

SKRIPSI
PERSEPSI RASA SYUKUR TERHADAP PEMBENTUKAN
CITRA TUBUH POSITIF REMAJA PUTRI
DI KECAMATAN BACUKIKI
KOTA PAREPARE



OLEH

ISNA SUCIANANDA
NIM: 19.3200.009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE
2025

**PERSEPSI RASA SYUKUR TERHADAP PEMBENTUKAN
CITRA TUBUH POSITIF REMAJA PUTRI
DI KECAMATAN BACUKIKI
KOTA PAREPARE**



OLEH

**ISNA SUCIANANDA
NIM: 19.3200.009**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin,
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE
2025**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Persepsi Rasa Syukur terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Isna Suciananda

NIM : 19.3200.009

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

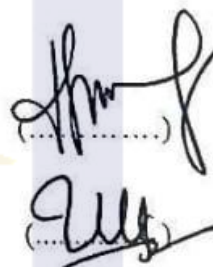
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-1409/In.39.7/07/2022

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Nurhikmah, M.Sos.I.
 NIP : 198109072009012005

Pembimbing Pendamping : Ulfah, M.Pd.
 NIP : 198311302023212022



Mengetahui:

Dekan,
 Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
 NIP. 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Persepsi Rasa Syukur terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Isna Suciananda

NIM : 19.3200.009

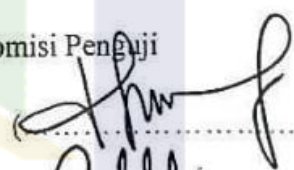
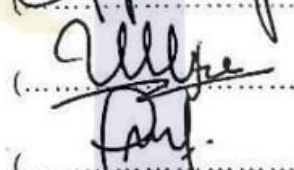
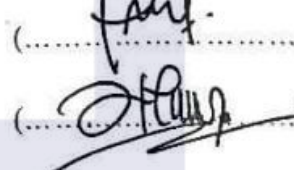
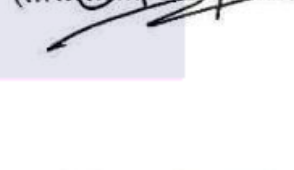
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-1409/In.39.7/07/2022

Tanggal Kelulusan : 15 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Nurhikmah, M.Sos.I.	(Ketua)	
Ulfah, M.Pd.	(Sekretaris)	
Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.	(Anggota)	
Nur Afiah, M.A.	(Anggota)	

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam, M.Hum.
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَ عَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Swt. Karena rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare” ini dengan baik dan tepat waktu sebagai syarat untuk meraih gelar S1. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda tercinta kita, Nabi Muhammad Saw yang selalu kita nanti-nantikan sya’faatnya di akhirat nanti.

Penulis sangat berterima kasih yang setulus-tulusnya kepada cinta pertama dan pintu surgaku yaitu kedua orang tua tercinta Ayahanda Azis Baharuddin dan Ibu Almh. Hj. Diana, yang telah melahirkan, selalu mendoakan, membina, membesarkan penulis dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan kasih sayang sebagai sumber kehidupan penulis. Ayah dan ibu yang hebat sudah menjadi seseorang yang tidak pernah menyerah dalam membantu menyelesaikan pendidikan anaknya sampai saat ini. Semoga Ayah selalu sehat, panjang umur, bahagia selalu dan melihat anak-anaknya sukses. Semoga Ibu melihat putri kecil Ibu dari tempat terbaik di sisi-Nya. Andai waktu mengizinkan, penulis ingin memeluk dan menyampaikan rasa rindu serta permohonan maaf kepada Ibu. Tanpa kehadiran Ayah dan Ibu, pencapaian ini tidak mungkin terwujud karena kalian merupakan sumber inspirasi dan kekuatan yang tak tergantikan bagi penulis. Gelar sarjana ini penulis persembahkan untuk

Ayah dan Ibu. Semoga segala doa yang telah Ayah dan Ibu panjatkan untuk penulis menjadi jembatan menuju kesuksesan dunia dan akhirat.

Penulis mengucapkan terima kasih terkhusus kepada Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. selaku dosen pembimbing I dan Ulfah, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang tidak henti-hentinya memberikan bimbingan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya pihak yang telah memberikan dukungan, baik yang berbentuk moral dan material.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hannani, M.Ag. Selaku Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengolah Pendidikan di IAIN Parepare dan memperhatikan kinerja kami dalam berkiprah di lembaga kemahasiswaan, demi Kemajuan IAIN Parepare.
2. Dr. A. Nurkidam, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dan Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. selaku Wakil Dekan Bidang AKKK serta Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. selaku Wakil Dekan Bidang AUPK Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
3. Emilia Mustary, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program studi Bimbingan Konseling Islam untuk semua ilmu serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis.

4. Muhammad Haramain, S.Sos.I, M.Sos.I. sebagai dosen Penasehat Akademik yang telah memberi bimbingan dan nasehat-nasehat terkait masalah akademik selama menjalani perkuliahan di IAIN Parepare.
5. Hj. Nurmi, S.Ag., M.A. sebagai Kabag Tata Usaha dan jajaran Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dan Dakwah yang telah banyak memberikan pelayanan selama penulis berstatus mahasiswa.
6. Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu selama menempuh Pendidikan di IAIN Parepare.
7. Kepala perpustakaan dan jajaran perpustakaan IAIN Parepare yang telah memberikan fasilitas pencapaian referensi skripsi ini.
8. Kepada adikku Azali Azidin, terima kasih telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat kepada penulis. Untukmu “Tumbuh lebih baik, cari panggilanmu. Jadi lebih baik dibanding diriku”.
9. Kepada keluarga besar, terima kasih telah memberikan dukungan kepada penulis secara moril maupun materil, terima kasih atas segala motivasi dan dukungannya.
10. Teruntuk teman-temanku yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah membersamai selama ini, terima kasih atas dukungan tanpa henti yang telah diberikan kepada penulis. Bahagia selalu teman-temanku. Semoga kita semua menjadi orang yang sukses.

Semoga Allah Swt. membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, penulis juga berharap semoga skripsi ini bernilai ibadah disisi-Nya dapat bermanfaat sebagai referensi bacaan bagi orang lain, khususnya bagi mahasiswa IAIN Parepare.

Aamin ya rabbal' alamin

Parepare, 24 Juli 2025
28 Muharram 1447 H

Penulis,



Isnita Suciananda
NIM. 19.3200.009



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Isna Suciananda
Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.009
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini benar hasil karya sendiri dan jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atas keseluruhan skripsi, kecuali tulisan sebagai bentuk acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang lazim, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Parepare, 24 Juli 2025
Penyusun,



Isna Suciananda
NIM. 19.3200.009

ABSTRAK

Isna Suciananda. *Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare* (Dibimbing oleh Ibu Nurhikmah dan Ibu Ulfah)

Persepsi rasa syukur memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh positif pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare karena menjadi landasan dalam menerima, merawat dan mencintai diri secara utuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana jenis citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare dan untuk mengetahui bagaimana persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, teknik pengumpulan data wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini yaitu 6 orang remaja di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare. Sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Uji keabsahan data triangulasi waktu. Teknik analisis data menggunakan data reduksi, penyajian dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menyatakan bahwa Jenis Citra Tubuh Positif pada Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare menunjukkan kemampuan untuk menghargai dan menerima kondisi fisik apa adanya, cenderung tidak membandingkan diri dengan standar tubuh ideal yang sempit, merasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan yang mereka miliki, serta memahami bahwa kecantikan tidak hanya berpatokan pada standar fisik yang sempit tetapi mencakup kepribadian, kesehatan dan kemampuan diri. Persepsi rasa syukur diwujudkan melalui penerimaan diri, perawatan tubuh secara sehat dan ungkapan positif baik secara verbal maupun melalui doa dan refleksi diri para remaja menjadikan syukur sebagai pondasi untuk mencintai diri, mengelola rasa tidak percaya diri dan memandang tubuh sebagai anugerah dari Tuhan yang harus dijaga ditunjukkan melalui tindakan nyata seperti *self-reward*, perawatan tubuh serta ekspresi positif di media sosial. Sehingga dari empat jenis citra tubuh positif yang paling mempengaruhi yaitu *Adaptif appearance investment*, keadaan remaja yang lebih mengutamakan perawatan diri.

