan yang dialami oleh remaja, yaitu fisik, kognitif, dan sosioemosional. Dari tiga aspek perkembangan tersebut, fisik merupakan aspek yang perubahannya dapat diamati dengan jelas.

Adanya perubahan fisik ini membuat remaja sangat memperhatikan keadaan tubuh mereka (Santrock, 2018). Perhatian remaja terhadap tubuhnya juga disebabkan oleh kesadaran mereka akan reaksi sosial apabila pertumbuhannya tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Sama halnya dengan kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Akan tetapi, remaja seharusnya tidak berlebihan dalam

memperhatikan kondisi fisik mereka dan lebih fokus kepada proses pengembangan diri menuju masa dewasa. Kenyataannya, masih banyak remaja yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka (Hurlock, 2008). Rasa tidak puas terhadap tubuh berkaitan dengan citra tubuh (body image) individu (Aristantya & Helmi, 2019).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), body image adalah sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, yang dapat muncul dalam bentuk penilaian positif ataupun negatif. Sikap yang dimaksud adalah body image meliputi aspek perilaku, persepsi, kognitif, dan afektif dari penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri (Cash & Pruzinsky, 2002). Aspek perilaku berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh individu terkait tubuh mereka (Rodgers et al., 2023). Sama halnya dengan cara individu merasakan tubuh mereka sendiri (persepsi), termasuk ukuran, bentuk, dan penampilan. Aspek ini dapat dipengaruhi oleh komparasi sosial (social comparison) dan representasi media (Cash, 2004). Adapun kontribusi dari pikiran dan keyakinan individu (kognitif) terhadap tubuh mereka dapat berupa dialog internal (self-talk) dan internalisasi terhadap standar kecantikan di masyarakat. Selain itu, perasaan individu (afektif) juga berkontribusi terhadap body image, seperti rasa puas dan menerima sampai rasa tidak puas dan tidak menerima tubuh (Fogelkvist et al., 2016).

Body image merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja (Cash & Pruzinsky, 2002). Masalah terkait body image memberikan sejumlah dampak bagi remaja di berbagai budaya, identitas etnis, status sosial ekonomi, jenis

kelamin, dan identitas seksual (Al Sabbah et al., 2009; Gila et al., 2005; McClain & Peebles, 2016). Hal ini karena remaja tengah berada dalam tahap perkembangan dan rentan terhadap pengaruh eksternal, seperti platform media sosial yang menampilkan bentuk tubuh ideal, jenis olahraga tertentu, serta hubungan keluarga dan sosial (Hartman-Munick et al., 2020; Reel et al., 2015). Dengan demikian, hal ini meningkatkan risiko terbentuknya body image negatif (Reel et al., 2015).

Senín-Calderón et al. (2017) menyatakan bahwa masalah body image pada masa remaja merupakan hal yang penting untuk mendapat perhatian. Duchesne et al. (2017) menemukan bahwa sebesar 59.7% remaja memiliki penerimaan body image yang rendah. Adapun penelitian lainnya juga menyatakan bahwa lebih dari 61% remaja merasa tidak puas terhadap tubuh mereka (Al Sabbah et al., 2009). Penelitian Hasanah dan Halimah (2019) juga menemukan bahwa sebanyak 75.3% remaja awal memiliki body image negatif. Adapun indikasi penilaian negatif terhadap tubuh meningkat selama masa remaja dan kembali stabil pada masa dewasa (Holsen et al., 2012). Didukung juga oleh penelitian Calzo et al. (2013) dan Yu (2016) yang mengungkapkan bahwa kepuasan tubuh berada pada titik terendah selama masa remaja daripada tahap perkembangan lainnya.

Remaja dengan body image negatif akan memiliki pandangan yang negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh, serta yakin bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya sehingga menilai tubuhnya dengan rendah (Alidia, 2018). Hal ini cenderung membuat mereka

memunculkan perasaan minder, kecemasan, dan rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri (Shanti & Az Zahra, 2022). Perasaan tersebut kemudian membuat remaja menjadi pesimis, sulit untuk menerima diri sendiri, menghambat perkembangan kemampuan interpersonal, bahkan mengarah pada masalah kesehatan mental seperti gangguan makan, tidur, dan depresi (Az Zahra et al., 2022; Muhsin, 2015; Sari & Ansyah, 2022).

Terlebih lagi, body image negatif pada remaja dapat menghambat mereka dalam memenuhi tugas perkembangan yang ada, yaitu menerima keadaan fisik (Az Zahra et al., 2022). Hal ini sesuai dengan pernyataan Gunarsa dan Gunarsa (2008) dan Jahja (2011) bahwa tugas perkembangan masa remaja yang utama adalah menerima terjadinya perubahan fisik berikut keragaman kualitasnya dan merasa puas terhadap keadaan tersebut. Jika remaja gagal menjalankan tugas perkembangannya, maka akan berdampak negatif pada kehidupan sosial, memicu ketidakbahagiaan, penolakan masyarakat, bahkan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan pada masa berikutnya (Putro, 2017).

