

## ***Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang***

**Pravissi Shanti**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145  
pravissi.shanti.fppsi@um.ac.id

**Afifah Chusna Az Zahra**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145  
afifahchusna1@gmail.com

### Infomasi Artikel

Tanggal masuk	22-02-2022
Tanggal revisi	18-03-2022
Tanggal diterima	18-03-2022

**Kata Kunci:**  
*self esteem;*  
*gratitude;*  
*body image.*

**Keywords:**  
*self esteem;*  
*gratitude;*  
*body image.*

### Abstrak

Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan perubahan sosial yang dapat berdampak pada diri, salah satunya pada *body image*. *Body image* berkaitan dengan *self esteem* dan *gratitude*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *self esteem* dan *gratitude* terhadap *body image* secara parsial dan simultan pada remaja laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki di Kota Malang. Sampel penelitian adalah 314 individu berusia 12–21 tahun yang berdomisili di Kota Malang dan berjenis kelamin laki-laki, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *self esteem*, skala *gratitude*, dan skala *body image*. Uji validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi dan uji beda dihitung dengan menggunakan korelasi *Pearson's product-moment*. Reliabilitas instrumen berada pada kategori tinggi, dihitung menggunakan rumus *Cronbach's alpha*. Analisis data yang digunakan, yaitu analisis deskriptif, analisis regresi linier sederhana, dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* dan *gratitude* berperan terhadap *body image* secara simultan dengan  $F$  sama dengan 86,556 dan  $p$  sama dengan 0,000 ( $p$  kurang dari 0,05). Secara parsial, diperoleh nilai  $p$  sama dengan 0,000 ( $p$  kurang dari 0,05) untuk *self esteem* dengan *body image* dan  $p$  sama dengan 0,000 ( $p$  kurang dari 0,05) untuk *gratitude* dengan *body image*. Oleh sebab itu, sebagai upaya agar remaja laki-laki memiliki *positive body image*, maka perlu dipertimbangkan langkah-langkah pencegahan atau intervensi secara psikologis maupun program mengenai strategi peningkatan *self esteem* dan *gratitude*.

### Abstract

Adolescence is marked by physical changes and social changes that can have an impact on themselves, one of which is *body image*. *Body image* is related to *self-esteem* and *gratitude*. The purpose of this study was to examine the effect of *self-esteem* and *gratitude* on *body image* partially and simultaneously in adolescent boys. This study uses quantitative research methods with correlational types. The population in this study were male adolescents in the city of Malang. Research sample was 314 teenage boys aged 12–21 years who live in Malang City, selected by *purposive sampling* technique. Instruments used are *self esteem* scale, *gratitude* scale, and *body image* scale. Validity test in this study is content validity and the difference test is calculated using *Pearson's product-moment* correlation. Reliability of the instrument is in the high category, calculated using the *Cronbach's alpha* formula. Data analysis used is descriptive analysis, simple linear regression analysis, and multiple linear regression analysis. Results showed that *self-esteem* and *gratitude* played a role in *body image* simultaneously with  $F$  equal to 86.556 and  $p$  value equal to 0.000 ( $p$  less than 0.05). Partially,

---

obtained p value equal to 0.000 (p less than 0.05) for self-esteem with body image, and p equal to 0.000 (p less than 0.05) for gratitude with body image. Therefore, as an effort to make teenage boys have a positive body image, it is necessary to consider preventive measures or psychological interventions as well as programs regarding strategies to increase self-esteem and gratitude.



## PENDAHULUAN

Periode penting dalam kehidupan manusia salah satunya adalah pada masa remaja. Masa remaja adalah masa peralihan atau disebut juga masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa dengan terjadinya berbagai perkembangan, seperti perkembangan fisik, sosial, budaya, emosi, dan kognitif (Santrock, 2011). Ramanda et al. (2019) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa saat seseorang berusaha mengenali dirinya dengan terus menerus melakukan usaha meskipun terdapat beberapa periode dirinya gagal, tetapi pada akhirnya berhasil menemukan apa yang ingin dia kenali dalam diri. Terjadi perbedaan pendapat mengenai usia remaja menurut para ahli perkembangan. Santrock (2011) berpendapat bahwa usia remaja adalah 10–22 tahun. Pendapat lain oleh Papalia & Olds (Saputro, 2017) mengungkapkan bahwa usia remaja berawal pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir di usia belasan atau di awal 20 tahun. Selain itu, Monks et al. (2014) berpendapat bahwa rentang usia remaja 12–21 tahun.

Salah satu perubahan yang dialami remaja adalah perubahan fisik yang diiringi oleh kematangan dari segi seksual. Perubahan ini berdampak pada rasa percaya diri dan rasa yakin pada setiap kemampuan yang dimiliki. Perubahan fisik remaja meliputi perubahan dari segi internal dan eksternal (Saputro, 2017). Perubahan fisik pada remaja dari internal meliputi perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sirkulasi, dan reproduksi, sedangkan jika dilihat dari perubahan eksternal, remaja mengalami perubahan proporsi tubuh, berat badan yang bertambah atau berkurang, dan perubahan terhadap tinggi badan. Ditambah lagi, di era se-

karang ada standar-standar fisik yang menarik pada masyarakat yang dapat memberikan pengaruh pada remaja. Pada umumnya, di masa remaja awal individu mulai untuk memperhatikan fisik secara berlebihan (Santrock, 2011). Cara pandang terhadap kondisi fisik mulai berkembang pada masa remaja, disebut dengan citra tubuh atau *body image*. *Body image* bisa didefinisikan sebagai suatu sikap, pandangan, cara berpikir, dan perasaan seseorang pada hal-hal tentang fisik (Grimm & Schwartz, 2017). Iffdil et al. (2017) dalam penelitiannya mendefinisikan *body image* sebagai persepsi individu mengenai bagaimana kondisi tubuh yang ideal. Persepsi individu dapat berasal dari sudut pandang orang lain maupun dari pertimbangannya sendiri. Selain itu, cara pandang individu juga dapat dipengaruhi adanya suatu interaksi pada lingkungan sosial (Alidia, 2018).