Kata Kunci: *Citra Tubuh Positif, Pembentukan, Rasa Syukur.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Peneliti Relevan.....	10
B. Tinjauan Teoritis.....	15
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Kerangka Pikir	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42

C. Fokus Penelitian.....	42
D. Jenis dan Sumber Data.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Uji Keabsahan Data	45
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	91
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN.....	106
BIODATA PENULIS	151

DAFTAR TABEL

NO. Tabel	Daftar Tabel	Halaman
4.1	Deskripsi Narasumber	49
4.2	Jenis Citra Tubuh Positif	50
4.3	Dimensi Rasa Syukur	71



DAFTAR GAMBAR

NO. Gambar	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	40
4.1	Instagram Pakaian Terbaik dan Makeup	70
4.2	Catatan Instagram Tentang Self Love	87
4.3	Status Whatsapp Tentang Motivasi	89



DAFTAR LAMPIRAN

NO. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Pedoman Wawancara	107
2	Surat Penetapan Pembimbing Skripsi	109
3	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Pemerintah Kota Parepare	110
4	Surat Permohonan Izin Penelitian dari Kampus	111
5	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	112
6	Surat Keterangan Wawancara	113
7	Verbatim dan Coding	119
8	Dokumentasi Wawancara	147
9	Hasil Turnitin	150
10	Biodata Penulis	151

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

1. Transliterasi

a. Kon'sonan

Fonem konsonen bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun.

Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (’).

b. Vokal

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dammah	U	U

- 2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَـ	fathah dan ya	Ai	a dan i
وَـ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ: kaifa

حَوْلَ: haula

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ / آ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يَـ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُـ	dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

d. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta murbatah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *rauḍah al-jannah* atau *rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

e. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ـَـ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمَّ : *nu‘ima*

عَدُوُّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ع bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (عِ), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah* (i). Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma’arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلَسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (’), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak

diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: ta'murūna
النَّوْءُ	: al-nau'
شَيْءٌ	: syai'un
أَمْرٌ	: Umirtu

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-qur'an
Al-sunnah qabl al-tadwin
Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

i. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *Dīnullah* بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُفِي رَحْمَةِ اللَّهِ Hum fī rahmatillāh

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, alam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: IbnuRusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid MuhammadIbnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd
(bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)

2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
Saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دون	=	بدون مكان
صه	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دون	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
خ	=	جزء

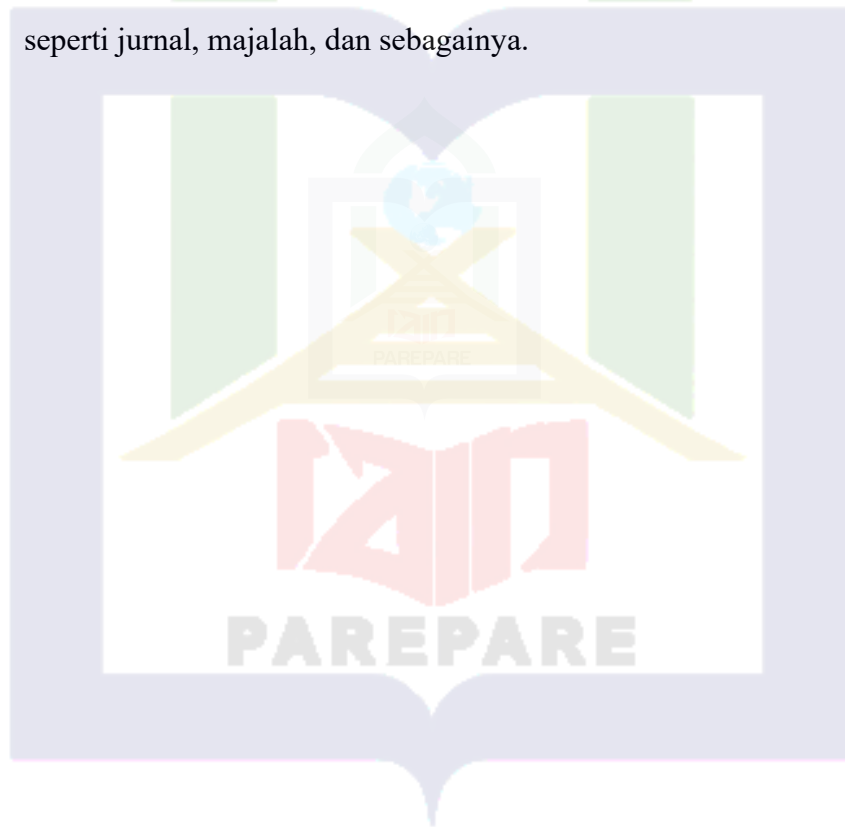
Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

Et al.: “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Vol. :Volume, Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkla seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupannya, salah satu masa pertumbuhan dan perkembangan yang akan dilewati yaitu masa ketika individu memasuki usia remaja. Usia remaja dimulai dari 12-21 tahun untuk perempuan, dan 13-22 tahun untuk laki-laki, individu yang memasuki usia remaja mengalami perkembangan fisik dan psikologis secara cepat. Perkembangan remaja, ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif.¹ Tingkah dan perkembangan perilaku remaja putri sangat ditentukan oleh pengaruh lingkungan atau teman-temannya. Remaja sendiri terkadang tidak bisa membedakan apa yang dipikirkannya dengan apa yang dipikirkan orang lain, sehingga menunjukkan perilaku yang berbeda.

Pada masa ini remaja sedang mengalami masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Namun demikian, berkembang perilaku ini, pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja.² Pada dasarnya, remaja masih sangat labil dalam bereaksi dan mengevaluasi segala aspek yang ditemuinya dalam proses kehidupannya. Salah satu permasalahan

¹Septy Wahyu Dianningrum, Yohana Wuri Satwika, “*Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan*”, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8, No.7, (2021), h.194

² Ida Umami, “*Psikologi Remaja*”. (Yogyakarta: IDEA Press, 2019), h. 2

yang sangat kompleks yang dapat mempengaruhi pikiran bahkan psikologi remaja adalah berkaitan dengan penilaian buruk dari fisik seperti penampilan, bentuk tubuh, berat badan dan kecantikan.

Masa remaja terdapat pula tugas-tugas perkembangan, selain mengalami perubahan-perubahan tersebut, salah satunya adalah menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya dengan efektif. Kenyataannya, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut karena muncul rasa kurang puas dengan tubuhnya, muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, serta adanya perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya.³ Bagi remaja itu sendiri sangat penting untuk memperhatikan bentuk fisik yang ada pada dirinya, dikarenakan bentuk fisik tersebut merupakan daya tarik untuk berinteraksi dengan yang lainnya. Banyak ditemukan remaja yang tidak percaya diri dengan penampilannya. Penilaian akan dirinya menjadi negatif ketika remaja melihat penampilan fisiknya tidak ideal atau sesuai dengan apa yang diharapkan pada dirinya sendiri.

Perubahan pada bentuk tubuh yang dimiliki oleh remaja selalu dipermasalahkan dan membuat mereka tidak percaya diri. Ketika seorang remaja memiliki bentuk tubuh maupun penampilan yang tidak menarik akan mengurangi rasa percaya diri seseorang remaja dan cenderung akan menutup diri karena dinilai kurang sempurna. Remaja akan membandingkan bentuk tubuh yang dimilikinya dengan orang lain yang akan menyebabkan rasa tidak puas pada citra

³Febian Dwdunova Wiranatha dan Supriyadi, "*Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar*", Jurnal Psikologi Udayana, Vol.02, No.01, (2015), h. 39

tubuh yang dimilikinya.⁴ Pandangan remaja itu sendiri terhadap bentuk tubuhnya dapat menyebabkan remaja tersebut terkadang merasa nyaman atau tidak nyaman dengan penampilannya sendiri.

