

Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar *K-pop*

Fadzila Shabira, Qurotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Abstrak. Remaja perempuan umumnya ingin memiliki bentuk tubuh sesuai dengan standar kecantikan yang dibentuk oleh media dan masyarakat, yang mana menyebabkan munculnya citra tubuh (*body image*) yang buruk. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi citra tubuh seseorang, dua di antaranya adalah harga diri (*self-esteem*) dan kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah harga diri dan kebersyukuran dapat memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop* atau tidak. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah harga diri dan kebersyukuran mampu memprediksi citra tubuh remaja perempuan penggemar *K-pop*, baik secara bersamaan maupun secara parsial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden yang terlibat berjumlah 607 remaja perempuan penggemar *K-pop*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) milik Cash dan Pruzinsky (2002), State Self-Esteem Scale (SSES) milik Heatherton dan Polivy (1991) dan Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) milik McCullough et al. (2002). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan, yaitu harga diri dan kebersyukuran mampu memprediksi citra tubuh remaja perempuan penggemar *K-pop* dapat diterima. Hasil tersebut didapatkan dari hasil analisis dengan perolehan nilai $R = .264$ dengan signifikansi $p = .000$ ($p < .05$) dan nilai $R^2 = .070$ yang menunjukkan bahwa harga diri dan kebersyukuran secara bersama-sama dapat memengaruhi citra tubuh sebesar 7%.

Kata Kunci: citra tubuh, kebersyukuran, *K-pop*, harga diri

Self-Esteem and Gratitude as Body Image Predictors on K-pop Teens Fangirl

Abstract. Usually, teenagers want to have a body that suits the beauty standard established by the media and society, which causes bad body image. There are several factors that can affect someone's body image, two of them are self-esteem and gratitude. The aim of this research is to find out whether self-esteem and gratitude can predict body image on K-pop teenage fangirl or not. The hypothesis proposed in this research is self-esteem and gratitude could predict body image on K-pop teens fan girl, who often see idols as a benchmark for ideal body type. This research uses a quantitative approach, respondents involved in this research amounted to 607 K-pop teenage fan girl. The measuring instrument used in this research are Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) by Cash dan Pruzinsky (2002), State Self-Esteem Scale (SSES) by Heatherton dan Polivy (1991) and Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) by McCullough et al. (2002). The result of this research indicates confirm with the proposed hypothesis, that self-esteem and gratitude could predict body image on K-pop teens fangirl. It shows that the values of $R = .264$ with a significance of $p = .000$ ($p < .05$) and value of $R^2 = .070$, which shows that self-esteem and gratitude, together, can affect body image by 7%.

Keywords: body image, gratitude, K-pop, self-esteem

Korespondensi: Fadzila Shabira. Email: 18320249@students.uui.ac.id

Perkembangan zaman yang semakin pesat, membuat individu sangat mudah untuk mendapatkan informasi mengenai banyak hal dari berbagai penjuru dunia. Tak terkecuali informasi mengenai musik, drama dan *entertainment*. Berbicara tentang *entertainment* dan perkembangan zaman, mengingatkan kita kepada perkembangan dunia *entertainment* Korea yang saat ini sangat terkenal. Mulai dari perkembangan drama, *variety show* hingga perkembangan jenis musik yang sangat banyak digandrungi oleh individu di zaman modern ini yaitu *Korean-Pop* atau yang kita kenal dengan sebutan *K-pop*. Menurut artikel yang dirilis oleh Korea.net tahun 2021, *Korea Foundation* menyebutkan bahwa semenjak September 2020 jumlah penggemar K-Hallyu terutama *K-pop* sudah mencapai lebih dari seratus juta orang, yaitu sebanyak 104,777,808 orang (Joori & Hana, 2021) dan berdasarkan data dari KBS World (2022) di tahun 2022 sudah mencapai 156.6 juta orang. Dalam hal ini, terdapat lima Negara dengan jumlah penggemar K-Hallyu terbanyak yaitu Korea Selatan, Indonesia, Thailand, Vietnam dan Amerika Serikat (Marianti, 2020).