Sebaliknya, Alidia (2018) menjelaskan bahwa pandangan yang baik terhadap ukuran, bentuk, dan kondisi tubuh akan membentuk body image yang positif. Body image positif dapat ditunjukkan dengan kepercayaan diri, kepuasan terhadap tubuh, dan mensyukuri yang sudah dimiliki (Andiyati, 2016). Selain itu, body image positif juga terbukti berkaitan dengan menurunnya perilaku diet yang tidak sehat dan depresi (Gillen, 2015). Berkaitan juga dengan tugas perkembangan, body image positif dapat menunjang remaja dalam

menerima keadaan fisik mereka. Hal ini karena dengan body image positif, remaja akan merasa nyaman dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya (Shanti & Az Zahra, 2022). Dengan demikian, para remaja akan menjaga kesehatan fisik dan mempertahankan kesehatan mental mereka (Sari & Ansyah, 2022).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terbentuknya body image, antara lain jenis kelamin, perubahan fisik, dan faktor kepribadian. Pada umumnya, ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada perempuan sehingga mereka memiliki body image yang lebih negatif daripada laki-laki. Hal ini karena perempuan memiliki pandangan yang lebih spesifik sehingga lebih mungkin menilai secara negatif pada banyak aspek dari tubuhnya (Calogero & Thompson, 2010; Cash & Pruzinsky, 2002).

Terdapat dua fase terkait perubahan fisik yang dapat memengaruhi perkembangan body image, yaitu pubertas dan penuaan (Tewari et al., 2022). Ketika pubertas, perempuan mengalami penambahan lemak yang kontradiktif dengan standar untuk memiliki badan kurus. Sementara itu, remaja laki-laki yang pubertasnya terlambat cenderung tidak puas dengan tubuhnya karena membandingkan diri dengan teman yang berkembang lebih dulu (Baker et al., 2019; Voelker et al., 2015). Pada fase penuaan, lansia mengalami kerutan wajah dan kerontokan rambut. Perubahan fisik ini terbukti berdampak negatif pada evaluasi diri, bahkan memicu rasa tidak puas terhadap penampilan mereka (Ålgars et al., 2009; Cash, 2012).

Di samping itu, terdapat salah satu faktor dalam diri individu yang dapat meningkatkan body image menjadi lebih positif, yaitu kepribadian (Cash & Pruzinsky, 2002). Dalam faktor kepribadian, terdapat salah satu aspek yang berperan penting dalam perkembangan body image, yaitu kebersyukuran (gratitude) (Az Zahra et al., 2022). Menurut Listiyandini et al. (2015) gratitude adalah perasaan berterima kasih melalui apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan maupun sesama, yang kemudian mendorong individu untuk melakukan hal sama seperti yang didapatkan. Mempraktikkan gratitude diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan (well-being) karena mendorong individu untuk lebih fokus pada kelebihan daripada kekurangan (Seligman et al., 2005).

Mempraktikkan gratitude dapat membantu menumbuhkan rasa lebih menerima tubuh dengan memfokuskan pada hal positif secara keseluruhan (Geraghty et al., 2010). Dalam hal ini, gratitude dapat memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran negatif, dan membangkitkan emosi positif (positive emotions) yang memengaruhi cara individu menilai diri sendiri, termasuk body image (Az Zahra et al., 2022; Wood et al., 2010). Sebaliknya, remaja dengan gratitude yang rendah cenderung merasa rendah diri karena kurang bersyukur dengan yang mereka miliki (Az Zahra et al., 2022). Perasaan rendah diri ini kemudian memunculkan perasaan gelisah dan membandingkan diri dengan orang lain. Terlebih lagi, gratitude yang rendah juga dapat mengarah pada masalah psikologis, seperti cemas, mengalami gangguan makan, stres, depresi, bahkan bunuh diri (Shanti &

Az Zahra, 2022). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki gratitude yang tinggi agar dapat lebih percaya diri, menerima, dan mencintai dirinya sendiri sehingga membuat body image lebih positif (Az Zahra et al., 2022).

Penelitian dari Bakan dan Hapsari (2022), Dwinanda (2016), Hanun (2021), dan Widawati et al. (2018) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan body image pada remaja perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gratitude, maka semakin positif juga body image yang dimiliki oleh remaja, begitu juga sebaliknya. Selain itu, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa gratitude memprediksi body image sebesar 17% pada remaja perempuan penggemar K-pop dan 23.7% pada remaja laki-laki di Kota Malang (Shabira & Uyun, 2023; Shanti & Az Zahra, 2022). Hal ini menunjukkan terdapat prediksi dari gratitude terhadap body image pada remaja.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan sejumlah kekurangan dan keterbatasan. Dapat dilihat bahwa kebanyakan penelitian hanya melibatkan partisipan remaja berjenis kelamin perempuan (Bakan & Hapsari, 2022; Dwinanda, 2016; Hanun, 2021; Onggo, 2020; Sari & Ansyah, 2022; Widawati et al., 2018). Terlebih lagi, beberapa penelitian hanya memfokuskan pada ada tidaknya hubungan antara gratitude terhadap body image sehingga belum menggali lebih dalam mengenai data demografi partisipan yang dapat memengaruhi body image (Dwinanda, 2016; Nurfatmawati et al., 2022; Widawati et al., 2018). Penelitian terkait prediksi gratitude terhadap body image di Indonesia

juga masih terbatas pada kelompok partisipan yang spesifik (Shabira & Uyun, 2023; Shanti & Az Zahra, 2022).