Sebagaimana telah dijelaskan didalam Al-Qur'an Surah At-Tiin ayat 4. Dalam ayat ini Allah Swt menciptakan manusia dengan sebaik dan seindah-indahnya. bentuk tegak lurus perawakannya, serasi anggota tubuhnya, indah struktur tubuhnya, makan dengan tangan dan dapat membedakan (baik dan buruknya segala sesuatu) dengan ilmu, pikiran dan ucapannya. Singkatnya, Allah menciptakan manusia dengan bentuk terbaik sebagaimana dikatakan mayoritas mufasir. (Q.S At-Tiin/95:4).

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Terjemahannya:

“Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”.⁵

Citra tubuh atau *body image* dapat mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik yang berubah-ubah dari orang lain, lingkungan sosial dan budaya yang berlaku. Citra tubuh yang sehat ditandai dengan adanya gambaran mental dan sikap yang akurat tentang tubuh dan merupakan salah satu perwujudan dari harga diri yang positif. Apabila ada seseorang yang memiliki pemikiran tubuh yang positif, maka otomatis ia akan merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki dan menerima kondisi tubuhnya

⁴Izdiharnada Salsabila, “Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir”. Skripsi Sarjana, Jurusan Psikologi, Universitas Muhammadiyah: Malang, (2018), h.14

⁵Al-Bayan, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan*, Semarang (2018), h.1418

dengan apa adanya.⁶ Jika remaja itu sendiri memiliki pemikiran tubuh yang negatif, maka remaja tersebut akan selalu membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal milik orang lain yang diinginkan dan selalu merasa tidak puas akan kondisi tubuh yang dimilikinya.

Citra tubuh itu sendiri 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. Kebersyukuran berkontribusi dalam terbentuknya citra tubuh positif yang membuat individu menerima serta mengapresiasi bentuk tubuhnya, meskipun berbeda dengan standar yang ditetapkan masyarakat.⁷ Remaja akan bersyukur atas apa yang diberikan oleh sang pencipta pada bentuk tubuhnya, karena perasaan positif maupun bahagia akan segala hal yang dimilikinya tidak membuat dirinya lupa untuk selalu bersyukur.

Mengapresiasi tubuh, berarti remaja memiliki opini atau pandangan yang baik akan tubuhnya, menghormati tubuhnya dan remaja merefleksikan rasa syukur akan tubuhnya meliputi fungsi tubuhnya, kesehatan tubuh dan bagian-bagian atau fitur-fitur tubuhnya. Rasa syukur pada tubuh ini, berkaitan dengan bagaimana remaja merasakan syukur dalam hidupnya, sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat membuat remaja memiliki citra tubuh yang positif dan bisa menerima tubuhnya sepenuhnya.⁸ Remaja itu sendiri terkhususnya remaja putri, yang dimana ketika memiliki rasa syukur tanpa syarat, maka kebahagiaan dan

⁶Dewi Kartika Wati, Sri Sumarmi, "*Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional*", Jurnal Research Studi, Vol. 01, No.14, (2017), h.402

⁷Fadzila Shabira, dan Qurotul Uyun, "*Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-Pop*", Jurnal Psikologi, Vol.28, No.1, (2023), h.105

⁸Louise Niga Bakan, Elisabet Widyaning Hapsari, "*Hubungan Antara Gratitude dengan citra Tubuh pada Remaja Putri di Kabupaten Alor*", Jurnal Experientia, Vo.10, No.1, (2022), h.51

kepuasan akan hadir di dalam dirinya, dan itu merupakan bentuk refleksi akan kebersyukurannya terhadap dirinya sendiri.

Penilaian seseorang akan bentuk tubuhnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu positif dan negatif. Seseorang dikatakan cenderung memiliki citra tubuh yang positif ketika remaja merasa puas akan tubuhnya, baik mengenai ukuran, dan bentuk tubuh secara keseluruhan. Remaja akan merasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang banyak dan tidak merasa bersalah akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Maka dari itu, saat ini citra tubuh positif juga banyak disebut sebagai apresiasi tubuh. Kemudian, remaja dikatakan cenderung memiliki citra tubuh yang negatif ketika remaja tidak merasa puas serta merasa bersalah atas ukuran dan bentuk tubuhnya dan hal ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama.⁹ Pikiran yang positif terhadap tubuh akan membuat remaja lebih fokus untuk melihat banyaknya hal yang bisa disyukuri, dalam membentuk citra tubuh positif dibandingkan ketika mempunyai citra tubuh negatif yang akan mendatangkan pengaruh buruk terhadap diri.

Hasil riset juga menunjukkan bahwa remaja berjerawat yang melakukan perawatan wajah sebagian besar memiliki citra tubuh positif. Individu yang memiliki citra tubuh yang positif akan mengembangkan perilaku positif sesuai dengan caranya memandang diri di lingkungan. Sebaliknya individu yang memiliki citra tubuh negatif akan mengembangkan perilaku yang negatif sesuai dengan caranya memandang diri di lingkungan.¹⁰ Sebagaimana yang telah

⁹Mifta Ellyan Anggi Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian *Extraversion*", Skripsi Derajat Gelar S-2, Juran Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah :Malang, (2021), h.16

¹⁰Dian Agustin, Muhammad Khabib, dan Hendra Adi Prasetya, "Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat", Jurnal Keperawatan Vol.6, No.1, (2018), h.11

dijelaskan dalam hasil riset Dian Agustin, beserta dua rekannya yaitu Muhammad Khabib dan Hendra Adi Prasetya, menyatakan bahwa remaja yang memiliki keadaan fisik kurang menarik cenderung memiliki harga diri rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki kondisi fisik menarik.

Dalam citra tubuh, penerimaan diri dalam hal fisik adalah kondisi saat seseorang mampu mencintai fisik yang dimilikinya dalam keadaan apapun, tanpa mengkritik diri sendiri sehingga mampu menerima kondisi dirinya apa adanya.¹¹ Penerimaan diri tersebut berbentuk rasa bersyukur yang dimiliki setiap individu dalam membangun citra tubuh positif terhadap dirinya. Rasa syukur memiliki efek langsung yang kuat pada apresiasi tubuh, semakin tinggi rasa syukur remaja maka pandangan terhadap citra tubuh semakin positif.

Rasa syukur diketahui sebagai tanggapan psikologi positif terhadap manfaat yang dialami individu serta menunjang kesejahteraan fisik dan psikologi. Terdapat dampak positif saat individu tersebut memiliki rasa syukur, seperti dapat meningkatkan *self esteem*. Dalam ilmu psikologi syukur dan *self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada seorang individu. *Self esteem* menentukan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, hubungan interpersonal individu, hingga kemampuannya dalam menghadapi situasi, sehingga dalam hal ini *self esteem* akan membantu individu untuk mengatasi masalah dan mencapai kebahagiaan diri. *Self esteem* akan memberikan kognitif yang positif pada individu sehingga evaluasi kehidupan yang muncul pun

¹¹Meli Fatmawati, "Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang", Skripsi Sarjana, Jurusan Tasawuf dan psikoterapi, Universitas Islam Negeri Walisongo: Semarang, (2021), h.19

akan positif.¹² Perasaan syukur itu merupakan nikmat dari Allah Swt yang diterima dan disadari oleh manusia. Adapun hubungannya *self esteem* dengan rasa syukur yaitu dimana ketika remaja telah menyadari sebuah perasaan syukur, maka ketika remaja putri tersebut memiliki harga diri ia tidak akan terpengaruh oleh pendapat orang lain terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan tiga remaja putri di Kota Parepare tepatnya di Kecamatan Bacukiki, diketahui enam remaja mengalami penerimaan citra tubuh positif. Wawancara pertama pada remaja bernama Audiyah. Audiyah mengatakan bahwa *“dengan fisik saya yang seperti ini, saya berusaha menumbuhkan rasa syukur terhadap nikmat yang diberikan dari Allah Swt terhadap fisik saya, yang tidak membandingkan diri saya dengan orang lain, sayapun mengimbangnya dengan meningkatkan kecerdasan intelektual saya”*.¹³ Audiyah ini berusaha membuktikan bahwa dirinya pantas untuk menjadi lebih baik dari pandangan yang tidak realistis olehnya dari teman sebayanya.