Beberapa tahun terakhir, *K-pop* sangat digandrungi oleh para perempuan yang berada pada usia remaja. Hal ini sesuai dengan survei yang dilakukan oleh idntimes.com di tahun 2019, yang menyebutkan bahwa 92.1% penggemar k-pop berjenis kelamin perempuan, selain itu Nurani (2017) melalui *kumparan.com* juga melakukan survei kepada 100 fans k-pop

yang ada di Indonesia dan mendapatkan hasil bahwa terdapat 57% penggemar *K-pop* yang berusia 12 hingga 20 tahun, 42% berusia 21 hingga 30 tahun dan 1% berusia di atas 30 tahun.

Seperti yang kita ketahui, selebriti dan idola Korea memiliki visual yang cukup memikat dan menarik perhatian banyak orang. Selebriti Korea umumnya memiliki penampilan yang dapat disebut sempurna dengan tubuh ramping, kulit putih, kaki jenjang serta kulit dan rambut yang berkilau. Hal tersebut membuat remaja yang menggemari *K-pop* seringkali menetapkan standar penampilan ideal yang harus mereka miliki, serta memicu rasa ketidakpuasan akan bentuk tubuh, ketidakpercayaan diri dan membuat remaja mulai membandingkan bentuk tubuhnya dengan selebriti tersebut atau orang lain. Hal ini didukung oleh pernyataan Maltby et al (dalam Almaida et al, 2021) yang menyebutkan bahwa penggemar umumnya menjadikan idola sebagai patokan dalam beberapa aspek kehidupan.

Santrock (2011) menyebutkan bahwa fase perkembangan remaja dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Fase ini merupakan salah satu tahapan perkembangan dimana individu mengalami banyak perubahan dan perkembangan pada fisik maupun psikisnya. Individu akan mengalami perubahan pada fisik seperti tinggi badan, bobot tubuh dan kematangan seksual, selain itu juga mengalami perkembangan pada struktur otak. Perubahan fisik tersebut tak jarang menyebabkan adanya

perbedaan antara *ideal-self* dan keadaan tubuh yang sebenarnya, perbedaan tersebut dapat membuat individu menjadi kurang puas akan bentuk tubuhnya. Batubara (2010) menyebutkan bahwa perubahan komposisi tubuh dan peningkatan bobot tubuh atau berat badan pada laki-laki dan perempuan umumnya berbeda. Peningkatan bobot pada laki-laki cenderung disebabkan karena bertambahnya massa otot, sedangkan peningkatan berat badan pada perempuan disebabkan karena peningkatan massa lemak, terutama pada bagian paha, pinggang, panggul dan bokong. Peningkatan berat badan tersebut membuat remaja semakin fokus pada bentuk tubuh, terutama remaja perempuan yang mengalami peningkatan massa lemak yang dianggapnya berlebihan. Peningkatan massa lemak tersebut seringkali menimbulkan citra tubuh negatif dan keinginan untuk melakukan diet demi memiliki tubuh yang ideal pada perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Moore (dalam Alidia, 2018) yang menyebutkan bahwa hanya terdapat 1/3 remaja laki-laki yang tidak puas dengan dengan tubuh yang dimilikinya, sedangkan pada remaja perempuan terdapat 2/3 dari remaja perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Remaja penggemar *K-pop* tentu saja sangat sering melihat dan menonton kehidupan sang idola, yang mana menyebabkan mereka lebih banyak terpapar *exposure* terkait penampilan ideal yang dibentuk oleh media dan masyarakat. Hal ini dibuktikan dalam penelitian