Berdasarkan beberapa kekurangan dan keterbatasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut gratitude sebagai variabel prediktor terhadap body image dengan melibatkan partisipan remaja yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Hal ini penting karena remaja laki-laki juga mengalami isu terkait body image (Santrock, 2018). Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan peran signifikan body image terhadap remaja laki-laki dan perempuan. Gualdi-Russo et al. (2022) menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan erat dengan rendahnya partisipasi aktivitas fisik pada remaja laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa body image turut membentuk gaya hidup sehat pada remaja.

Selain itu, studi sistematis oleh Ahuja et al. (2024) menemukan bahwa remaja laki-laki dan perempuan merasakan tekanan yang signifikan untuk memiliki bentuk tubuh ideal. Tekanan ini mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh, gangguan makan, rasa rendah diri, bahkan depresi. Penelitian-penelitian terdahulu ini semakin menegaskan bahwa body image merupakan isu penting yang berdampak bagi semua jenis kelamin.

Dalam penelitian ini, peneliti juga menyertakan penjelasan mengenai data demografi partisipan, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal ini karena IMT menjadi indikator penilaian yang objektif dihitung berdasarkan berat dan tinggi badan, mengingat body image terbentuk melalui evaluasi subjektif remaja (Radwan et al., 2019; Voelker et al., 2015). Dengan

demikian, penting untuk mempertimbangkan data ini agar dapat menggambarkan lebih dalam mengenai hubungan antara gratitude dan body image pada remaja (Frederick et al., 2022).

Secara keseluruhan, gratitude yang tinggi berperan penting dalam menumbuhkan body image positif pada remaja. Hal ini menjadi penting karena body image negatif dapat memberikan dampak negatif seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan agar dapat memberikan sejumlah manfaat, sekaligus memenuhi kekurangan dan keterbatasan penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui prediksi gratitude terhadap body image pada remaja secara keseluruhan dan melibatkan data demografi partisipan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) (Ristiarni, 2022) dan Skala Bersyukur Indonesia (SBI) (Listiyandini et al., 2015).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data penelitian adalah regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana tepat digunakan dalam menganalisis data penelitian ini karena memiliki tujuan penggunaan yang selaras dengan tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui prediksi gratitude terhadap body image pada remaja. Perhitungan statistik penelitian ini menggunakan aplikasi Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) versi 0.18.3.

Penelitian ini melibatkan partisipan remaja berusia 13-18 tahun dan bertempat tinggal di Indonesia. Pemilihan tahap perkembangan remaja dilakukan karena terdapat indikasi bahwa penilaian negatif terhadap tubuh meningkat dan kepuasan tubuh berada di titik terendah (body image negatif) pada masa remaja (Calzo et al., 2013; Holsen et al., 2012; Yu, 2016). Pemilihan lokasi di Indonesia dengan pertimbangan bahwa belum banyak penelitian yang membahas hubungan antara gratitude dan body image pada remaja secara keseluruhan. Pengumpulan data menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis convenience sampling, yaitu memilih sampel yang tersedia dan bersedia menjadi bagian dari penelitian (Creswell, 2015).

Proses pengumpulan data dilakukan secara individual dan berlangsung daring melalui kuesioner dalam platform Google Forms. Untuk memastikan partisipasi sukarela, partisipan diminta mengisi informed consent yang dilampirkan pada bagian pertama dalam kuesioner. Partisipan dapat menyatakan persetujuannya dengan memilih "BERSEDIA" pada lembar kesediaan yang dilampirkan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur body image adalah MBSRQ-AS yang sudah diadaptasi oleh Ristiarni (2022) berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002). Alat ukur ini terdiri dari 33 item dengan metode respons berupa skala Likert dari satu (sangat tidak setuju) sampai empat (sangat setuju). Gratitude diukur menggunakan alat ukur SBI milik Listiyandini et al. (2015). Alat ukur ini terdiri dari 30 item dengan metode respons berupa skala Likert dari satu (sangat tidak sesuai) sampai enam (sangat sesuai).

Dalam menjamin kualitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti memodifikasi beberapa item mengenai penggunaan istilah, tanda baca, kata baku, memperbaiki kesalahan penulisan, dan memisahkan kata penghubung. Namun, dapat dipastikan bahwa modifikasi dilakukan tanpa mengubah makna setiap item.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis item dan uji reliabilitas. Dalam melakukan analisis item alat ukur MBSRQ-AS, peneliti mengeliminasi 12 item yang memiliki koefisien korelasi kurang dari 0.2 (Streiner et al., 2015). Dengan demikian, jumlah item yang digunakan pada MBSRQ-AS berkurang dari 45 menjadi 33 item.