*Body image* positif mempunyai dampak yang baik terhadap cara remaja dalam melakukan penilaian dan memandang hal-hal yang berhubungan dengan fisik, seperti tinggi badan, berat badan, dan sebagainya sehingga individu akan merasa nyaman dan menerima fisiknya. Hal tersebut dapat dilihat melalui positifnya *self concept* dan *self confidence* yang dimiliki (Alidia, 2018). Individu yang mempunyai *body image* positif pada umumnya merawat, menjaga, dan menghargai apapun yang ada di tubuhnya. Sebaliknya, *body image* negatif pada remaja akan membuatnya cenderung memandang negatif kondisi fisiknya sehingga timbul perasaan minder, kecemasan, *insecurity*, dan rasa tidak puas. Dampak negatif lainnya yang akan dialami remaja ketika memiliki *body image* negatif adalah kurang percaya diri, kurang memiliki

resiliensi, sulit *self acceptance*, pesimis, dan peka pada kritik orang lain.

Permasalahan *body image* saat ini juga dialami oleh remaja laki-laki. Untuk memastikan keakuratan data mengenai kebenaran apakah remaja laki-laki banyak yang mengalami permasalahan *body image*, maka dilakukan suatu survei awal. Survei awal dilaksanakan pada tanggal 5–7 Januari 2021 pada 75 remaja laki-laki yang bertempat tinggal di Kota Malang. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 61,3% remaja laki-laki memiliki problematika *body image*. Sebagian besar problematika yang dialami terkait dengan warna kulit, bentuk tubuh, perasaan kurang menarik, tinggi badan, masalah wajah, dan masalah rambut. Hal ini ditambah dengan adanya tren tubuh berotot dan ramping pada laki-laki yang dapat mendorong adanya *body image* negatif (Gultzow et al., 2020). Berdasarkan hasil survei, beberapa faktor yang menyebabkan permasalahan *body image* adalah persepsi terhadap diri (45,3%), hubungan interpersonal (22,7%), lingkungan (17,3%), dan trauma masa lalu (8%). Beberapa media sosial yang memberikan pengaruh terhadap *body image* remaja, yaitu Instagram (78,7%), TikTok (6,7%), Youtube (5,3%), dan Facebook (5,3%).

Perkembangan *body image* remaja dapat dipengaruhi oleh media sosial. Menurut De Coen et al. (2021) dan Barron et al. (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ada keterkaitan antara gambar di media sosial dan rasa tidak puas pada kondisi fisik. Faktor lain yang berpengaruh pada *body image*, yakni pengalaman interpersonal yang dialami seseorang, sosialisasi budaya, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian (Nurvita, 2014). *Self esteem* dan *gratitude* merupakan faktor kepribadian yang berpengaruh terhadap *body image*. *Self esteem* memiliki peranan penting pada *body image* individu. Bagi individu dengan *self esteem* tinggi mereka akan melakukan evaluasi positif di setiap aspek hidupnya. Sebaliknya, rendahnya *self esteem* pada individu akan membuatnya kurang menghargai dan kurang menerima diri-

nya. Cara pandang negatif pada diri dapat memicu para remaja untuk menyalahkan diri sendiri atas kondisi fisiknya.

*Self esteem* adalah cara pandang (persepsi) dan rasa yakin individu mengenai penghargaan yang ada dalam lingkungannya (Palermi et al., 2017). Penentu adanya *self esteem* adalah perasaan terhadap diri (Whelpley & McDaniel, 2016). Definisi *self esteem* selanjutnya disampaikan oleh Rosenberg (Błachnio et al., 2016), yaitu *self esteem* merupakan bentuk evaluasi diri yang terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. *Self esteem* mempunyai korelasi positif terhadap *body image*, sebagaimana yang diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurvita (2014) dan Rozika & Ramdhani (2018). Dengan demikian, *self esteem* yang semakin tinggi pada individu akan berdampak positif terhadap *body image*, sedangkan *self esteem* yang rendah akan berpengaruh negatif pada *body image*.

*Body image* juga berkaitan dengan kebersyukuran atau *gratitude*. Layous et al. (2017) mengungkapkan bahwa *gratitude* adalah suatu bentuk penghargaan pada sesuatu yang positif di kehidupan. Dalam penelitiannya, Jans-Beken et al. (2020) mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu *state* dan *trait*. *Gratitude* didapatkan dari suatu keadaan atau *state* yang mempunyai ketergantungan pada atribusi yang berkaitan dengan sisi afektif-kognitif. Hal ini lebih cenderung ke kemampuan seseorang dalam menilai kebaikan yang diperoleh dan saling mempunyai empati dengan orang lain. Dengan adanya rasa *gratitude* ini, seseorang akan lebih bisa menerima dan mencintai dirinya, serta percaya diri dalam menjalin relasi dengan orang lain. Rasa *gratitude* yang rendah pada individu dapat berdampak pada rasa tidak tenang, gelisah, minder, dan selalu membandingkan diri dengan orang lain. Dampak psikologis yang dapat muncul ketika seseorang mempunyai kebersyukuran rendah terhadap fisiknya, yaitu merasa cemas, adanya *eating disorder*, stres, bahkan depresi dan perilaku bunuh diri. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian dari Widawati et al. (2020) dan

Dwinanda (2016), *gratitude* mempunyai korelasi positif dengan *body image* sehingga apabila diinterpretasikan, ketika remaja memiliki rasa syukur yang tinggi, maka akan mempunyai citra tubuh positif.