Dwiputeri dan Maulina (2015) pada 45 orang remaja putri penggemar *K-pop* dan didapatkan hasil bahwa 31 dari 45 orang responden menyebutkan bahwa mereka pernah membandingkan bentuk tubuh mereka dengan idola *K-pop* perempuan yang mereka lihat. Kemudian, menurut Koreaboo (2018) terdapat banyak penggemar *K-pop* yang memiliki persepsi citra tubuh yang buruk karena melihat standar kecantikan idola *K-pop*. Penggemar tersebut merasa tidak nyaman dan benci bentuk wajah yang dimilikinya karena ia mengikuti dan melihat banyak idola *K-pop* yang memiliki wajah kecil dan lancip. Selain itu, peneliti melakukan wawancara singkat kepada dua remaja perempuan penggemar *K-pop* yang berusia 20 tahun. Subjek wawancara tersebut menyatakan bahwa mereka pernah menginginkan bentuk tubuh yang sama serta membandingkan diri mereka dengan idola *K-pop*, terlebih lagi dengan idola yang seusianya. Salah satu subjek menyebutkan bahwa individu pernah berusaha mencapai bentuk tubuh seperti idola *K-pop* dengan cara melakukan diet dan berolahraga, selain itu juga menyebutkan bahwa selama berolahraga individu menyatel lagu *K-pop* agar semakin termotivasi. Subjek juga menyebutkan bahwa mereka puas dengan tubuh yang dimilikinya. Namun, merasa tubuhnya belum ideal, sehingga subjek masih menjalankan diet dan olahraga.

Perilaku membandingkan bentuk tubuh tersebut juga diikuti oleh perilaku diet ekstrim, yang sangat terkenal di kalangan penggemar *K-*

pop adalah diet yang dilakukan oleh solois, IU. Perilaku membandingkan bentuk tubuh dan upaya melakukan diet merupakan salah satu ciri yang menunjukkan bahwa seorang individu memiliki citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang buruk dapat memengaruhi kesehatan mental individu (Yun, 2018). Menurut beberapa penelitian sebelumnya, citra tubuh negatif dapat menyebabkan perubahan *mood* berlebihan dan kecemasan pada individu (Mills et al., 2018), depresi (Soares Filho et al., 2020), gangguan makan (Suarez-Albor et al., 2022), hingga dapat menyebabkan individu melakukan bunuh diri (Fitriyah & Rokhmawan, 2019). Selain itu, citra tubuh yang buruk juga dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, di mana individu dengan citra tubuh yang buruk umumnya merasa kurang puas dengan kehidupannya. (Baceviciene et al., 2020).

Perbedaan bentuk tubuh dan standar tubuh ideal menimbulkan adanya kesenjangan dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, di mana individu merasa harus mencapai standar tubuh ideal agar terlihat menarik. Honigman dan Castle (dalam Nurfajri & Uyun, 2017) menyebutkan citra tubuh ialah bayangan mental seseorang terhadap bentuk tubuhnya, bagaimana seorang individu menilai dan mempersepsikan tubuh yang dimilikinya.

Para ahli dan peneliti menyebutkan faktor-faktor yang mampu memengaruhi citra tubuh individu, di antaranya adalah jenis kelamin, media massa dan hubungan interpersonal yang di dalamnya terdapat harga

diri (Cash, 1994; Denich & Ifdil, 2015; Prawono, 2017; Ramanda et al., 2019; Shanti & Az Zahra, 2022), kebersyukuran (Nurfajri & Uyun, 2017; Rahmad & Pratisti, 2020; Shanti & Az Zahra, 2022), sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik dan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002), perbandingan diri (*self comparison*), keluarga, dan hubungan internal (Ramanda et al., 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa harga diri dan kebersyukuran dapat memengaruhi citra tubuh seseorang (Shanti & Az Zahra, 2022). Harga diri dan kebersyukuran dianggap sebagai konstrak yang paling dekat dalam menjelaskan citra tubuh pada individu, terutama penggemar *K-pop* yang merasa kurang percaya diri serta kurang bersyukur dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga berusaha melakukan diet ekstrim guna mencapai tubuh seperti sang idola. Hal ini disebabkan karena variabel harga diri berkaitan erat dengan bagaimana individu menilai dirinya sendiri, sedangkan variabel kebersyukuran berkaitan erat dengan bagaimana hubungan individu dengan penciptanya.

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) mendefinisikan harga diri sebagai sikap dan persepsi individu dalam menilai dan menghargai dirinya sendiri, penilai tersebut dapat bersifat positif ataupun negatif. Individu dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung menilai fisik dan dirinya negatif serta tidak sesuai dengan *ideal-self* yang diharapkannya, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan hasil

penelitian yang dilakukan Idris (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan citra tubuh, yaitu semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh penggemar *K-pop* maka semakin positif citra tubuh yang dimilikinya dan sebaliknya.