Dalam melakukan analisis item alat ukur SBI, tidak terdapat item yang dieliminasi. Hal ini karena seluruh item memiliki p-value kurang dari 0.05 dan koefisien korelasi lebih dari 0.092 sebagai nilai kritis dengan degrees of freedom (df) sebesar 453 (Field, 2024; Gravetter & Wallnau, 2017). Dengan demikian, jumlah item SBI pada bentuk draft dan akhir tetap sama, yaitu 30 item. Berdasarkan analisis item yang telah dilakukan, dapat dipastikan bahwa alat ukur dalam penelitian ini mampu menggambarkan konstruk yang hendak diteliti.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, MBSRQ-AS memperoleh koefisien reliabilitas dengan rentang .657-.824. Sedangkan, SBI memperoleh koefisien reliabilitas sebesar .894. Dengan demikian, baik MBSRQ-AS maupun SBI tergolong sebagai alat ukur yang reliabel karena memiliki koefisien reliabilitas lebih dari .6 (Hair et al., 2009).

HASIL

Sampel penelitian ini merupakan remaja berusia 13-18 tahun dan bertempat tinggal di Indonesia, dengan persebaran data daerah seperti pada Tabel 1. Peneliti berhasil mengumpulkan 455 partisipan yang bersedia untuk berpartisipasi dan memenuhi karakteristik penelitian.

Tabel 1

Data Daerah Partisipan

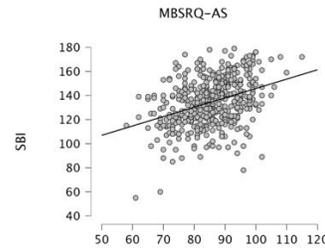
Provinsi Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Bali	2	0.44%
Banten	29	6.37%
DKI Jakarta	288	63.30%
Daerah Istimewa	5	1.10%
Yogyakarta	73	16.04%
Jawa Barat	9	1.98%
Jawa Tengah	12	2.64%
Jawa Timur	2	0.44%
Kalimantan Selatan	1	0.22%
Kalimantan Tengah	3	0.66%
Kalimantan Timur	1	0.22%
Kalimantan Utara	2	0.44%
Kepulauan Riau	3	0.66%
Lampung	1	0.22%
Maluku	1	0.22%
Nanggroe Aceh	1	0.22%
Darussalam	1	0.22%
Sulawesi Selatan	1	0.22%
Sulawesi Utara	14	3.08%
Sumatera Barat	6	1.32%
Sumatera Selatan		
Sumatera Utara		

Sebelum melakukan uji regresi, peneliti melakukan sejumlah uji asumsi terlebih dahulu. Menurut Field (2024), terdapat dua asumsi yang perlu diuji sebelum melakukan analisis korelasi, antara lain asumsi normalitas dan linearitas. Peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data dari skor kedua alat ukur yang

diteliti. Pada penelitian ini, *body image* memiliki *p-value* lebih dari .05 sehingga data berdistribusi normal. *Gratitude* memiliki *p-value* kurang dari .05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan Gambar 1 dapat disimpulkan bahwa *body image* dan *gratitude* memenuhi asumsi linearitas karena titik-titik yang terdapat pada grafik berada mendekati garis diagonal.

Gambar 1

Uji Asumsi Linearitas Body Image dan Gratitude



Tabel 2

Uji Korelasi Body Image dan Gratitude

Variabel	Gratitude
Body Image	Spearman's rho .327***
	<i>p-value</i> < .001

Keterangan. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

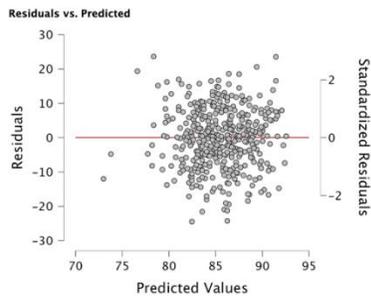
Peneliti menguji asumsi *homoscedascity* menggunakan aplikasi JASP untuk memperoleh grafik *Residuals vs. Predicted* yang dapat dilihat pada Gambar 2. Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat bahwa titik-titik yang terdapat pada grafik tersebar meluas dan tidak membentuk pola tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi kelima dalam penelitian ini terpenuhi.

Asumsi *independent errors* berarti tidak boleh terdapat korelasi antara residu yang ada. Peneliti tidak menguji asumsi *independent errors* karena pengujiannya hanya dilakukan untuk data penelitian yang

dikumpulkan pada jangka waktu tertentu atau bersifat *time series* (Digdowiseiso, 2017). Sedangkan, data penelitian ini dikumpulkan pada waktu yang sama atau bersifat *cross section* sehingga pengujian tidak perlu dilakukan dan asumsi keenam tersebut dapat diabaikan.