Berpijak pada pemaparan di atas, dilakukan penelitian mengenai peran *self esteem* dan *gratitude* terhadap *body image* pada remaja laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara parsial dan simultan peran *self esteem* dan *gratitude* terhadap *body image* pada remaja laki-laki. Penelitian ini tergolong baru karena sebelumnya belum ada yang membahas mengenai *self esteem* dan *gratitude* terhadap *body image* remaja laki-laki. Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah *Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA)* yang dilakukan oleh Fitra et al. (2021), *Adolescent Body Image: Influencing Factors and The Clinician's Role* oleh Hartman-Munick et al. (2020), dan *Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung* oleh Widawati et al. (2020). Sebagian besar penelitian tentang *body image* menggunakan responden penelitian yang berjenis kelamin perempuan dan memakai variabel lain, seperti percaya diri, gangguan makan, perilaku konsumtif, *self acceptance*, aktivitas fisik, status gizi, *subjective well being*, dan sebagainya.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah menguji hipotesis penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini antara lain: (1) *self esteem* dapat menjadi prediktor terhadap *body image*; (2) *gratitude* dapat menjadi prediktor terhadap *body image*; serta (3) *self esteem* dan *gratitude* dapat menjadi prediktor terhadap *body image*. Jenis korelasional dipilih agar diketahui apakah terdapat peran antar variabel atau tidak (Suharso, 2012).

## Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 314 orang remaja laki-laki. Kriteria responden penelitian adalah berjenis kelamin laki-laki, berusia 12–21 tahun, dan berdomisili di Kota Malang.

## Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala berjenis Likert. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung dan juga dengan bantuan program pengumpul data *Google Form*. Pengumpulan data secara langsung dilakukan dengan mengunjungi tempat tinggal masing-masing responden yang bersedia untuk menjadi partisipan penelitian dan menyampaikan maksud serta tujuan. Kemudian, lembar persetujuan menjadi responden diberikan sebagai bentuk *informed consent* penelitian. Selanjutnya, peneliti memberi lembar skala pada responden untuk diisi.

Pengumpulan data secara tidak langsung dilakukan dengan *Google Form*. Halaman pertama *Google Form* berisi kriteria responden. Jika seseorang memenuhi kriteria tersebut, maka dipersilahkan memberi tanda centang pada pernyataan kesediaan menjadi responden. Bagian selanjutnya dari *Google Form* penelitian, yaitu pengisian identitas. Setelah mengisi identitas, responden dapat mengisi skala penelitian.

## Instrumen Penelitian

*Self esteem* merupakan sikap individu untuk memahami dan menghargai diri sendiri sehingga membuatnya lebih bersyukur atas apa yang dimiliki dan lebih menghormati diri. *Self esteem* pada penelitian ini diukur menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek *self esteem* dari Minchinton (1993), yaitu *feeling for self*, *feeling for life*, dan *relationship with other people*. Skala *self esteem* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki 32 butir pernyataan dan sudah dilakukan uji keabsahan melalui validitas isi dan uji beda dengan reliabilitas sebesar 0,905.

Beberapa contoh pernyataan dari skala *self esteem* adalah, “Saya merasa diri saya berharga,” dan, “Saya sering menyalahkan diri atas kekurangan yang saya miliki.”

*Gratitude* merupakan suatu bentuk respons sebagai bentuk perasaan penuh terimakasih atas kebaikan yang diperoleh. Skala *gratitude* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek *gratitude* dari Watkins et al. (2003). Aspek dari skala *gratitude* adalah *sense of abundance* (memiliki rasa kelimpahan), *simple appreciation* (apresiasi secara sederhana), dan juga *social appreciation* (apresiasi terhadap orang lain atau lingkungan sosial). Skala *gratitude* memiliki 36 butir pernyataan sebelum dilakukan uji beda dengan reliabilitas skala sebesar 0,939. Setelah dilakukan uji keabsahan melalui uji beda, diperoleh 30 butir pernyataan yang dipakai. Contoh pernyataan dari variabel *gratitude* adalah, “Saya bersyukur dan mencintai bentuk tubuh saya sendiri,” dan, “Saya sulit menghargai kenikmatan dalam hidup.”

*Body image* merupakan bagaimana seorang individu memandang kondisi tubuh dan penampilan secara fisik, mencakup sikap yang muncul dan perasaan. Skala *body image* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002). Terdapat lima aspek dalam skala ini, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *overweight preoccupation*, *self classified weight*, dan *body areas satisfaction*. Skala *gratitude* memiliki 32 butir pernyataan yang sudah dilakukan uji keabsahan melalui validitas isi dan uji beda *item*. Hasil reliabilitas skala ini sebesar 0,904. Contoh pernyataan dari variabel *self esteem* adalah, “Saya sulit percaya diri dengan penampilan saya,” dan, “Saya merasa puas dengan bentuk tubuh sekarang.”

Penelitian ini menggunakan dua uji validitas, yaitu validitas isi dan uji beda *item*. Pengujian validitas isi pada penelitian ini dilakukan oleh tiga ahli psikologi sebagai *expert judgment* yang merupakan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Ketiga *expert judgment*

diminta untuk mengecek dan memberikan saran terhadap pernyataan penelitian serta memberikan penilaian pada lembar yang sudah disediakan. Rentangan nilai yang diberikan adalah satu sampai empat. Hasil penilaian dari *expert judgment* akan digunakan untuk menghitung koefisien validitas isi *item* dengan menggunakan rumus *Aiken's V*.