Tidak hanya harga diri, citra tubuh juga berkaitan dengan tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh individu. Kebersyukuran atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *gratitude* adalah bentuk perasaan positif, bahagia, bersyukur, dan terimakasih individu akan segala sesuatu yang dimilikinya (McCullough et al., 2002b). Menurut Homan dan Tylka (2018) kebersyukuran berkontribusi dalam terbentuknya *body appreciation* dan citra tubuh positif yang membuat individu menerima serta mengapresiasi bentuk tubuhnya, meskipun berbeda dengan standar yang ditetapkan oleh masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Nurfaejri dan Uyun (2017) serta Rahmad dan Pratisti (2020) yang menyebutkan bahwa rasa syukur yang dimiliki oleh individu memiliki hubungan positif dengan citra tubuh pada remaja putri, di mana semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kepuasan akan bentuk tubuh dan citra tubuhnya. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2018) mengenai hubungan kebersyukuran dan citra tubuh, di mana ditemukan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh sebesar 6,6% terhadap citra tubuh remaja akhir.

Pada pemetaan studi terdahulu, telah ditemukan beberapa penelitian kebersyukuran yang merupakan prediktor pada citra tubuh, beberapa diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Nurfaejri dan Uyun (2017), Rahmad dan Pratisti (2020) serta Aritonang dan Rafaniel (2022). Kemudian, juga penelitian-penelitian terkait harga diri yang merupakan prediktor pada citra tubuh yang dilakukan oleh O'Dea (2007), Shufiyah dan Suprihatin (2020). Selain itu, terdapat penelitian yang memprediksi citra tubuh dengan dua prediktor yang sama dengan penelitian ini, namun konteks responden berbeda, yaitu pada penelitian (Az Zahra et al., 2022) yang responden penelitiannya adalah laki-laki.

Berdasarkan pemaparan di atas, harga diri dan kebersyukuran dianggap mampu berkontribusi dan menjadi prediktor citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara citra tubuh, harga diri dan kebersyukuran pada remaja putri penggemar *K-pop*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu analisis regresi berganda untuk mengetahui kemampuan variabel harga diri dan kebersyukuran dalam memprediksi citra tubuh. Terdapat beberapa skala yang digunakan dalam penelitian ini, di antaranya adalah skala citra mana analisis data dilakukan menggunakan *SPSS Ver. 26 for iOS*. Sebelum

dilakukan uji analisis regresi berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, multikolinearitas dan heterokedastisitas.

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	Kategori
<i>Unstandarized Residual</i>	.053	Normal

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa data residual variabel citra tubuh, harga diri dan kebersyukuran memiliki $p = .053$ ($p > .05$), yang mana hal tersebut berarti bahwa sebaran data termasuk dalam kategori normal.

Tabel 2

Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Harga diri	.805	1.243
Kebersyukuran	.805	1.243

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* seluruh variabel bebas $> .10$ yaitu sebesar .805, begitu juga dengan nilai VIF seluruh variabel bebas bernilai < 10

yaitu sebesar 1.243. Oleh dari itu, dapat disebutkan bahwa data dari variabel bebas harga diri dan kebersyukuran tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 3

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	<i>p</i>
Harga diri	.691
Kebersyukuran	.934

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa nilai p variabel harga diri dan kebersyukuran $> .50$ yaitu sebesar .691 dan .934. Oleh dari itu, dapat disebutkan bahwa data dari variabel harga diri dan kebersyukuran lolos uji heteroskedastisitas.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana harga diri dan kebersyukuran mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*, baik secara bersama-sama maupun secara parsial. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4

Hasil Uji Regresi

Variabel	F	<i>p</i>	R	R ²
* Harga diri				
*Citra tubuh*Kebersyukuran	22.634	.00	.264	.070
Citra tubuh*Harga diri	24.286	.00	.196	.039
Citra tubuh*Kebersyukuran	38.569	.00	.245	.060

Dari analisis data yang dilakukan, diketahui secara simultan bahwa F memiliki nilai sebesar 22.634 dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop* atau dapat dikatakan bahwa harga diri dan kebersyukuran mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop* secara bersama-sama. Selain itu, dapat

diketahui bahwa harga diri dan kebersyukuran memiliki nilai $R^2 = .070$, yang berarti bahwa harga diri dan kebersyukuran memiliki sumbangan efektif sebesar 7% terhadap citra tubuh.