Gambar 2

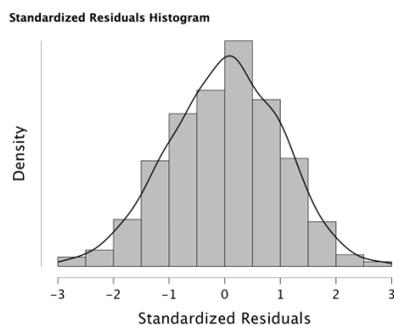
Uji Asumsi Homoscedasticity



Asumsi *normally distributed errors* berarti residu harus berdistribusi normal. Asumsi ini dapat terpenuhi apabila sebagian besar eror terletak di sekitar pusat distribusi dan ditandai dengan kurva yang menyerupai bentuk lonceng (Field, 2024). Peneliti menguji asumsi *normally distributed errors* menggunakan aplikasi JASP untuk memperoleh grafik *Residuals Histogram* yang dapat dilihat pada Gambar 3.

Gambar 3

Uji Asumsi Normally Distributed Errors

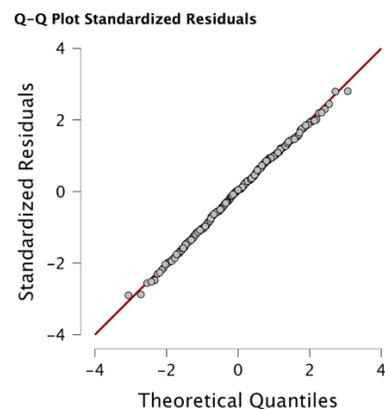


Berdasarkan Gambar 3, dapat dilihat bahwa histogram terbesar berada di tengah dan kurva pada grafik menyerupai bentuk lonceng yang menunjukkan residu berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi ketujuh dalam penelitian ini terpenuhi.

Asumsi *independence* berarti nilai dari variabel penelitian harus bersifat independen. Asumsi kedelapan ini dapat terpenuhi karena seluruh partisipan penelitian merupakan individu yang berbeda-beda dan mengerjakan alat ukur secara terpisah. Terakhir, asumsi *linearity* mengharuskan variabel prediktor dan variabel kriteria memiliki hubungan yang linear. Pada grafik, asumsi ini terpenuhi apabila titik-titik berada di sepanjang garis (Field, 2024). Peneliti menguji asumsi *linearity* menggunakan aplikasi JASP untuk memperoleh grafik *Q-Q Plot Standardized Residuals* yang dapat dilihat pada Gambar 4.

Gambar 4

Uji Asumsi Linearity MBSRQ-AS dan SBI



Berdasarkan Gambar 4, dapat dilihat bahwa titik-titik pada grafik berada di sepanjang garis yang menunjukkan hubungan linear antara kedua variabel penelitian.

Analisis Utama

Setelah memastikan setiap asumsi terpenuhi, peneliti melakukan uji regresi untuk mengetahui prediksi *gratitude*

terhadap *body image*. Pertama, diperoleh hasil uji ANOVA yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Uji ANOVA

<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>P-Value</i>
H ₁	Regression	4507.410	1	4507.410	63.303***	< .001
	Residual	32255.324	453	71.204		
	Total	36762.734	454			

Keterangan. *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* secara signifikan memprediksi *body image* dengan $F(1,453) = 63.303, p<.001$. Selain itu, diperoleh juga perhitungan *R-Squares* untuk mengetahui seberapa besar varians dalam variabel kriteria yang dapat dijelaskan oleh variabel prediktor. Perhitungan *R-Squares* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4

Perhitungan R-Squares

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>Adjusted R²</i>	<i>RMSE</i>
H ₀	.000	.000	.000	8.999
H ₁	.350	.123	.121	8.438

Berdasarkan Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat menjelaskan varians dari *body image* sebesar 12.3%. Dari perhitungan ini, diperoleh juga hasil uji regresi untuk mengetahui persamaan regresi dari variabel prediktor dan variabel kriteria yang dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5

Uji Regresi Linear Sederhana

<i>Model</i>		<i>Unstandardized</i>	<i>Standard Error</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
H ₀	(Intercept)	85.547	0.422		202.785***	< .001
H ₁	(Intercept)	64.323	2.697		23.852***	< .001
	<i>Gratitude</i>	0.158	0.020	0.350	7.956***	< .001

Keterangan. *p<.05; **p<.01; ***p<.001

Berdasarkan Tabel 5, persamaan regresi dalam penelitian ini dapat diperoleh dengan menganalisis kolom *unstandardized* dan didapatkan persamaan sebagai berikut.

$$Body\ Image = 64.323 + (0.158 * Gratitude)$$

Analisis Tambahan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis tambahan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan *body image* menggunakan uji korelasi. Sebelumnya, peneliti menguji

asumsi normalitas dan linearitas terlebih dahulu.

Tabel 6

Uji Normalitas IMT dan Body Image

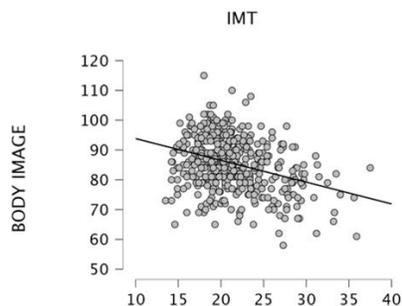
Variabel	Shapiro-Wilk	Interpretasi
IMT	0.947***	Tidak Normal
Body Image	0.995	Normal

Keterangan. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Berdasarkan Tabel 6, dapat dilihat bahwa IMT memiliki *p-value* kurang dari .05 sehingga data tidak berdistribusi normal. *Body image* memiliki *p-value* lebih dari .05 sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, peneliti menguji asumsi linearitas berdasarkan grafik *Scatter Plots* yang dapat dilihat pada Gambar 5.