Wawancara kedua dilakukan pada remaja yang bernama Selfi mengatakan bahwa *“saya tetap percaya diri dan meningkatkan potensi yang ada dalam diri, dari kekurangan saya setidaknya masih ada hal yang bisa saya syukuri karena mampu bertahan ditengah lingkungan yang kurang baik”*¹⁴ Dari wawancara kedua remaja ini, terlihat bahwa Selfi memiliki rasa percaya diri sehingga hal

¹²Fadiya Lellisa, *“Syukur dan Upaya Meningkatkan Self-esteem perspektif Al-Ghazali”*, (Skripsi Sarjana: Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), h.51

¹³Audiyah, Remaja di Bacukiki Kota Parepare, Status Mahasiswa, Sabtu 26 September 2023

¹⁴Selfi, Remaja di Bacukiki Kota Parepare, Status Pelajar, Sabtu 9 September 2023

tersebut tidak membuatnya sedih, Selfi justru lebih menghargai dan menyayangi tubuhnya sendiri.

Wawancara ketiga dilakukan pada remaja yang bernama Syifa mengatakan bahwa *“Orang tua saya selalu mensupport setiap kali merasa kurang percaya diri, sehingga saya mampu memiliki citra tubuh yang positif hingga saat ini”*.¹⁵ Oleh karena itu, adanya dukungan dari orang tua, maka Syifa ini mencoba untuk menerima keadaannya dan menerapkan prinsip, *“ini hidupku, bukan hak orang lain mengatur sampai bisa membuat insecure”*. Menerapkan prinsip dan bersyukur ternyata memberikan efek yang baik bagi Syifa sehingga bisa beraktifitas tanpa merasa tidak percaya diri. Maka dari itu berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, penulis/peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul yaitu **“Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana jenis citra tubuh positif pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare?
2. Bagaimana persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana jenis citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.
2. Untuk mengetahui bagaimana persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.

¹⁵Syifa, Remaja di Bacukiki Kota Parepare, Status Pelajar, Sabtu 9 September 2023

D. Kegunaan Penelitian

Dari beberapa tujuan di atas, diharapkan dapat memiliki manfaat sebagaimana yang diharapkan oleh peneliti, yakni sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi atau kajian pustaka untuk menambah informasi bagi penelitian lainnya yang membahas masalah terkait atau serupa dengan penelitian ini.
- b. Sebagai bahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan konselor, khususnya dalam bidang konseling.

2. Kegunaan praktis

- a. Bagi masyarakat, agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam pembelajaran di kehidupan sehari-hari, dan bagi peneliti menambah pengetahuan dan wawasan tentang rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif.
- b. Bimbingan dan konseling, dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program bimbingan dan konseling yang fokus pada Rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif pada remaja. Program ini dapat membantu konselor dalam mengembangkan rasa syukur klien terhadap citra tubuh positifnya dan meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui rasa syukur yang tepat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Penelitian tentang persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare merupakan bukanlah penelitian yang pertama kali dilakukan. Beberapa peneliti telah melakukan penelitian ini dengan beberapa variabel yang berbeda antara peneliti yang satu dengan yang lainnya.

Setelah membaca beberapa hasil penelitian, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang juga membahas tentang citra tubuh positif.

Penelitian yang pertama, skripsi oleh Nurhalimah, dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Siswa SMK di Kecamatan Rambah”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di kecamatan Rambah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analisis korelasi *pearson product moment*. Adapun hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada siswa SMK di Kecamatan Rambah.¹⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis, terkait fokus penelitiannya yang juga meneliti terkait rasa syukur dengan citra tubuh. Kemudian persamaan

¹⁶Nurhalimah, “Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Siswa SMK di Kecamatan Rambah”, (Skripsi Sarjana: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021), h.68

selanjutnya terletak pada respondennya yang juga meneliti remaja, sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitiannya, yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Kemudian perbedaan selanjutnya, terletak pada jumlah respondennya, penelitian ini menggunakan 110 responden, sedangkan penelitian penulis menggunakan 6 responden.

Kemudian Penelitian kedua, jurnal pemikiran dan penelitian psikologi yang dituliskan oleh Fadzila Shabira dan satu rekannya yaitu Qurotul uyun. Dengan judul “Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar *K-Pop*”, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah harga diri dan kebersyukuran dapat memprediksi citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *k-pop* atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis regresi berganda. Adapun hasil penelitian ini adalah 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.¹⁷

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu, terkait dengan fokus penelitiannya, meneliti terkait citra tubuh pada remaja, kemudian persamaan lainnya yaitu pada sampel yang digunakan adalah remaja perempuan. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu, metode penelitian yang

¹⁷Fadzila Shabira Qurotul uyun, “Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar *K-Pop*”, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol.28, No.1, (2023), h. 105

digunakan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis rekresi berganda untuk mengetahui kemampuan variabel harga diri dan kebersyukuran dalam memprediksi citra tubuh, sedangkan penelitian penulis menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi. kemudian perbedaan lainnya lagi terletak pada fokus penelitiannya, penelitian ini yang menjadi fokus penelitiannya yaitu harga diri dan kebersyukuran sebagai prediktor citra tubuh pada remaja perempuan penggemar *k-pop*, sedangkan penelitian penulis berfokus pada gambaran rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif pada remaja.

Kemudian penelitian ketiga, yaitu jurnal psikologi konseling yang dituliskan oleh Made Feby Putri Pramaetri dan satu rekannya yaitu Ni Made Ari Wilani, dengan judul “Peran Kebersyukuran dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Remaja”, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengumpulan datanya dalam penelitian menggunakan skala. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja. Dengan demikian, untuk menciptakan citra tubuh yang positif diperlukan kebersyukuran dan dukungan sosial dari teman sebaya.¹⁸

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis, terletak pada fokus penelitiannya, yakni meneliti terkait kebersyukuran terhadap citra tubuh, kemudian penelitian dari kedua-duanya juga memilih remaja yang dijadikan responden. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada jumlah

¹⁸Made Feby Putri Pramaetri dan Ni Made Ari Wilani, “Peran Kebersyukuran dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Citra Tubuh Remaja”, Jurnal Psikologi Konseling, Vo.14, No.01, (2023), h.7

responden yang digunakan, penelitian ini menggunakan 176 responden karena penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji regresi linear, sedangkan penelitian penulis hanya menggunakan 7 responden karena menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Perbedaan yang lainnya, yakni penelitian ini berfokus pada peran kebersyukuran dan dukungan sosial teman sebaya terhadap citra tubuh remaja, sedangkan penelitian penulis berfokus pada persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif pada remaja.

Kemudian penelitian keempat, yaitu Jurnal sains psikologi yang dituliskan oleh Pravissi Shanti dan rekannya Afifah Chusna Az Zahra, dengan judul “*Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-laki di Kota Malang*”, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *self esteem* dan *gratitude* terhadap *body image* secara parsial dan simultan pada remaja laki-laki di kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Adapun hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa *self esteem* dan *gratitude* dapat 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*.¹⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis, terletak pada fokus penelitiannya yaitu meneliti terkait *gratitude* dan *body image*, kemudian kedua

¹⁹Pravissi Shanti dan Afifah Chusna Az Zahra, “*Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja laki-laki di Kota Malang*”, Jurnal Sains Psikologi, Vol.11, No.1 (2022), h. 78

penelitian tersebut memilih remaja yang dijadikan responden, sedangkan perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu, metode penelitian yang digunakan yaitu, metode kuantitatif dengan jenis korelasional sedangkan penelitian penulis menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi. Kemudian perbedaan lainnya yaitu pada sample yang digunakan adalah, remaja laki-laki sedangkan penelitian ini sample yang digunakan adalah remaja perempuan.