Sedangkan secara parsial, diketahui bahwa nilai F harga diri memiliki nilai sebesar 24.268 dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$) dan begitu pula dengan nilai F kebersyukuran sebesar 38.569 dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$).

Tabel 5

Hasil Uji t

Variabel	t	<i>p</i>	B
Harga diri*Citra tubuh	2.504	.013	.078
Kebersyukuran*Citra tubuh	4.496	.000	.412

Dari Tabel 5, diketahui bahwa harga diri dan kebersyukuran memiliki nilai $p < .05$ yaitu sebesar .013 dan .000 yang berarti bahwa harga diri dan kebersyukuran mampu memprediksi citra tubuh secara parsial atau sendiri-sendiri. Oleh dari itu, dapat disimpulkan bahwa harga diri mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop* dan begitu juga dengan kebersyukuran yang mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana harga diri dan kebersyukuran memprediksi citra tubuh pada remaja penggemar *K-pop* yang umumnya lebih banyak mendapat paparan terkait penampilan dan bentuk tubuh ideal yang terbentuk di media dan masyarakat. Karakteristik subjek penelitian ini merupakan perempuan penggemar *K-pop* usia 15 - 21 tahun yang setidaknya sudah menggemari *K-pop* selama satu tahun. Hasil

analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan kebersyukuran terhadap citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*. Hal ini terlihat dari $p = .000$ dan nilai korelasi antar variabel, di mana terdapat korelasi antara harga diri dan citra tubuh sebesar .196 serta korelasi antara kebersyukuran dan citra tubuh sebesar .245.

Dari analisis tersebut dapat diketahui bahwa kebersyukuran memiliki nilai korelasi yang lebih tinggi daripada harga diri. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Hill dan Pargament (2003) yang menyebutkan bahwa sesuatu yang berkaitan dengan agama dan spiritualitas dapat berperan dan memengaruhi *output* kesehatan fisik dan mental seseorang. Selain itu, Kim (2006) juga menyebutkan bahwa agama dan sesuatu terkait dengan keagamaan berkaitan dengan *body satisfaction* yang tinggi.

Temuan terkait korelasi kebersyukuran dan citra tubuh tersebut sejalan dengan penelitian Aritonang dan Rafaniel (2022) yang menyebutkan bahwa kebersyukuran dapat memengaruhi citra tubuh remaja putri. Lalu, didukung juga oleh penelitian Widawati et al. (2018) yang menyebutkan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan citra tubuh di mana kebersyukuran dapat memengaruhi citra tubuh siswi dengan nilai korelasi sebesar .59. Selain itu, hasil penelitian Cahaya (2017) juga menyebutkan bahwa kebersyukuran dapat memengaruhi citra tubuh sebesar 13.83%. Hal disebabkan karena

kebersyukuran dianggap mampu membantu individu untuk mengontrol mental dan pikirannya, sehingga dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya (Wenger, 2020). Kemudian, hasil temuan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Dunaev et al. (2018) dalam penelitiannya terkait efektifitas intervensi kebersyukuran terhadap citra tubuh, di mana didapatkan hasil bahwa intervensi kebersyukuran yang dilakukan dapat meningkatkan citra tubuh serta *body satisfaction* individu. Pada penelitian ini persentase kebersyukuran dapat dikatakan merata pada seluruh kategori, namun persentase tersebut cenderung lebih tinggi pada kategori Sangat Tinggi yaitu sebesar 23.9%.

Selain itu, harga diri juga berkorelasi dengan citra tubuh di mana nilai korelasinya adalah .196. Hal ini sesuai dengan pendapat O'Dea (2007) yang menyebutkan bahwa harga diri memiliki andil dalam memengaruhi citra tubuh, *body satisfaction* dan *eating problems* pada individu. Selain itu, temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Shufiyah dan Suprihatin (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh siswi SMK, di mana terdapat sumbangan nilai r sebesar .371. Lalu, penelitian Nisa dan Rahmasari (2019) juga menyebutkan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan citra tubuh perempuan yang melakukan perawatan kecantikan. Hal ini disebabkan karena harga diri dapat membantu individu untuk dapat menerima diri dan tidak terlibat

dengan hal yang berkaitan dengan *craving-for-perfection* (O'Dea, 2007).