Gambar 5

Uji Asumsi Linearitas IMT dan Body Image



Berdasarkan Gambar 5, dapat dilihat bahwa titik-titik yang terdapat pada grafik berada mendekati garis diagonal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa IMT dan *body image* memenuhi asumsi linearitas. Setelah menguji asumsi, peneliti melakukan uji korelasi. Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara IMT dan *body image*, $r = -.286$, $n = 455$, $p < .001$, *two tailed*, $r^2 = .082$. Nilai *coefficient of determination* ($r^2 = .082$)

menunjukkan bahwa 8.2% varians *body image* dapat dijelaskan oleh IMT.

Tabel 7

Uji Korelasi IMT dan Body Image

Variabel		Body Image
IMT	Spearman's rho	-0.286***
	<i>p-value</i>	< 0.001

Keterangan. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

DISKUSI

Hasil uji regresi linear sederhana yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dapat memprediksi *body image* secara signifikan pada remaja. Artinya, remaja dengan rasa syukur yang tinggi cenderung menilai tubuh mereka secara positif. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan adanya prediksi signifikan dari *gratitude* terhadap *body image* (Az Zahra et al., 2022; Shabira & Uyun, 2023).

Az Zahra et al. (2022) melakukan penelitian terhadap 314 remaja laki-laki berusia 12-21 tahun yang berdomisili di Kota Malang. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa laki-laki dengan rasa syukur dapat menumbuhkan *body image* yang lebih positif. Hal ini karena mereka mampu memiliki cara pandang positif, menghargai, dan menerima kondisi fisiknya.

Shabira dan Uyun (2023) melakukan penelitian terhadap perempuan penggemar *K-pop* berusia 15-21 tahun. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa perempuan dengan rasa syukur tinggi dapat memengaruhi persepsi terhadap tubuh menjadi lebih positif karena memiliki perasaan positif dan kesejahteraan yang tinggi. Selain itu, mereka juga cenderung

menerima, menjaga, dan menghormati tubuh yang dimiliki.

Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Dunaev et al. (2018) yang menunjukkan adanya efek positif dari *gratitude* terhadap *body image*. Dunaev et al. (2018) melakukan penelitian terhadap 369 laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa partisipan yang mempraktikkan *gratitude* menunjukkan penilaian yang lebih positif terhadap penampilan. Dengan demikian, memiliki rasa syukur dengan mempraktikkan *gratitude* dapat menumbuhkan rasa penerimaan melalui pengarah diri sehingga dapat mendorong perilaku yang lebih positif terhadap tubuh mereka (Geraghty et al., 2010).

Berkaitan dengan partisipan penelitian ini, peneliti melibatkan remaja untuk diteliti lebih lanjut karena mereka rentan memiliki *body image* negatif. Hal ini dapat memberikan sejumlah dampak buruk bagi remaja, seperti perasaan minder, sulit untuk menerima diri sendiri, memicu ketidakhahagiaan, bahkan mengarah pada masalah kesehatan mental. (Az Zahra et al., 2022; Muhsin, 2015; Putro, 2017; Sari & Ansyah, 2022; Shanti & Az Zahra, 2022). Dampak negatif tersebut dapat diminimalkan melalui pengarah sikap positif terhadap tubuh untuk menumbuhkan *body image* positif (Fredrickson & Losada, 2005). Hal ini penting karena sekadar mengurangi sikap negatif terhadap tubuh hanya akan membuat individu tidak lagi membenci (*body image* netral), bukan mencintai tubuhnya (*body image* positif) (Cash & Smolak, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Dengan memiliki rasa syukur tinggi, remaja dapat memfokuskan diri pada hal yang positif dan menghargai banyak aspek dari kehidupan, termasuk tubuhnya (Wood et al., 2010). Hal ini dapat menumbuhkan *body image* positif karena mereka menjadi lebih mengapresiasi tubuh, termasuk fungsi dan interaksinya terhadap dunia. Mereka juga lebih mengasihi diri, menerima ketidaksempurnaan yang dimiliki, serta merawatnya (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Selain itu, remaja dengan rasa syukur tinggi meyakini bahwa Tuhan menciptakan mereka sebagai sosok yang unik. Keyakinan tersebut membuat mereka lebih menerima dan menghargai tubuh sebagai bentuk apresiasi kepada Tuhan (Cash & Smolak, 2011; Fitzgerald, 1998; Watkins et al., 2003). Dengan demikian, penting bagi remaja mempraktikkan *gratitude* untuk menumbuhkan *body image* positif dan menghindari dampak buruk dari *body image* negatif.