Setelah melakukan uji validitas instrumen penelitian menggunakan validitas isi, instrumen yang sudah disusun siap untuk diujicobakan kepada responden yang memiliki karakteristik sama dengan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan 55 orang remaja laki-laki pada tahap uji coba. Hasil dari uji coba tersebut dihitung dengan menggunakan uji beda *item*. Perhitungan uji beda *item* pada penelitian ini menggunakan rumus *Pearson's product moment* dengan cara mengkorelasikan skor masing-masing pernyataan dengan skor total. Pengujian tahap signifikansi menggunakan  $r_{tabel}$  pada tingkat signifikansi 0,05 dengan uji dua sisi (*two-tailed*). Apabila hasilnya bernilai positif dan daya beda *item*  $r_{xy}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ , maka pernyataan tersebut dinyatakan valid dan sebaliknya, jika daya beda *item*  $r_{xy}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$ , maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.

Proses uji beda *item* dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai koefisien korelasi, yaitu apabila mempunyai nilai positif dan didapatkan hasil  $r_{tabel}$  sebesar 0,266. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ketika daya beda *item* lebih dari 0,266, maka pernyataan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila daya beda *item* kurang dari 0,266, maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil daya beda *item*, skala *self esteem* memperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0,395–0,624, skala *gratitude* memperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0,371–0,741, dan skala *body image* memperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0,296–0,743.

Proses *scoring* dari masing-masing instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan empat kategori jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai

(TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pilihan jawaban tersebut dinilai dengan memperhatikan apakah pernyataan termasuk *favorable* atau *unfavorable*. Pernyataan yang *favorable* dinilai dengan rincian sebagai berikut: (1) SS bernilai 4; (2) S bernilai tiga; (3) TS bernilai dua; dan (4) STS bernilai satu. Sementara itu, untuk pernyataan *unfavorable* dinilai dengan rincian sebagai berikut: (1) SS bernilai satu; (2) S bernilai dua; (3) TS bernilai tiga; dan (4) STS bernilai empat.

### Analisis Data

Analisis data dengan program analisis statistik *SPSS Statistics 25*. Jenis analisis data penelitian ini adalah analisis deskriptif, analisis regresi linier sederhana yang bertujuan mengetahui pengaruh variabel X dan Y secara parsial (secara terpisah), dan analisis regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui peran variabel X dan Y secara simultan (secara bersama-sama). Variabel X yang dimaksud adalah *self esteem* (X1) dan *gratitude* (X2), sedangkan variabel Y adalah *body image*.

### HASIL

Sebelum uji asumsi dan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan subjek secara umum guna mengetahui kategorisasi data penelitian. Analisis deskriptif pada penelitian ini (Tabel 1) menunjukkan bahwa untuk variabel *self esteem*, skor yang diperoleh berkisar antara 62–124, dengan mean (M) = 99,82 dan standar deviasi (SD) = 12,707. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa sebanyak 58 orang responden memiliki *self esteem* tinggi (17,5%), 201 orang responden memiliki *self esteem* sedang (64%), dan 55 orang responden memiliki *self esteem* rendah (18,5%). Selanjutnya, untuk variabel *gratitude*, rentang skor yang diperoleh berkisar antara 30–120 (M = 103,97; SD = 13,922). Kategorisasi data variabel *gratitude* menunjukkan bahwa 30 orang responden (9,6%) memiliki *gratitude* tinggi, 234 orang responden (74,5%) memiliki *gratitude* sedang, dan 50 orang responden memiliki *gratitude* rendah (15,9%).

Untuk variabel *body image*, skor yang diperoleh berkisar antara 53–128 (M = 92,31; SD = 14,219). Kategorisasi data variabel *body image* menunjukkan bahwa ada 44 orang responden yang memiliki *body image* positif (14%), 225 orang responden memiliki *body image* cukup positif (71,7%), dan 45 orang responden memiliki *body image* negatif (14,3%).

Tabel 1.

Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Min	Max	M	SD
<i>Self Esteem</i>	62	124	99,82	12,707
<i>Gratitude</i>	30	120	103,97	13,922
<i>Body Image</i>	53	128	92,31	14,219

Pengujian data kedua yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji asumsi. Hasil perhitungan uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi secara normal dengan signifikansi sebesar 0,200 (sig. > 0,05). Selanjutnya, dilakukan uji multikolinieritas yang menunjukkan hasil bahwa model regresi penelitian tidak mengalami masalah multikolinieritas karena nilai *tolerance* untuk variabel *self esteem* (X1) dan *gratitude* (X2) sebesar 0,557 > 0,10, sedangkan nilai *variance inflation factor* (VIF) kedua variabel tersebut adalah 1,796 < 10. Uji asumsi selanjutnya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji heteroskedastisitas. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa model regresi penelitian tidak mengalami masalah heteroskedastisitas karena *p-value* kedua variabel prediktor sebesar 0,517 > 0,05.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana (Tabel 2), ditemukan bahwa *self esteem* sebagai prediktor *body image* (R = 0,583; p = 0,000). Hasil koefisien determinasi R<sup>2</sup> = 0,340 pada variabel *self esteem* bermakna bahwa *self esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 34% terhadap *body image*, sisanya (66%) dipengaruhi oleh variabel lain. Selanjutnya, hasil analisis pada variabel *gratitude* (X2) menunjukkan bahwa *gratitude* dapat menjadi prediktor terhadap *body image* (R = 0,487; p = 0,000).

Hasil koefisien determinasi  $R^2 = 0,237$  pada variabel *gratitude* berarti bahwa *gratitude* memberikan sumbangan efektif terhadap *body image* sebesar 23.7%.

Tabel 2.

Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel Kriteria	R	R <sup>2</sup>	F	P
<i>Self Esteem</i>	0,583	0,340	160,705	0,000
<i>Gratitude</i>	0,487	0,237	97,092	0,000

Hasil analisis regresi berganda (Tabel 3) menunjukkan bahwa secara simultan atau bersama-sama *self esteem* dan *gratitude* dapat menjadi prediktor terhadap *body image* ( $F = 86,556$ ,  $p\text{-value} = 0,000$ ) dengan koefisien determinasi  $R^2 = 0,358$ . Artinya, *self esteem* dan *gratitude* dapat menjelaskan *body image* sebesar 35,8%, sisanya (64,2%) dijelaskan oleh faktor lain.