Penelitian ini juga melakukan uji analisis regresi terkait sumbangan efektif yang diberikan dua variabel prediktor secara bersama-sama terhadap variabel citra tubuh, yang belum pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Uji analisis regresi menunjukkan nilai R sebesar .264 dengan nilai signifikansi $p = .000$ ($p < .05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa harga diri dan kebersyukuran secara bersama-sama mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*. Selain itu, juga ditemukan nilai R^2 sebesar .070 yang berarti bahwa terdapat sumbangan efektif sebesar 7%, di mana 93% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa harga diri mampu memengaruhi dan memiliki korelasi dengan citra tubuh (Amaral & Ferreira, 2017; Kostanski & Gullone, 2007; Sari & Suarya, 2018; Shufiyah & Suprihatin, 2020). Begitu juga dengan kebersyukuran yang memiliki pengaruh dan korelasi dengan citra tubuh (Adriani et al., 2021; Dunaev et al., 2018; Homan & Tylka, 2018; Widawati et al., 2018).

Harga diri secara parsial mampu memengaruhi citra tubuh remaja perempuan penggemar *K-pop* dengan nilai koefisien regresi sebesar .078 dan $p = .013$ ($p < .05$). Hal ini sejalan dengan pernyataan Amaral dan Ferreira (2017) yang menyebutkan bahwa pandangan

individu terhadap tubuhnya dapat dipengaruhi oleh harga diri, *body mass index*, faktor sosial serta kesejahteraan psikologis (*psychosocial well-being*). Kemudian, diperkuat dengan penelitian Tort-Nasarre et al. (2021) terkait faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh, di mana salah satu faktor yang memengaruhi citra tubuh adalah persepsi terhadap diri dan tubuh yang di dalamnya terdapat harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh Hong dan Sullivan (2013) juga menyebutkan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi cenderung puas dengan berbagai aspek dalam hidupnya. Dengan kata lain, individu dengan harga diri yang tinggi memiliki kepuasan hidup yang tinggi, yang membuatnya nyaman dengan dirinya sendiri. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan Rosenberg (Mruk, 2006) yang menyebutkan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi selalu berusaha untuk mengembangkan potensi diri yang dimilikinya dan menghargai diri serta tubuh yang dimilikinya sehingga merasa puas akan apa yang ada pada dirinya.

Diketahui juga bahwa kebersyukuran mampu memengaruhi citra tubuh remaja perempuan penggemar *K-pop* dengan nilai koefisien regresi sebesar .412 dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$). Nilai koefisien regresi yang ditunjukkan lebih tinggi daripada nilai koefisien regresi variabel harga diri. Hal ini disebabkan karena dengan mensyukuri bentuk fisik yang dimiliki dapat membuat individu merasa puas dengan tubuh yang dimilikinya (Dunaev et al.,

2018). Selain itu, hasil analisis tersebut juga sesuai dengan penelitian Homan dan Tylka (2018) yang menyebutkan bahwa perempuan dengan rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Hal ini disebabkan karena perempuan dengan rasa syukur yang tinggi cenderung menerima, menjaga dan menghormati tubuh yang dimilikinya, serta tidak menggantungkan *self-worth*-nya kepada pendapat orang lain, melainkan menggantungkannya kepada dirinya sendiri. Selain itu juga didukung oleh pernyataan Geraghty et al. (2010) yang menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan sifat positif yang mengarahkan individu kepada kesejahteraan (*well-being*), di mana kebersyukuran dapat membantu individu untuk menurunkan stres dan depresi saat mengalami perubahan dalam hidup, termasuk di dalamnya perubahan bentuk tubuh yang seringkali dialami oleh remaja perempuan. Individu dengan rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki perasaan positif dan kesejahteraan yang tinggi sehingga dapat memengaruhi persepsi terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dan kebersyukuran mampu secara signifikan memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*. Meskipun hasil penelitian ini dapat membuktikan hipotesis yang diajukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Sumbangan efektif yang diberikan oleh harga diri dan kebersyukuran terhadap citra tubuh