Kemudian penelitian kelima, yaitu skripsi yang dituliskan oleh Nadia Citra Mawardani, dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Body Image* pada Perempuan Dewasa Awal yang Menggunakan filter Instagram di Kota Makassar”, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap *Body Image* pada perempuan dewasa awal yang menggunakan instagram. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan angka dan analisis secara statistik. Adapun hasil penelitian yaitu ada pengaruh antara kebersyukuran terhadap *body image* pada perempuan dewasa awal yang menggunakan filter instagram di Kota Makassar.²⁰

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terkait dengan hal yang menjadi fokus penelitian tentang kebersyukuran dan citra tubuh itu sendiri, sedangkan perbedaan penelitian dengan penelitian penulis yaitu terletak pada bagian metode penelitiannya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian penulis menggunakan metode kualitatif, kemudian perbedaan lainnya terletak pada sample penelitian yaitu perempuan dewasa awal sedangkan penelitian penulis memilih remaja perempuan. Perbedaan penelitian lainnya, terletak pada

²⁰Nadia Citra Mawardani, “Pengaruh Kebersyukuran terhadap *Body Image* pada Perempuan Dewasa Awal yang Menggunakan filter Instagram di Kota Makassar”, (skripsi sarjana: jurusan psikologi, fakultas psikologi, universitas Bosowa Makassar, 2022), h.79

penggunaan kata pada judul yaitu penelitian menggunakan kata pengaruh sedangkan penelitian penulis menggunakan kata persepsi.

Pada tinjauan penelitian relevan terdapat 5 penelitian yang dijadikan sebagai acuan dalam penelitian, lima penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui tingkat hubungan atau pengaruh antar variable yang diinterpretasikan melalui analisis statistik pada fokus penelitian terkait *body image*/Citra tubuh terhadap rasa syukur/*gratitude*, berbeda dengan penelitian ini yaitu metode kualitatif untuk mengetahui persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja.

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, karena penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami peristiwa atau fenomena secara lebih menyeluruh, tidak hanya satu bagian saja. Peneliti ingin memahami suatu peristiwa dari sudut pandang responden, menggunakan masyarakat sekitar sebagai penelitian terhadap kehidupan nyata untuk topik-topik yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari. Untuk mencapai hal tersebut, metode kualitatif fokusnya tidak hanya pada apa yang dilihat tetapi juga mengeksplorasi makna dari apa yang dilihat. Jadi, untuk dapat menggali makna yang lebih dalam tersebut diperlukan interaksi yang mendalam antara peneliti dan subjek baik melalui observasi, wawancara, maupun dokumentasi.

B. Tinjauan Teori

1. Psikologi Positif

Psikologi positif merupakan cabang ilmu baru psikologi yang cukup besar mempengaruhi perkembangan ilmu psikologi saat ini, yang mempunyai pandangan bahwa kehidupan harus memiliki kebermaknaan (*meaningfulness*) aliran ini lahir

dari rasa ketidakpuasan terhadap kajian psikologi yang terlalu tenggelam pada sisi kenegatifan manusia. Tidak seharusnya psikologi hanya sekadar mengembalikan berbagai keadaan negatif menjadi normal atau kembali ke titik nol.²¹ Namun hidup manusia juga harus dapat menikmati dan merasakan hal-hal yang positif seperti prestasi, kebahagiaan dan berbagai kekuatan manusia lainnya untuk memperoleh kebahagiaan dan kondisi yang positif.

Martin Seligman menaruh perhatian besar pada sisi positif manusia. Ia menaruh perhatian lebih pada kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya sehingga ia menjadi bahagia. Seligman memandang bahwa manusia itu memiliki dua potensi yakni potensi baik dan potensi buruk atau negatif.²² Dimana hal ini ia bermaksud bahwa manusia bisa menjadi baik dan juga bisa menjadi buruk menurutnya, dengan mengembangkan potensi positif dari manusia, maka rasa penderitaan akan berkurang sehingga membawanya kepada kebahagiaan. ia juga beranggapan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk bahagia dan menjalani hidup yang baik.

Potensi diri manusia yang positif ini dipengaruhi oleh dua aspek, yakni institusi positif dan positif *self*. Institusi positif yang dimaksud oleh Seligman adalah lingkungan yang mendorong individu menjadi individu yang lebih baik, bertanggung jawab, sopan, toleransi, moderat, penuh cinta kasih, peduli dan memiliki etos kerja yang tinggi, sedangkan positif *self* yang dimaksud adalah faktor internal atau faktor

²¹Hadini, "Teori Psikologi Positif dalam Peta aliran-aliran Psikologi Pendidikan serta Implikasinya dalam Pendidikan Islam", Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam, Vol.17, No.2 (2022), h.43

²²Jusmiati Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal", Jurnal ilmu studi ushuluddin dan filsafat, Vol.13, No.2 (2017), h.360

yang berada di bawah pengendalian individu yang memiliki dampak positif bagi kehidupan.²³ Maka lingkungan dan diri sendirilah yang berperan penting dalam pengembangan karakter, untuk menguatkan sisi kekuatan manusia terhadap kehidupan.

Adapun aspek-aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan autentik atau sejati, menurut Seligman antara lain:

a. Menjalin hubungan positif dengan orang lain

Hubungan dapat membuat kita berhasil ataupun sebaliknya sesuai mutu suatu hubungan, kemampuan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain bukanlah suatu hal yang sulit. Keterampilan orang yang baik tidak terbatas pada orang yang dilahirkan dengan kemampuan yang ghaib. Meskipun dalam hal ini banyak orang dilahirkan dengan ketajaman naluri yang luar biasa. Bagi kita umumnya kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk membina hubungan yang baik dapat kita pelajari.²⁴ Ada 15 pedoman yang dapat membantu kita dalam membina hubungan yang baik dengan orang banyak, yaitu: jangan mementingkan diri sendiri, berikan mereka perhatian, kenali mereka lebih jauh, jangan anggap remeh nilai seseorang dengan siapa anda berhubungan, jangan mengambil keuntungan dari orang lain, mintalah nasehat atau bantuan, bawalah selalu “sesuatu”, jaga perasaan orang lain, bersiaplah memberikan pelayanan kepada orang lain, jadilah seorang pendengar yang baik, bicara dengan kata-kata yang sesuai dengan minat orang lain, buatlah orang lain merasa penting, jadilah orang yang dapat dipercaya dan konsisten, hindari perdebatan dan jadilah

²³Jusmiati Usman, “*Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal*”, h.365

²⁴Sunedi Sarmadi, “*Psikologi Positif*”, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), h.27

seorang pengamat manusia.²⁵ Hal ini bukan perkara yang sulit untuk dilakukan, jika kita ingin diperlakukan baik, maka perlakukan orang sebagaimana kita ingin diperlakukan, agar terjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti, *hobby* dan aktivitas bersama keluarga. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan.²⁶ Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta. Tidak heran kita bisa lebih bahagia.

c. Temukan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni temukan makna dalam apapun yang kita lakukan. Benjamin Franklin pernah mengatakan bahwa kebahagiaan bukan diperoleh dari suatu peristiwa besar atau keberuntungan yang sesekali terjadi, melainkan dari keseharian kita. Menikmati pekerjaan akan jauh lebih membahagiakan ketimbang merayakan pesta. Menghargai pasangan jauh lebih berarti ketimbang sensasi temporer dari perselingkuhan.²⁷ Mengagumi keagungan tuhan lewat ciptaannya disekitar kita juga dapat membuat hidup lebih bermakna maupun lebih berarti.