Selanjutnya, peneliti melakukan perhitungan tambahan untuk menjelaskan hubungan antara IMT dan *body image*. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara IMT dan *body image* pada remaja. Semakin tinggi IMT, maka semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh remaja, begitu juga sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kantanista et al. (2017) yang melibatkan 3249 remaja berusia 14-16 tahun. Penelitiannya menunjukkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan kelebihan berat badan memiliki *body image* lebih negatif daripada yang normal dan kekurangan berat badan.

Selain itu, IMT merupakan prediktor signifikan terhadap kepuasan tubuh (Chen et al., 2015). Dalam hal ini, peningkatan pada IMT dapat menimbulkan perasaan negatif terhadap tubuh dan penampilan (Ahadzadeh et al., 2018). Hal ini karena mereka merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang menuntut rendahnya persentase lemak tubuh, yaitu bentuk tubuh berotot pada laki-laki atau kurus pada perempuan (Kantanista et al., 2017; Mikolajczyk et al., 2010; Murnen & Don, 2012). Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa penilaian subjektif terhadap tubuh juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang terukur secara objektif, seperti IMT (Voelker et al., 2015).

Berikut ini beberapa saran bagi penelitian selanjutnya dengan topik serupa. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor eksternal dari remaja yang dapat memengaruhi terbentuknya *body image* berdasarkan standar kecantikan, seperti media sosial, keluarga, ataupun teman sebaya. Selain itu, dapat juga mempertimbangkan faktor yang dapat memengaruhi *gratitude*, seperti dalam menumbuhkan *body image* positif, terutama bagi siswa pada fase remaja. Pelaksanaan program untuk meningkatkan pemahaman terkait *gratitude* dan *body image* dapat dilakukan melalui *webinar*, seminar, ataupun *workshop*. Dengan cara tersebut, siswa dapat terbantu dalam menerima kondisi fisik mereka, yang merupakan salah satu tugas perkembangan utama.

Para psikolog dapat menyadari bahwa salah satu faktor dalam diri yang dapat memperbaiki cara individu bersikap terhadap tubuhnya adalah *gratitude*. Praktik *gratitude* cukup efektif karena dapat mengarahkan

religiusitas, terutama dalam konteks penelitian di Indonesia sehingga lebih representatif dengan budaya setempat.

Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan teknik *probability sampling* agar proporsi data demografi agar lebih seimbang dan memperoleh data penelitian yang lebih akurat dalam merepresentasikan populasi. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode statistik regresi linear berganda untuk mengetahui dimensi *body image* yang paling signifikan dalam memprediksi *gratitude*.

Ada beberapa saran bagi pembaca terkait hasil penelitian ini. Para remaja dapat menyadari pentingnya mempraktikkan *gratitude* yang tinggi dalam menghadapi perubahan fisik sebagai hasil dari proses perkembangan, sehingga mampu menyikapi tubuhnya secara lebih positif. Dengan demikian, para remaja dapat terhindar dari dampak buruk akibat memiliki *body image* negatif.

Pihak institusi pendidikan dapat menyadari pentingnya praktik *gratitude*

fokus individu pada hal-hal yang positif dalam kehidupan, termasuk terkait tubuhnya. Oleh karena itu, psikolog dapat memberikan pemahaman ataupun mengembangkan program intervensi terkait *gratitude* bagi klien dengan *body image* negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health Psychology Open*, 5(1).

- <https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- Ahuja, L., Schneider, J., Budhraj, M., Diedrichs, P. C., & Williamson, H. (2024). A systematic review exploring the effectiveness of body image interventions among boys. *Adolescent Research Review*.
<https://doi.org/10.1007/s40894-024-00246-y>
- Al Sabbah, H., Vereecken, C. A., Elgar, F. J., Nansel, T., Aasvee, K., Abdeen, Z., Ojala, K., Ahluwalia, N., & Maes, L. (2009). Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: International cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 9(52), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-52>
- Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., & Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: How age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112–1132.
<https://doi.org/10.1177/0898264309348023>
- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92.
<https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 4, 80–88.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Az Zahra, A. C., Shanti, P., & Hutagalung, F. D. (2022). The influence of gratitude on body image among male adolescents. *KnE Social Sciences*, 7(1), 11–24.
<https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10197>
- Bakan, L. N., & Hapsari, E. W. (2022). Hubungan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor. *Jurnal Experientia*, 10(1), 46–60.
- Baker, J. H., Neyland, M. K. H., Thornton, L. M., Runfola, C. D., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Bulik, C. (2019). Body dissatisfaction in adolescent boys. *Developmental Psychology*, 55(7), 1566–1578.
<https://doi.org/10.1037/dev0000724>
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. In *Handbook of Gender Research in Psychology* (pp. 153–184). Springer New York.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8
- Calzo, J. P., Corliss, H. L., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, B. S. (2013). Development of muscularity and weight concerns in heterosexual and sexual minority males. *Health Psychology*, 32(1), 42–51.
<https://doi.org/10.1037/a0028964>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 334–342). Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.

- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Chen, G., Guo, G., Gong, J., & Xiao, S. (2015). The association between body dissatisfaction and depression: An examination of the moderating effects of gender, age, and weight status in a sample of chinese adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 25(2), 245–260. <https://doi.org/10.1017/jgc.2015.6>
- Creswell, J. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (5th ed.). Pearson Education, Inc.
- Digdowniseiso, K. (2017). *Metodologi penelitian ekonomi dan bisnis*. Lembaga Penerbitan Universitas Nasional.
- Duchesne, A. P., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., Emond, C., Lalande, G., & McDuff, P. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*, 22(12), 1563–1569. <https://doi.org/10.1177/1359105316631196>
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body Image*, 25, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 31–41.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Fogelkvist, M., Parling, T., Kjellin, L., & Gustafsson, S. A. (2016). A qualitative analysis of participants' reflections on body image during participation in a randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy. *Journal of Eating Disorders*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0120-4>
- Frederick, D. A., Crerand, C. E., Brown, T. A., Perez, M., Best, C. R., Cook-Cottone, C. P., Compton, E. J., Convertino, L., Gordon, A. R., Malcarne, V. L., Nagata, J. M., Parent, M. C., Pennesi, J.-L., Pila, E., Roggers, R. F., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., Tylka, T. L., & Murray, S. B. (2022). Demographic predictors of body image satisfaction: The U.S. body project I. *Body Image*, 41, 17–33. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.011>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine*, 71(1), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.007>
- Gila, A., Castro, J., Cesena, J., & Toro, J. (2005). Anorexia nervosa in male adolescents: Body image, eating attitudes and psychological traits. *Journal of Adolescent Health*, 36(3), 221–226. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.02.039>

- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image, 13*, 67–74.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). CENGAGE Learning. www.cengage.com/highered
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L.-A. B., & Witnauer, J. E. (2021). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). CENGAGE Learning. www.cengage.com/highered
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(20).
<https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2008). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice Hall.
- Hanun, F. (2021). *Hubungan kebersyukuran dengan body image pada remaja putri di Indrapuri* [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Repository.
- Hartman-Munick, S. M., Gordon, A. R., & Guss, C. (2020). Adolescent body image: Influencing factors and the clinician's role. *Current Opinion in Pediatrics, 32*(4), 455–460.
<https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000910>
- Hasanah, N. S., & Halimah, L. (2019). Studi deskriptif mengenai body image pada remaja awal di MTs negeri 6 Subang. *Prosiding Psikologi, 5*(1), 227–233.
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image, 9*(2), 201–208.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). PT. BPK Gunung Mulia.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J., & Osiński, W. (2017). Is underweight associated with more positive body image? Results of a cross-sectional study in adolescent girls and boys. *Spanish Journal of Psychology, 20*.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2017.4>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., & Psikologi, F. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 2*(2), 473–496.
- McClain, Z., & Peebles, R. (2016). Body image and eating disorders among lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Pediatric Clinics of North America, 63*(6), 1079–1090.
<https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.07.008>
- Mikolajczyk, R. T., Maxwell, A. E., El Ansari, W., Stock, C., Petkeviciene, J., & Guillen-Grima, F. (2010). Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: A cross-sectional study in seven European countries. *BMC Public Health, 10*.

- <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-40>
- Muhsin, A. (2015). Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (body image negative pada remaja putri). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, 1–18.
- Murnen, S. K., & Don, B. P. (2012). Body image and gender roles. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 128–134). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00019-5>
- Nurfatmawati, Mansyur, A. Y., & Hamid, H. (2022). Pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh siswa SMKS. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 97–107.
- Onggo, J. M. (2020). *Hubungan antara gratitude dan positive body image pada remaja wanita di SMP X* [Skripsi Sarjana, Widya Mandala Catholic University Surabaya]. Widya Mandala Catholic University Surabaya Repository.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019). Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>
- Reel, J., Voelker, D., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149–158.
- Ristiarni, C. N. (2022). *Hubungan celebrity worship dengan citra tubuh pada mahasiswi penggemar k-pop di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* [Skripsi Sarjana, UIN Ar-Raniry]. UIN Ar-Raniry Repository.
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022). The relationship between gratitude and body image for students of management study program, university of muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1536>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Senín-Calderón, C., Rodríguez-Testal, J. F., Perona-Garcelán, S., & Perpiñá, C. (2017). Body image and adolescence: A behavioral impairment model. *Psychiatry Research*, 248, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.003>
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga diri dan kebersyukuran sebagai prediktor citra tubuh pada remaja perempuan penggemar k-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 1–12.

- 28(1).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>
- Shanti, P., & Az Zahra, A. C. (2022). Self esteem dan gratitude sebagai prediktor body image: Studi pada remaja laki-laki di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71–85. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>
- Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J. (2015). *Health measurement scales* (5th ed.). Oxford University Press.
- Tewari, G., Pande, L., & Pande, K. K. (2022). Risk factors affecting body image: A systematic review. *International Journal of Progressive Research in Science and Engineering*, 3(5), 163–169. www.ijprse.com
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Voelker, D., Reel, J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Widawati, L., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2018). Hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v2i2.1716>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yu, J. J. (2016). Trajectories of body dissatisfaction among South Korean youth: Findings from a nationally representative sample. *Body Image*, 19, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.10.002>