hanya sebesar 7% yang mana berarti 93% citra tubuh disebabkan oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini. Selain itu, kekurangan lainnya kurangnya informasi tambahan seperti intensitas dan frekuensi yang menyatakan individu benar-benar merupakan penggemar *K-pop* atau tidak. Kekurangan selanjutnya adalah konsep kedua variabel bebas yang belum berkolaborasi terlalu kuat sehingga sangat disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel bebas yang berkolaborasi dengan kuat. Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan pada bidang terkait citra tubuh.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana harga diri dan kebersyukuran dapat memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, dapat diketahui bahwa harga diri dan kebersyukuran secara bersama-sama mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop*. Tidak hanya secara bersama-sama, harga diri dan kebersyukuran secara parsial juga dapat memprediksi citra tubuh remaja perempuan penggemar *K-pop* secara signifikan. Kebersyukuran secara parsial mampu memprediksi citra tubuh remaja perempuan penggemar *K-pop* lebih besar daripada harga diri, di mana implementasi kebersyukuran dapat mengatasi permasalahan citra tubuh. Oleh

dari itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa harga diri dan kebersyukuran mampu memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *K-pop* baik secara bersama-sama ataupun parsial diterima.

Saran

Disarankan kepada responden penelitian untuk dapat meningkatkan dan mengimplementasikan nilai kebersyukuran untuk mengatasi permasalahan citra tubuh. Kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperhatikan serta mempertimbangkan konsep serta faktor lainnya yang dapat memengaruhi citra tubuh, karena dari penelitian ini hanya didapatkan sumbangan efektif sebesar 7% yang berarti masih terdapat 93% sumbangan yang berasal dari faktor lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali data terkait intensitas dan frekuensi pengidolaan yang dilakukan oleh subjek untuk mengetahui apakah subjek merupakan penggemar *K-pop* aktif atau tidak.

Referensi

- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* terhadap wanita dewasa awal. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 133–150. <https://doi.org/10.21093/tj.v2i2.3837>
- 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>
- Almaida, R., Gumelar, S. A., & Laksmiwati, A. A. (2021). Dinamika psikologis *fangirl K-pop*. *Cognicia*, 9(1), 17–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15059>
- Amaral, A. C. S., & Ferreira, M. E. C. (2017). Body dissatisfaction and associated factors among Brazilian adolescents: A longitudinal study. *Body Image*, 22, 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.04.006>
- Aritonang, N. N., & Rafaniel, S. P. (2022). Hubungan *gratitude* dengan *body image* pada remaja putri di Medan. *Jurnal Stindo Profesoonal*, VIII(1), 110–120. <https://jurnalstipro.com/wp-content/uploads/2022/02/10-Nancy-Naomi-Aritonang-1.pdf>
- Az Zahra, A.C., Shanti, P., & Dameaty Hutagalung, F. (2022). The influence of gratitude on body image among male adolescents. *KnE Social Sciences, 2021* (ICoPsy 2021), 11–24. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10197>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Balciuniene, V. (2020). The role of body image, disordered eating and lifestyle on the quality of life in Lithuanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051593>
- Batubara, J. R. (2010). *Adolescent development* (Perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Cahaya, G. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada penari*. Universitas Islam Indonesia.
- Cash, T. F. (1994). *The multidimensional body-self relations questionnaire, users' manual*. Old Dominion Univer.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guildford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep *body image* remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>