²⁵Sunedi Sarmadi, "*Psikologi Positif*", h.33

²⁶Sunedi Sarmadi, "*Psikologi Positif*", h.34

²⁷Sunedi Sarmadi, "*Psikologi Positif*", h.34

d. Optimis, namun tetap realistis

Optimisme dapat membuat langkah kita menjadi lebih ringan. Namun untuk mewujudkan keyakinan itu, tetap dibutuhkan tindakan nyata yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan kita. Optimisme yang kita miliki tetap harus memijak bumi. Dengan kata lain, kita boleh optimis tetapi harus realistis.²⁸ Ketika kita optimis maka kita mengharapkan harapan baru pada diri sendiri yang akan berjalan kepada kebaikan-kebaikan.

e. Menjadi pribadi yang resilien

Tiap orang memiliki kapasitas resilien lebih dari yang mereka sadari. Sayangnya kita cenderung terpuruk dalam kegagalan dan larut dalam kesedihan. Padahal kita perlu yakin bahwa badai pasti berlalu dan bahkan ada pelangi setelah hujan. Peristiwa buruk tidak hanya akan berlalu, tetapi juga dapat membawa kebaikan. Inilah salah satu kunci kebahagiaan mengingat hidup tidak hanya berisikan hal-hal menyenangkan. Individu yang resilien ditandai oleh adanya kestabilan dalam pengelolaan emosi (*emotion regulation*), kemampuan berempati (*emphaty*), kemampuan merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai (*reaching out*), kemampuan mengendalikan diri (*Impuls control*), sikap optimis (*optimism*), kemampuan menganalisis permasalahan (*causal analysis*), serta keyakinan diri untuk mengerjakan suatu tugas (*self efficacy*).²⁹ Menjadi pribadi yang resilien menjadikan individu lebih mampu berdamai dengan segala kondisi kehidupan yang ia jalani, menikmati setiap takdir demi takdir yang dilalui, demi mencapai kehidupan yang sejahtera.

²⁸Sunedi Sarmadi, “*Psikologi Positif*”, h.35

²⁹Sunedi Sarmadi, “*Psikologi Positif*”, h.36

Teori psikologi positif Seligman memiliki dua puluh empat karakter positif yang dibagi enam kebajikan, salah satu dari enam kebajikan psikologi positif menurut Seligman, yaitu *Transenden* yang membahas terkait pada kekuatan emosional yang melampaui diri sendiri untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar atau lebih bertahan lama, seperti orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta.

i. Transenden

Transenden didefinisikan sebagai koneksi kepada hal yang lebih tinggi atau keyakinan bahwa ada makna atau tujuan yang lebih besar diluar diri individu. Transenden adalah sesuatu yang dapat menginspirasi. Dalam kata lain, transenden merupakan sistem nilai normatif yang diyakini mampu memberi spirit kehidupan. Ada lima kekuatan karakter pada fitur transenden ini yakni: penghargaan, keindahan, dan keunggulan (kekaguman/*awe*, takjub/*wonder*, Pujian/*elevation*), kesyukuran/*gratitude*, harapan (*optimisme*, berpikir masa depan, dan orientasi masa depan), humor (*play fullness*), spritualitas (agama, iman dan tujuan).³⁰ *Transenden* merupakan salah satu dari 24 karakter psikologi positif Seligman yang membahas terkait dengan hubungan manusia antara alam semesta dengan Tuhannya, seperti *gratitude*/syukur.

Teori ini berkaitan dengan judul peneliti dalam salah satu karakternya mengenai *gratitude*/syukur, sebagai berikut:

Syukur adalah salah satu kekuatan dari 24 karakter. Dari 24 kekuatan, syukur adalah salah satu kekuatan yang paling terkait

³⁰M.Darwis Hude, Abd.Muid n, Faizin, “*Fondasi Psikologi Positif Qur’ani: character strngths dan firtue dalam tinjauan psikologi positif dan Al-Qur’an*”, h.78

dengan kepuasan kehidupan yang tinggi. Individu dengan rasa syukur tinggi memiliki kecenderungan untuk melihat dan menghargai hal yang baik. Rasa syukur merupakan respon terhadap kemurahan hati Tuhan dan berakar dari ajaran banyak agama dan menjadi salah satu perhatian dari banyak filsuf dimasa lalu. Seiring dengan perkembangan psikologi positif, perhatian terhadap rasa syukur mulai berkembang diawal 2000-an dikarenakan fokus tradisional kajian psikologi yang lebih banyak memahami distress daripada emosi positif. Namun demikian fokus kajiannya lebih ke pada kondisi emosi dalam situasi rasa syukur (*state gratitude*), perbedaan individual dalam rasa syukur (*trait gratitude*), dan kaitan antara kedua aspek tersebut.³¹ Orang yang bersyukur akan berusaha memperlihatkan rasa syukur tersebut dalam usaha yang mengalir.

Syukur dalam psikologi positif lebih menitikberatkan pada perasaan atau emosi positif yang mendorong seseorang untuk berbagi kepada sesama berbagai bentuk penghargaan dan apresiasi atas kerja keras yang sudah dilakukan. Syukur dalam psikologi positif tidak mengambil intisari yang terdapat dalam al-Qur'an, karena apa yang hendak dicapai adalah munculnya perasaan dan niat baik untuk menghargai orang yang telah berbuat kepada diri sendiri.³² Jadi syukur adalah sikap yang menimbulkan kesadaran untuk memberi sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain tanpa butuh dipuji atau dihargai.

³¹Nurlaila Effendi, Wustari L. Mangundjaya, dan Abdul Rahman Shaleh, "*Psikologi Positif Teori dan Terapan Untuk Perubahan*" (Jawa Barat: Goresan Pena, 2016), h.307

³²Mohammad Takdir, "*Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Psikologi Positif*", Jurnal Studia Insania, Vol.5. No.2 (2017), h.193.

Adapun dimensi-dimensi *gratitude*, menurut Peter & Seligman, *gratitude* terdiri atas dua jenis, yaitu:

1. Personal, yaitu rasa terimakasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus dianggap telah berkontribusi dalam kaitannya dengan diperolehnya kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Bersyukur ini memang berangkat dari kesadaran diri yang merasakan sebuah bantuan atau pertolongan dari orang lain. Orang yang berterimakasih terhadap adanya bantuan dari orang lain merupakan pribadi yang tidak egois dengan situasi atau kondisi yang membelenggu diri.³³ Bersyukur ini sama sekali tidak berat untuk dilakukan, namun sering kali mengalami banyak hambatan dan tantangan dari orang yang bersangkutan.
2. Transpersonal, yaitu ungkapan terimakasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang dianggap lebih tinggi serta dianggap berkontribusi penting terhadap kejadian-kejadian positif dalam hidupnya. Bersyukur secara transpersonal merupakan sebuah ungkapan terimakasih kepada Tuhan yang telah memberikan banyak karunia di dunia. Pribadi yang cenderung bersyukur adalah mereka yang meyakini akan kekuasaan Tuhan dalam melimpahkan rezeki ke muka bumi. Bersyukur secara transpersonal merupakan bentuk syukur yang sangat mendalam dan tidak sekedar pengakuan atas kekuasaan Tuhan yang

³³Mohammad Takdir, "*Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Psikologi Positif*", h.184

memberikan kenikmatan hidup di dunia ini. Bentuk syukur ini sudah melampaui diri manusia dan sama sekali tidak terfokus pada kebaikan manusia, melainkan menjadikan Tuhan sebagai sumber dari segala sumber yang memancarkan cahaya kebaikan dan kenikmatan kepada manusia.³⁴ Manusia bersyukur akan merefleksikan semua kehidupan ini dengan penuh keyakinan, karena Tuhan dianggap sebagai segala pemberi kehidupan manusia.

2. Syukur Dalam Islam

Dalam Islam, syukur secara etimologi berarti sanjungan atau pujian terhadap orang yang berbuat kepada kita. Sementara syukur terbagi menjadi tiga bagian antara lain, secara lisan, hati, dan perbuatan. Syukur dengan hati adalah suatu bentuk pengakuan dan kesadaran hati bahwa segala nikmat yang diterima serta dirasakan oleh manusia, semuanya atas pemberian Allah Swt. Sementara syukur secara lisan diimplikasikan melalui pengucapan syukur, pujian, serta sanjungan. Wujud dari syukur secara lisan biasa dikenal sebagai dzikir. Selanjutnya, syukur dengan anggota badan bisa diwujudkan dengan sujud syukur ataupun berupa ibadah.³⁵ Jadi syukur merupakan segala bentuk ungkapan terimakasih atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt.

Definisi kebersyukuran menurut imam Al-Ghazali, kebersyukuran adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah Swt, merasakan

³⁴Mohammad Takdir, *“Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani Psikologi Positif”*, h.185.

³⁵Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, Talitha Quratu Aini, *“Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam”*, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol.24, No.2 (2019), h.120.

kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat yaitu Allah Swt.³⁶ Nikmat yang dijadikan sebagai bentuk rasa syukur kita terhadap segala pemberian Allah Swt, agar kita sebagai manusia tidak lupa atas apa yang sudah kita terima sebagai hamba-Nya.

Adapun aspek-aspek dari syukur, menurut imam Al-Ghazali tersusun atas tiga perkara, antara lain:

- a. Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.
- b. Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Men-Syukur-i nikmat bukan hanya dengan menyenangi nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah Swt.
- c. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah Swt dan

³⁶Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, Talitha Quratu Aini, “*Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam*”, h.121.

anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah Swt dengan melaksanakan perintah Allah Swt dan menjauhi larangan-Nya.³⁷

Jadi ketiga aspek dari rasa syukur di atas merupakan segala sesuatu yang berbentuk perbuatan maupun ucapan dalam berterimakasih atas nikmat Allah Swt yang telah diberikan.

Segala hal atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt kepada semua manusia, harusnyalah kita mensyukuri dan mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dimensi-dimensi dari rasa syukur itu sendiri, antara lain:

1. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya, bahwa nikmat yang diberikan adalah semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah Swt. Dengan demikian, pegakuan ini mengantarkan manusia untuk menerima nikmat Allah Swt, apakah nikmat itu banyak atau sedikit, mereka selalu merasa puas dan tidak menggerutu dan mengeluh bilamana anugerah yang diperoleh tidak sesuai dengan harapannya.³⁸ Individu yang selalu bersyukur dengan hati, memiliki hati yang bersih dan suci. Ia tidak pernah mengeluh, atas apa yang ia harapkan yang tidak sesuai dengan keinginannya.

2. Syukur dengan Lidah

Maksud dari bersyukur dengan menggunakan lidah adalah mengaku melalui ucapan bahwasanya asal semua nikmat adalah dari

³⁷Dinar Restu Baqtia, “*Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali dalam Kitab Minhajul Abidin*”, (skripsi sarjana: jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin, Istitut Agama Islam Negeri Kudus (2020), h.28

³⁸Firdaus, “*Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an*”, Jurnal Mimbar, Vol.5, No.1 (2019), h.63

Allah Swt seraya mengucapkan pujian kepadanya. Al-Qur'an juga mengajarkan supaya pujian terhadap Allah Swt, dilakukan dengan mengucapkan "Alhamdulillah", segala puji bagi Allah.

Jadi, apabila seseorang mengembalikan semua uji kepada Allah Swt, hal itu bermakna bahwa ketika dia memberikan pujian keseseorang karena kebaikan/kecantikannya, maka pada akhirnya semua pujian itu harus dikembalikan kepada Allah Ta'ala. Karena, kecantikan/kebaikan itu berasal dari Allah Ta'ala. Pada sisi lain jika di zahirnya terdapat perbuatan atau ketentuan Allah Ta'ala yang dinilai "kurang baik" menurut kacamata manusia, maka mesti disadari bahwasanya semua penilaian itu merupakan keterbatasan manusia dalam menentukan arah meter penilaiannya.³⁹ Hal itu menyebabkan ada sesuatu yang luput dari analisa pandangannya. Jadi ketika kita membuktikan diri kita bersyukur maka wajib diucapkan melalui lidah.

3. Syukur melalui perbuatan

Syukur dengan perbuatan yaitu senantiasa melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. Syukur perbuatan melalui anggota badan digunakan untuk beribadah kepada Allah Swt, Tuhan semesta alam karena masing-masing anggota badan memiliki kewajiban beribadah.⁴⁰ Maka dari itu ketika manusia itu bersyukur maka hendaklah ia melakukan ibadah wajib maupun sunnah sebagai

³⁹Desri Ari Enghariyano, "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an", Jurnal El-Qanuny, Vol.5, No.2 (2019), h.278

⁴⁰Enik Sartika, "Bimbingan Koneling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi belajar", Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol.2, No.1 (2019), h.6

bentuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt.

Pada dasarnya, segala nikmat Allah Swt yang diperoleh manusia harus disyukuri. Bukankah kita ini hidup, bernafas dan segala kebutuhan hidup ini adalah nikmat Allah Swt? Dan semuanya adalah berasal dari Allah Swt. Adapun hal yang harus disyukuri, yaitu kehidupan dan kematian, hidayah, panca indra dan akal, rezeki, sarana dan prasarana, kemerdekaan.

Selain dari hal yang harus disyukuri, adapun manfaat dalam bersyukur, antara lain:

a. Menentramkan jiwa

Syukur adalah bagian dari dzikir yaitu menyebut atau mengingat Allah dalam kondisi apapun, sehingga dengan demikian orang yang senantiasa bersyukur dengan mengucapkan *alhamdulillah* berarti termasuk kelompok orang yang berdzikir. Dengan berdzikir dan mengingat Allah Swt akan membuat jiwa menjadi tenang dan damai, seperti hati yang tenang, berpikiran cerah, berdana lapang, ingatannya kepada Allah menjadikan ia terhindar dari dengki, kikir, ria', angkuh, berbangga-bangga, karena dengan dzikir ia memperoleh keseimbangan berkesinambungan.

b. Mendapatkan balasan dari Allah Swt

Orang yang senantiasa mensyukuri nikmat Allah Swt yang dia peroleh, pasti Allah Swt akan memberikan balasan, dalam bentuk yang konkrit atau materi atau dalam bentuk non-materi, termasuk di dalamnya adalah adanya kepuasan jiwa, tetapi yang lebih khusus adalah aset jangka

panjang yang akan didapatkan di akhirat berupa pahala dengan masuknya di dalam surga. Tetapi, jika *khufur* terhadap nikmat-Nya maka pasti mendapatkan siksa, bukan hanya menimpa yang tidak bersyukur.⁴¹

Kedua manfaat dalam bersyukur di atas, dapat diketahui bahwa dengan bersyukur kita sebagai hamba Allah Swt tidak akan membuat kita rugi, namun sebaliknya banyak keuntungan yang didapatkan ketika kita selalu bersyukur atas ketetapan yang telah diberikan oleh Allah Swt.

C. Kerangka Konseptual

Untuk lebih memahami maksud dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait dengan Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja. Maka, penulis memberikan penjelasan dari judul tersebut.

1. Persepsi

Kata persepsi berasal dari Bahasa Inggris, *perception* yang artinya: persepsi, penglihatan, tanggapan. Adapun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, persepsi diinterpretasikan sebagai tanggapan atau penerimaan langsung dari sesuatu, atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya. Persepsi merupakan hal yang mempengaruhi sikap, dan sikap akan menentukan perilaku.