Tabel 3.

Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel Kriteria	R	R <sup>2</sup>	F	P
<i>Self Esteem</i> dan <i>Gratitude</i>	0,598	0,358	85,556	0,000

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa *self esteem* sebagai prediktor terhadap *body image* secara signifikan. *Self esteem* mempunyai sumbangan efektif yang cukup tinggi terhadap *body image*. Dewi & Novindari (2019) dalam penelitiannya memperoleh hasil yang serupa, yaitu *self esteem* berpengaruh terhadap *body image*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Desryani (2016) dan Zhafirah & Dinardinata (2020) menegaskan bahwa harga diri atau *self esteem* yang semakin tinggi berhubungan dengan semakin positif citra tubuh atau *body image*. Sebaliknya, rendahnya *self esteem* dapat membuat individu mempunyai *body image* negatif.

*Self esteem* berpengaruh terhadap *body image* karena sebagian besar *body image* mewakili konsep diri individu. Oleh karena itu,

tidak heran jika *self esteem* dan *body image* saling berkaitan (Husna & Rusli, 2019). Menurut Thompson & Smolak (2001), salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah *self esteem*. Hal ini relevan dengan dinamika psikologis dari remaja itu sendiri, yaitu ketika para remaja mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap psikologisnya. Adanya penilaian yang terjadi di kalangan remaja mengenai standar tubuh yang proporsional menjadikan mereka kurang percaya diri dan melakukan evaluasi diri melalui sudut pandang orang lain. Berawal dari melihat dirinya melalui sudut pandang orang lain, remaja mulai memberikan persepsi dan gambaran terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, disebut dengan *body image*. *Body image* yang negatif pada remaja mengarah pada upaya berlebihan, seperti terlalu berlebihan dalam melakukan diet untuk mendapatkan tubuh ideal. Upaya yang berlebihan sebagai bentuk *self esteem* yang negatif atau tidak menghargai dirinya sendiri. Hal tersebut juga dapat berdampak pada kehidupan sehari-harinya.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *self esteem* tinggi mayoritas merupakan remaja pertengahan berusia 16–18 tahun, sedangkan remaja yang memiliki *self esteem* rendah sebagian besar merupakan remaja akhir berusia 19–21 tahun. Dari hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa *self esteem* sebagian besar remaja laki-laki berada dalam kategori sedang. *Self esteem* sedang menggambarkan bahwa remaja laki-laki mempunyai persepsi yang cukup baik mengenai penghargaan diri sehingga mereka menjadi pribadi yang cukup positif, mengalami emosi positif, fleksibel, optimis, dan menerima apapun yang ada di dirinya. Tinggi rendahnya *self esteem* yang dimiliki remaja laki-laki dalam penelitian ini disebabkan oleh rasa ketidakpuasan pada kondisi fisik dan penerimaan diri yang masih kurang. Komponen yang mempengaruhi tinggi rendahnya *self esteem*, yakni adanya umpan balik *significant*

*others*, perasaan, dan pengetahuan mengenai diri sendiri, serta sadar akan potensi yang dimiliki individu (Febrina et al., 2018). Selain itu, tinggi rendahnya *self esteem* juga dipengaruhi oleh lingkungan, ras, keluarga, jenis kelamin, etnis, dan sebagainya. Terkait dengan faktor keluarga, terutama orangtua, pada umumnya berhubungan dengan pola asuh orangtua terhadap anak.

*Self esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, seperti lingkungan sosial, kelas sosial, dan jenis kelamin (Aini, 2018). Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi persepsi seseorang pada dirinya. Kelas sosial yang meliputi pendapatan, pekerjaan, dan tingkat pendidikan orangtua mempunyai pengaruh cukup signifikan terhadap penerimaan seorang anak dalam lingkungan sosialnya. Lingkungan berpengaruh pada perkembangan *self esteem* individu, terutama lingkungan pendidikan, serta lingkungan rumah, seperti keluarga, teman sebaya, tetangga, masyarakat sekitar, dan sebagainya (Aini, 2018; Sulaiman et al., 2021). Ghufroon & Risnawita S. (2011) mengungkapkan bahwa *self esteem* individu dipengaruhi oleh kondisi fisik. Pada beberapa konteks dan situasi, kondisi fisik menjadi tolok ukur apakah individu diterima di suatu lingkungan atau tidak. *Self esteem* yang tinggi pada individu akan membuatnya cenderung melakukan penghargaan terhadap diri dan merasa nyaman berinteraksi di lingkungannya, sedangkan individu yang memiliki penampilan fisik kurang menarik cenderung mempunyai *self esteem* rendah dan tidak percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, *self esteem* yang tinggi pada individu juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologisnya (Triwahyuningsih, 2017).

Penyebab seseorang mempunyai *self esteem* yang rendah di antaranya adalah cara berpikir yang irasional atau *irrational thinking* dan juga lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, tetangga, dan sebagainya (Lestari et al., 2020; Sulaiman et al., 2021). *Self esteem* yang rendah bisa mendorong adanya persepsi negatif

seseorang terhadap dirinya (Khairat & Adiyanti, 2016). Hal tersebut berhubungan dengan permasalahan *body image*, yaitu suatu sikap yang meliputi pikiran, perasaan, dan cara pandang seseorang pada tubuh serta penampilan fisik yang berdasarkan evaluasi diri maupun orang lain (Marjo et al., 2017). *Self esteem* termasuk faktor psikologi yang memiliki pengaruh dalam berkembangnya *body image* meskipun *self esteem* tidak sepenuhnya berpengaruh pada *body image* yang dapat dilihat dari sumbangan efektif *self esteem* terhadap *body image*.

Menurut Zaini (Lumele et al., 2021), faktor yang mempengaruhi *body image* di antaranya adalah faktor biologis (perubahan fisiologis, penyakit genetik, dan penambahan usia), faktor psikologis (berhubungan dengan mampu tidaknya individu menyelesaikan tugas perkembangannya), faktor sosial (perbedaan budaya dalam lingkungan sosial seseorang), dan faktor-faktor lain yang dapat menjadi *stressor*. Terdapat banyak penyebab *stressor* yang dialami seseorang dan berpengaruh pada *body image*, seperti ketika seseorang yang sedang dalam masa pengobatan kemoterapi dan radiasi yang mengalami kerontokan rambut, stabilitas tubuh yang mulai berubah, dan perubahan bentuk tubuh, yang dalam hal ini mengakibatkan seseorang merasa berbeda dengan orang lain di sekelilingnya. Sejalan dengan penelitian Putri et al. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat dampak pengobatan bagi pasien yang terkena kanker pada perubahan kondisi fisiknya yang dalam hal ini berkaitan dengan masalah penampilan dan *body image* negatif. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan psikologis lebih lanjut.

Remaja dengan *body image* negatif pada umumnya mempunyai persepsi negatif pada kondisi fisiknya. Hal ini dapat menghambat remaja untuk menjalin relasi dengan orang lain (Ramanda et al., 2019). Dampak negatif lainnya dari *body image* negatif adalah pada kesehatan mental dan fisik seseorang (Putra, 2017). Hal yang paling sering terjadi pada remaja saat ini sebagai akibat dari *body image* negatif mengarah



pada masalah makan atau dikenal dengan *eating disorder*, seperti diet secara berlebihan, anoreksia, dan bulimia (Siregar, 2017), sedangkan *body image* positif pada remaja akan membuatnya mempunyai kepuasan terhadap penampilan fisik, lebih menghargai diri sendiri, menerima atas apa yang dimiliki, dan memperlihatkan sikap positif (Ramanda et al., 2019).

Selanjutnya, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kebersyukuran atau *gratitude* sebagai prediktor terhadap *body image*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Widawati et al. (2020) dan Dwinanda (2016), yaitu ada korelasi positif antara *gratitude* dengan *body image*. Ketika seseorang mempunyai rasa syukur dalam diri, maka orang tersebut akan memiliki citra tubuh yang positif. Sebaliknya, jika seseorang tidak mensyukuri segala apa yang ada dalam diri, termasuk terkait fisiknya, akan mengakibatkan adanya citra tubuh yang negatif. Remaja dalam masa perkembangannya mengalami perubahan fisik yang dapat berdampak pada stres psikologis (Nabalis, 2016). Dalam hal ini, perubahan fisik yang dialami remaja dan penerimaan diri dapat menjadi salah satu penentu bagaimana perkembangan *gratitude* tersebut. *Gratitude* merupakan perasaan positif yang dimiliki individu sebagai bentuk terimakasih dan apresiasi positif saat memperoleh kebaikan apapun (Teguh & Prasetyo, 2021).

*Gratitude* berpengaruh terhadap *body image* karena ketika seseorang kurang mencintai dirinya sendiri akan mendorong adanya citra tubuh negatif dalam dirinya dan mendorong keinginan untuk merubah bentuk tubuh yang individu tersebut miliki (Aritonang & Refaniel, 2022). Menurut Dwinanda (2016), obsesi pada penampilan fisik tidak hanya dialami oleh wanita saja, akan tetapi di era modern ini para pria cukup banyak yang melakukan berbagai operasi agar terlihat menarik. Apabila dilihat dari dinamika psikologisnya, individu di masa remaja mengalami perubahan fisik, seperti perubahan bentuk dan proporsi tubuh. Perubahan tersebut mem-

buat remaja harus bisa menyesuaikan diri. Dampak dari perubahan yang dialami, yaitu banyak remaja yang memiliki konsep diri negatif dan rendahnya kepercayaan diri terhadap penampilannya. Hal tersebut membuat remaja memiliki penilaian negatif pada dirinya karena mempunyai anggapan bahwa kondisi fisiknya tidak ideal. Ditambah lagi adanya kritik negatif yang berhubungan dengan fisik yang dilakukan oleh teman sebayanya. Kondisi ini berhubungan dengan rendahnya kebersyukuran pada remaja.

Remaja dalam penelitian ini yang mempunyai *gratitude* tinggi mayoritas merupakan remaja akhir dengan rentang usia 20–21 tahun, sedangkan remaja dengan *gratitude* rendah mayoritas berusia 16–18 tahun. Jika dilihat pada hasil penelitian, sebagian besar remaja laki-laki tergolong dalam *gratitude* kategori sedang. Hal ini bisa diinterpretasikan bahwa remaja laki-laki di Kota Malang memiliki *self acceptance* yang cukup baik, menghargai dan menerima dirinya, serta mampu mengontrol emosi. *Gratitude* dalam diri seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, optimisme, cara berpikir, kondisi spiritualitas, *self acceptance*, dan *social support* (Hambali et al., 2015). McCullough (Prabowo, 2017) mengungkapkan bahwa faktor lain dari *gratitude* adalah *emotionality*, *prosociality*, dan *religiousness*. *Emotionality* mempunyai keterkaitan dengan keadaan emosi atau *emotional state* individu dalam melakukan evaluasi atau penilaian hidup. *Prosociality* berhubungan dengan bagaimana penerimaan seseorang dalam suatu lingkungan. *Religiousness* berhubungan dengan nilai keagamaan.

Rasa kebersyukuran tinggi pada remaja akan berpengaruh pada meningkatnya kesejahteraan psikologis dalam diri (Pridayati & Indrawati, 2019). Sebaliknya, remaja dengan kebersyukuran rendah dapat memicu rendahnya kesejahteraan psikologis. Rasa *gratitude* individu juga dapat dihubungkan dengan kebahagiaan remaja, yang berarti saat remaja memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, maka akan merasa bahagia (Lubis, 2019), sedangkan individu yang mempunyai

rasa syukur rendah akan sulit untuk merasakan kebahagiaan hidup. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian oleh Widawati et al. (2020), kebersyukuran dan citra tubuh memiliki hubungan positif. Di era digital saat ini, komparasi sosial dan paparan media sosial mulai dari Facebook, Instagram, serta Twitter juga menjadi salah satu faktor dalam perkembangan *gratitude* dan *body image* seseorang. Tiggemann & Anderberg (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh dari paparan gambar bentuk ideal pria di media sosial Instagram terhadap kepuasan pada tubuhnya. Selain itu, dari hasil penelitian yang diungkapkan oleh (Wahyuni & Wilani, 2019) bahwa *social comparison* dan *body image* memiliki korelasi positif yang signifikan.

Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa *self esteem* dan *gratitude* sebagai prediktor terhadap *body image*. Secara bersama-sama, *self esteem* dan *gratitude* memberikan sumbangan pada *body image* sebesar 35,8%. Sisanya, merupakan faktor lain, yaitu faktor budaya, faktor internal, faktor biologis, dan faktor-faktor lainnya. Sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, yaitu *self esteem* dan *gratitude* mempunyai hubungan terhadap *body image* remaja (Desryani, 2016; Dwinanda, 2016; Ratri et al., 2019; Widawati et al., 2020). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil penelitian dari Zhafirah & Dinardinata (2020) dan Widawati et al. (2020) bahwa faktor psikologis yang berkontribusi terhadap *body image* atau citra tubuh seseorang, yaitu harga diri atau dikenal dengan *self esteem* dan kebersyukuran atau *gratitude*.

Dalam penelitian ini, remaja yang memiliki *body image* positif mayoritas berada dalam rentang usia 20–21 tahun, sedangkan *body image* negatif sebagian besar dialami oleh remaja laki-laki usia 17–18 tahun. Jika dilihat pada hasil penelitian ini, sebagian besar remaja laki-laki mempunyai *body image* yang cukup positif. Hal ini bisa diinterpretasikan bahwa remaja laki-laki di Kota Malang mampu untuk

memiliki cara pandang positif, menghargai, dan menerima kondisi fisiknya. Para remaja cenderung mempunyai citra tubuh yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Denich & Ifdil, 2015), yaitu sebagian remaja memiliki citra tubuh negatif yang ditunjukkan dengan diet secara berlebihan.

Perubahan fisik pada remaja menjadi salah satu faktor penyebab munculnya *body image* negatif. Aspek emosional juga berkembang di samping aspek fisik yang mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang remaja. Pada masa ini, individu mulai memperhatikan fisiknya sehingga membuatnya ingin menampilkan dirinya dengan baik (Aristantya & Helmi, 2019). Ketertarikan fisik yang berlebihan ini menjadikan remaja seringkali merasakan ketidakpuasan karena membandingkan fisiknya dengan orang lain. Pada umumnya, remaja dengan *body image* negatif mempunyai *self esteem* dan *gratitude* rendah. Dampak *body image* negatif pada remaja di antaranya adalah merasa tidak puas, mempunyai penilaian negatif pada diri, dan cemas terhadap kekurangan yang ada di tubuhnya yang dalam hal ini dapat berdampak pada kemampuan interpersonal dan relasi di lingkungan sosialnya (Ramanda et al., 2019).

Berdasarkan pemaparan pembahasan dan teori, peneliti telah membuktikan bahwa ada peran *self esteem* dan *gratitude* terhadap *body image* secara parsial dan simultan. Oleh sebab itu, diharapkan para remaja untuk berupaya dalam meningkatkan *self esteem* dan *gratitude* yang bertujuan meminimalisir dampak dari *body image* negatif. Terdapat dampak negatif dari *body image* yang negatif, di antaranya adalah kualitas hidup yang rendah, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemampuan adaptasi rendah, dan peningkatan kemungkinan untuk obesitas (Demirdel & Ülger, 2021; Ganeswari & Wilani, 2019; Mini et al., 2019; Musba & Abidin, 2014). Penelitian ini mempunyai batasan, yaitu sebagian besar sampel penelitian tergolong remaja pertengahan dan akhir, sedangkan remaja awal memiliki jumlah yang kecil.

## KESIMPULAN

Jika ditinjau dari penelitian yang sudah dilaksanakan kesimpulan yang dapat ditarik, yaitu: (1) *self esteem* dapat menjadi prediktor terhadap *body image*; (2) *gratitude* dapat menjadi prediktor terhadap *body image*; serta (3) *self esteem* dan *gratitude* dapat menjadi prediktor terhadap *body image* dengan arah koefisien positif. Dengan demikian, sebagai bentuk upaya agar banyak remaja laki-laki memiliki *body image* yang positif, maka perlu dipertimbangkan langkah-langkah pencegahan atau intervensi secara psikologis maupun program mengenai strategi peningkatan *self esteem* dan *gratitude*. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan topik serupa, yaitu: (1) menambah jangkauan penelitian dalam skala besar, misalnya dalam lingkup Indonesia; (2) penelitian dilakukan dengan menggunakan variabel lain, seperti resiliensi, *psychological well being*, *social support*, *anxiety*, stres, dan sebagainya; (3) memperluas sasaran penelitian, seperti pada lansia, anak-anak, dan orang dewasa; serta (4) diharapkan kedepannya terdapat penelitian yang berkaitan dengan efektifitas program penanganan atau intervensi psikologis mengenai problematika *body image*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36–46. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114–128. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan. *Jurnal Stindo Profesional*, 8(1), 110–120. <http://jurnalstipro.com/wp-content/uploads/2022/02/10-Nancy-Naomi-Aritonang-1.pdf>
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., & Harriger, J. A. (2021). The Effects of Fittsiration and Self-compassion Instagram Posts on Body Image and Self-compassion in Men and Women. *Body Image*, 37, 14–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and Self-esteem as Predictors of Dimensions of Facebook Use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.018>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2021). Media Influence Components as Predictors of Children’s Body Image and Eating Problems: A Longitudinal Study of Boys and Girls during Middle Childhood. *Body Image*, 37, 204–213. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.001>
- Demirdel, S., & Ülger, Ö. (2021). Body Image Disturbance, Psychosocial Adjustment and Quality of Life in Adolescents with Amputation. *Disability and Health Journal*, 14(3), 101068. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101068>
- Denich, A. U. & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>

- Desryani, V. N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Gaya Hidup Hedonisme dengan Body Image. *Motivasi*, 3(1), 103–110. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/1642>
- Dewi, V. A., & Noviandari, H. (2019). Pengaruh Self Esteem terhadap Body Image Siswa dengan Pengisian Angket Berbasis Daring Siswa Kelas XI di SMKN 1 Kalipuro Tahun 2019/2020. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 8(2), 164–170. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/1114>
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 9(1), Article 1. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1541>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Fitra, N. A., Z, S. P. R., Desmita, D., & Irman. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3(2), 84–93. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) pada Remaja Akhir Laki-Laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 67–75. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p07>
- Ghufron, M. N., & Risnawita S., R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grimm, J., & Schwartz, J. (2017). Body Image and Race on Gay Male-Targeted Blogs. *Howard Journal of Communications*, 28(4), 323–338. <https://doi.org/10.1080/10646175.2017.1300967>
- Gultzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 281–289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- 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>
- Husna, R., & Rusli, D. (2019). Pengaruh Body Image terhadap Self Esteem pada Remaja Fans K-Pop. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), Article 3. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6886>
- Ifdil, Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk/article/view/1267>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and Health: An Updated Review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2016). Self-Esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3), 180. <https://doi.org/10.22146/gamajop.8815>
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The Proximal Experience of Gratitude. *PLOS ONE*, 12(7), e0179123. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>
- Lestari, E. G., Masturi, & Lestari, I. (2020). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 19–28. <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5152>
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir*, 5(4), Article 4. <https://doi.org/10.36294/pionir.v5i4.1135>
- Lumele, F. Y., Anone, M. N., Bee, E. I., Paula, V., & Barus, N. S. (2021). Gambaran Body Image Mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat (Body Image of The Student at One Private University in West Indonesia). *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 79–88. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3465>
- Marjo, H. K., Mamesah, M., & Nurjanah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa (Quasi Experimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 72–79. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.07>
- Minchinton, J. (1993). *Maximum Self-Esteem: The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-Worth*. Vanzant: Arnford House.
- Mini, Y., Sudargo, T., & Tsani, A. F. A. (2019). Citra Tubuh dan Perilaku Makan sebagai Faktor Risiko Overweight/Obesitas Remaja Putra di SMA Negeri Kota Palu. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 101–107. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4389>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Musba, E., & Abidin, Z. (2014). Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness. *Jurnal EMPATI*, 3(2), 147–156. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7509>
- Nabalis, A. I. (2016). Stress Psikologi pada Remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 1(02), 31–36. <https://jhtm.or.id/index.php/jhtm/article/view/8>
- Nurvita, V. (2014). *Hubungan antara Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas* [Undergraduate thesis, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia]. <https://repository.unair.ac.id/105707/>
- Palermi, A. L., Servidio, R., Bartolo, M. G., & Costabile, A. (2017). Cyberbullying and Self-esteem: An Italian Study. *Computers in Human Behavior*, 69, 136–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.026>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude and Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>

- Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan antara Forgiveness dan Gratitude dengan Psychological Well-being pada Remaja di Panti Asuhan X Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 197–206. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/691>
- Putra, A. (2017). Body Image dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga. *Jurnal Penjakora*, 2(2), 88–97. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v2i2.11486>
- Putri, C. H., Widjayanti, Y., & Kurniawaty, Y. (2018). Citra Tubuh dan Fungsi Seksual Wanita Penderita Kanker Payudara di Yayasan Kanker Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 5(2), 85–91. <http://jurnal.stikvinc.ac.id/index.php/jpk/article/view/115>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ratri, S. W., Susilo, T. D., & Setyorini, S. (2019). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi Kelas X Pemasaran (PM) di SMK Negeri 1 Salatiga. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 48–54. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1845>
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 172–183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York: McGraw Hill.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Siregar, R. U. P. (2017). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri Masa Pubertas: Relationship Body Image with Eating Disorders on Passenger Passenger. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 3(1), 1–7. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1>
- Suharso, P. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis: Pendekatan Filosofis dan Praktis*. Jakarta: PT Indeks.
- Sulaiman, H., Shabrina, F., & Sumarni, S. (2021). Tingkat Self Esteem Siswa Kelas XII pada Pembelajaran Matematika Daring. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(2), 189–200. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v10i2.883>
- Teguh, P. M., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika Gratitude pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2913>
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (Eds.). (2001). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Muscles and Bare Chests on Instagram: The Effect of Influencers' Fashion and Fitspiration Images on Men's Body Image. *Body Image*, 35, 237–244. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.001>

- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja Laki-Laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 176–185. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47161>
- 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: An International Journal*, 31(5), 431–451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Whelpley, C. E., & McDaniel, M. A. (2016). Self-esteem and Counterproductive Work Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Managerial Psychology*, 31(4), 850–863. <https://doi.org/10.1108/JMP-01-2014-0008>
- Widawati, L., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2020). Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.1716>
- Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 728–734. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21705>