- 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*(May 2018), 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Dwiputeri, L., & Maulina, V. V. R. (2015). Kontribusi *body comparison* dengan artis *K-pop* perempuan terhadap *body dissatisfaction* (Studi pada remaja perempuan Indonesia fans *K-pop*). *Jurnal Perkotaan, 7*(1–2), 58–76. <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v7i1-2.271>
- Nurani, N. (2017). *Fanatisme fans K-pop: Candu dan bumbu remaja*. <https://kumparan.com/kumparank-pop/fanatisme-fans-k-pop-candu-dan-bumbu-remaja/full>
- Fitriyah, L., & Rokhmawan, T. (2019). “You’re fat and not normal!” From body image to decision of suicide. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling, 1*(2), 102–118. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i2.75>
- 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>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 895–910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 58*(1), 64–74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image, 25*, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Hong, A. H., & Sullivan, F. R. (2013). Towards an idea-centered, principle-base design to as creation approach support learning knowledge. *Educational Technology Research and Development, 57*(5), 613–627. <https://doi.org/10.1007/sl>
- Idris, R. F. (2020). Hubungan *self-esteem* dengan *body image* pada penggemar idola *K-pop* di Surabaya. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <http://repository.untagsby.ac.id/4501/>
- Joori, J., & Hana, L. (2021). *No. of Hallyu fans worldwide hits 100M milestone: Report*. <https://www.korea.net/NewsFocus/Culture/view?articleId=193943>
- KBS World. (2022). *Penggemar global Hallyu lampau 150 juta orang, menunjukkan peningkatan pesat*. https://world.kbs.co.kr/service/news_view.htm?lang=i&Seq_Code=66020
- Kim, K. H. cheon. (2006). Religion, body satisfaction and dieting. *Appetite, 46*(3), 285–296. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.006>
- Koreaboo (2018). *K-Pop Has Altered Fan Perception Of Body Image... In An Unhealthy Way*. <https://www.koreaboo.com/stories/kpop-altered-fan-perception-body-image-unhealthy-way/>
- Kostanski, M., & Gullone, E. (2007). The impact of teasing on children’s citra tubuh. *Journal of Child and Family Studies, 16*(3), 307–319. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9087-0>
- Marianti, Y. (2020). *5 Negara dengan penggemar K-pop terbanyak; Indonesia nomor berapa ya?* <https://www.indozone.id/music/zosYeYY/5-negara-dengan-penggemar-k-pop-terbanyak-indonesia-nomor-berapa-ya/read-all>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer.
- Nisa, B. R. F., & Rahmasari, D. (2019). Hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh pada perempuan yang melakukan perawatan di klinik kecantikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(4), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29679>
- Nurfajri, A. P., & Uyun, Q. (2017). Hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri. Universitas Islam Indonesia.
- O'Dea, J. (2007). Everybody's different: a positive approach to teaching about health, puberty, body image, nutrition, self-esteem and obesity prevention. <https://www.agsa.org.au/wp-content/uploads/2016/01/ODea.pdf>
- Prawono, V. I. (2017). *Hubungan antara body image satisfaction dan self-esteem pada perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta*.
- Rahmad, B., & Pratisti, W. D. (2020). *Hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Salsabila, I. (2018). *Hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja akhir*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. S. (2018). Hubungan antara *social comparison* dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 5(2), 265–277.
- 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. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>
- Shufiyah, W. S., & Suprihatin, T. (2020). Hubungan antara harga diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada siswi SMK "X". *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 74–83. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13072>
- Soares Filho, L. C., Batista, R. F. L., Cardoso, V. C., Simões, V. M. F., Santos, A. M., Coelho, S. J. D. D. A. C., & Silva, A. A. M. (2020). Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 54(1), 1–7. <https://doi.org/10.1590/1414-431x202010397>
- Suarez-Albor, C. L., Galletta, M., & Gómez-Bustamante, E. M. (2022). Factors associated with eating disorders in adolescents: A systematic review. *Acta Biomedica*, 93(3). <https://doi.org/10.23750/abm.v93i3.13140>
- Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *Perspectives of Adolescents. International Journal of Environment Research and Public Health*, 18, 1140, 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>
- Wenger, A. M. (2020). *The impact of gratitude on body image, exercise, and eating the impact of gratitude on body image, exercise, and eating behaviors behaviors*.

Widawati, L., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2018). 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>

Yun, H. J. (2018). -

청소년의 신체이미지 왜곡이 정신건강에 미치는 영향

(Effect of body image distortion on mental health in adolescents). *Journal of Health Informatics and Statistics*, 43(3), 191–199. <https://doi.org/10.21032/jhis.2018.43.3.191>



Received 6 August 2022
Revised 29 December 2022
Accepted 9 January 2023