Menurut Kinichi dan Kreitne persepsi adalah proses kognitif yang dialami oleh setiap orang dalam memahami informasi tentang lingkungannya, baik lewat penglihatan, pendengaran, penghayatan, perasaan dan penciuman. Kunci untuk memahami persepsi terletak pada pengenalan, bahwa persepsi merupakan suatu penafsiran yang unik terhadap situasi dan bukannya suatu pencatatan yang benar

⁴¹Firdaus, “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an”, h.70

terhadap situasi.⁴² Persepsi bukanlah gambaran nyata atau persis kenyataan fisik tetapi merupakan bentuk dalam peta kognitif seseorang, persepsi dipengaruhi oleh kepentingan individu dan kebiasaan yang dimilikinya.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa persepsi mempengaruhi perilaku seseorang atau perilaku merupakan cermin persepsi yang dimilikinya. Persepsi adalah tanggapan atau gambaran langsung dari suatu serapan seseorang dalam mengetahui beberapa hal melalui panca indera.⁴³ Dalam pengertian ini jelas bahwa persepsi adalah kesan atau reaksi yang dimiliki seseorang setelah ia belajar mengetahui suatu hal (objek), melalui panca indera.

Faktor-faktor terbentuknya persepsi sebagai berikut:

- a. Sikap, setiap individu melihat hal yang sama tetapi merekam akan menafsirkannya secara berbeda. Seseorang yang memiliki perbedaan cara pandang, akan menghasilkan makna yang beragam.
- b. Motif, kebutuhan yang tidak dipenuhi akan merangsang individu dan mempunyai pengaruh yang kuat pada persepsi mereka. Terjadi dorongan internal, sehingga mempengaruhi bagaimana individu memilih, dan merespon informasi yang diterima dari lingkungan.
- c. Kepentingan atau minat, kepentingan individual setiap individu berbeda, apa yang dicatat satu orang dalam suatu situasi dapat berbeda dengan apa yang dipersepsikan orang lain. Minat individu menunjukkan ketertarikan dan tingkat kepentingan yang dirasakan terhadap suatu objek atau peristiwa.

⁴²Ananda, Hidayatul, dan Linda, “Persepsi”, Jurnal Multidisiplin Ilmu, Vol.2.No.4, (2023), h.215

⁴³Rofiq Faudy Akbar, “Analisis Persepsi Pelajaran Tingkat Menengah pada Sekolah Tinggi Islam Negeri Kudus”, Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, Vol.10. No.1, (2015), h.193

- d. Pengalaman masa lalu, seseorang yang mengalami peristiwa yang belum pernah dialami sebelumnya akan lebih mencolok daripada yang pernah dialami di masa lalu. Setiap individu biasanya pernah memiliki pengalaman dengan suatu objek tertentu. Semakin kuat hubungannya, semakin banyak pengalamannya, pengalaman tersebut bisa saja diperbuat oleh informasi lain seperti peristiwa tertentu.
- e. Pengharapan, dapat menyimpangkan persepsi seseorang dalam melihat apa yang orang harapkan lihat.⁴⁴ Harapan seseorang terhadap suatu hal bisa mempengaruhi cara mereka memahami informasi. Jika harapannya positif, persepsinya cenderung baik meski kenyataannya tidak sesuai. Sebaliknya, harapan negatif bisa membuat persepsi jadi kurang baik.

2. Rasa Syukur

Rasa syukur adalah emosi yang secara umum sering dialami oleh setiap individu. Rasa syukur ini menunjukkan kecenderungan individu untuk melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga. Rasa syukur memiliki berbagai konsep, bisa sebagai emosi, sikap, moral virtue, kebiasaan, karakter kepribadian, dan tindakan coping. Sebagai keadaan psikologis, rasa syukur adalah perasaan kagum, terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Perasaan tersebut dapat diekspresikan kepada orang lain, dan juga terhadap makhluk lain seperti alam atau sumber lain selain manusia (Tuhan, binatang). Rasa syukur memberi keuntungan secara psikologis pada anak-anak muda. Melatih bersyukur pada siswa dapat

⁴⁴Nasri Hamang, dan Adnan Achiruddin Saleh, *Bimbingan Klasik Islami Cara Keren Mendidik Anak Tanpa Kekerasan*, (Gowa: Aksara Timur, 2019), h.12-13.

membantu proses-proses, seperti berpikir kreatif dan mendorong untuk meningkatkan diri.

Rasa syukur merupakan suatu keadaan yang dirasakan melalui dua konsep, yaitu intra-individual dan interpersonal. Wood berpendapat bahwa rasa syukur adalah karakter luas yang meliputi orientasi hidup yang lebih besar terhadap pembentukan dan penghargaan hal positif. Konsep intra-individual ini mencakup gagasan tentang perintah dari yang Maha Kuasa dimana memiliki manifestasi kepada sesama makhluk, terutama mereka yang pernah menerima dan memberi manfaat bagi sesama. Individu dengan orientasi hidup bersyukur melihat dunia melalui sebuah lensa yang cenderung untuk memperjelas pikiran, emosi, dan perilaku yang berhubungan dengan rasa syukur. Sebaliknya perspektif intrapersonal pada rasa syukur, tidak memerlukan individu untuk menghubungkan kejadian positif pada perilaku orang lain, tidak pula perspektif tersebut memfokuskan pada interaksi tindakan.⁴⁵ Melatih rasa syukur dengan individu terutama remaja dapat memberikan atau membantu berproses seperti berpikir kreatif dan mendorong peningkatan diri.

Sebagaimana dijelaskan di dalam Al-Qur'an Surah Ibrahim ayat 7. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa setiap orang yang bersyukur atas dinikmat pemberian Allah Swt, maka ia akan dilimpahkan kenikmatan yang berkali-kali lipat. Berbeda dengan orang yang tidak mau mensyukuri nikmat pemberian Allah Swt, ia akan mendapat ganjaran yang setimpal. (Q.S Ibrahim/14:7).

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

⁴⁵Dzikrina Angie Pitaloka , Annastasia Ediati, "Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prososialnya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro", Jurnal Empati, Vol.4, No.2, (215), hal.45

Terjemahannya:

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih” .⁴⁶

McCullough mengungkapkan aspek-aspek rasa syukur terdiri dari empat unsur, yaitu :

a. Intensitas (*Intencity*)

Aspek ini menjelaskan bahwa seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif akan lebih menambah intensitas rasa syukurnya. Individu yang selalu bersyukur akan menambah waktu bersyukur untuk lebih sering lagi. Contohnya seperti hari-harinya ia selalu bersyukur kepada Tuhan walaupun nikmat yang diberikan kepadanya tidak seberapa.

b. Frekuensi (*Frequency*)

Aspek ini menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan perasaan bersyukur setiap harinya dan rasa syukur dapat diperoleh dari peristiwa – peristiwa sederhana atau tindakan dan kesopanan. Frekuensi dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan kerapnya. Frekuensi yang dimaksud adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu.

c. Rentang (*Span*)

Aspek ini menjelaskan bahwa banyaknya peristiwa kehidupan yang terjadi pada seseorang yang dapat disyukuri pada waktu tertentu. Misalnya

⁴⁶Al-Bayan, “*Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan*”, Semarang (2018), h.585

merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri dengan berbagai manfaat lainnya.

d. Keterikatan (*Density*)

Aspek ini menjelaskan bahwa orang-orang yang mengalami perasaan bersyukur terhadap sesuatu hal yang positif akan mengingat nama – nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, keluarga, dan teman.⁴⁷ Syukur dijadikan sebagai bentuk perasaan takjub dan rasa terima kasih kepada Allah Swt atas segala hal berupa manfaat yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Ungkapan tersebut bisa melalui aspek intensitas, frekuensi, rentang dan ketertarikan yang bisa dilakukan pada orang lain maupun diri sendiri.

3. Citra Tubuh Positif

Citra tubuh positif menurut Wood-Barcalau et.al. merupakan rasa cinta dan menghargai secara menyeluruh akan tubuh. