

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti akan terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Uji asumsi sendiri terdiri dari dua jenis yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran item normal atau tidak normal. Sedangkan pada uji linearitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel yang dianalisis. Peneliti menggunakan *IBM SPSS Statistics 26*.

5.1.1.1 Uji Normalitas

1) *Body Image* pada Remaja Akhir Putri

Uji normalitas pada skala *body image* pada remaja akhir putri menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z*. Suatu data yang dapat dikatakan berdistribusi normal jika data tersebut memiliki nilai signifikansi 0,05 atau 5% ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan skor K-S_Z sebesar 0,55 dengan nilai p 0,200 ($p > 0,05$) yang artinya distribusi persebaran data skala *body image* pada remaja akhir berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran E-1

2) *Gratitude*

Uji normalitas pada skala *gratitude* menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z*. Suatu data yang dapat dikatakan berdistribusi normal jika data tersebut memiliki nilai signifikansi 0,05 atau 5% ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan skor K-S_Z sebesar 0,93 dengan nilai p 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya distribusi persebaran data skala *gratitude*

berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran E-2.

5.1.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antar variabel. Suatu variabel yang memiliki nilai $\text{sig} < 0,05$ dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear. Setelah peneliti mendapatkan nilai uji linearitas maka dapat dilanjutkan dengan menganalisis data dengan menguji hipotesis.

Hasil uji linearitas yang diperoleh menghasilkan nilai hitung $F=31,341$ dengan nilai $\text{sig}=0,000$ ($\text{sig} < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *gratitude* dengan *body image* pada remaja akhir putri. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada lampiran E-2

5.1.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dua variabel. Yang sedang diuji. Variabel tergantung pada penelitian ini ialah *body image* pada remaja akhir putri sedangkan variabel bebas pada penelitian ini ialah *gratitude*. Uji hipotesis menggunakan teknik non-parametrik atau *spearman* dengan bantuan IBM SPSS 26.

Suatu pengujian dapat dikatakan memiliki hubungan antar variabel jika memiliki nilai signifikansi $< 0,05$. Pada penelitian hasil uji korelasi antara variabel *gratitude* dengan *body image* pada remaja akhir mendapatkan nilai $r_{xy}=0,332$ dengan nilai $\text{sig}=0,000$. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara *gratitude* dengan *body image* pada remaja akhir. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif *body image* pada remaja akhir putri. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada lampiran F.

5.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* diperoleh hasil $r_{xy}=0,332$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) yang berarti dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif *body image* pada remaja akhir putri, demikian pula sebaliknya.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Dunaev dkk. (2018) bahwa faktor *gratitude* mempengaruhi *body image*. Remaja putri yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan mempunyai *body image* yang positif, sedangkan remaja putri yang memiliki *gratitude* rendah mempunyai *body image* negatif. Wood-Barcalow dkk. (2010) menyatakan bahwa individu dengan disposisi bersyukur dapat memberikan perasaan apresiasi dan syukur terhadap kesehatan dan fungsi tubuh sehingga hal tersebut dianggap sebagai fitur kunci dari *body image* yang positif. Barber (dalam Geraghty dkk., 2010) menjelaskan bahwa *gratitude* mampu mengurangi ketidakpuasan tubuh melalui peningkatan afek positif dan *well-being*. Individu yang selalu memiliki perasaan syukur dapat membantu pengembangan diri pada skema positif yang lebih fungsional pada aspek kehidupan, termasuk *body image*. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan pengaruh positif dan memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh dengan pengarahannya hal-hal positif melalui *gratitude*.

Nurfajri (2017) *gratitude* mempunyai hubungan yang positif dengan penghargaan terhadap diri seperti, kepuasan hidup optimise, perilaku prososial dan pengaruh positif lainnya. Dengan begitu, yang membuat *body*

image dalam diri individu positif dikarenakan individu mampu menghargai dan menerima atribut fisik seperti berat dan bentuk badan, dan tinggi badan. Individu yang mampu menerima keadaan dirinya akan membentuk *body image* yang positif pada dirinya.

Selain itu, Tylka (2012) juga menyebutkan bahwa apresiasi pada tubuh mencerminkan rasa syukur terkait dengan fungsi, kesehatan dan ciri-ciri tubuh yang dimiliki. Individu dengan *body image* positif memikirkan dan memfokuskan diri pada tubuh sehingga individu cenderung menghargai nuansa tubuhnya yang unik. Dengan begitu individu bersyukur bahwa mereka tidak memiliki *body image* yang negatif, psikologis dan emosional *distress*. Individu dengan *body image* negatif menghabiskan waktu untuk memperhatikan dan memuji tubuh terhadap apa yang sudah dilakukan daripada bersikap kritis.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) bahwa semakin tinggi *gratitude* maka *body image* semakin positif. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan *body image*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widawati dkk. (2018) menegaskan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif *body image* dan sebaliknya. Rendahnya *gratitude* pada individu terkait dengan masalah *body image* seringkali disebabkan oleh konten media sosial dan perbandingan sosial.

Sumbangan efektif variabel *gratitude* terhadap variabel *body image* sebesar 11% sedangkan sisa dari 89% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image* antara

lain ialah, keluarga, hubungan interpersonal, media massa, jenis kelamin, usia (Cash & Pruzinsky, 2002; Thompson, 2000)

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat berjalan dengan lancar. Akan tetapi, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yaitu, pertama, penyebaran data yang dilakukan tidak tersebar dengan merata pada keseluruhan kota yang ada di Indonesia sehingga tidak terdapat perwakilan dari beberapa kota. Kedua, partisipan usia yang belum tersebar secara merata sehingga terdapat responden dengan usia tertentu yang banyak maupun sedikit. Ketiga, terdapat beberapa individu yang tidak bersedia mengisi kuesioner. Hal tersebut dilihat dari pengabaian orang tersebut terhadap peneliti ketika skala tersebut dikirimkan.

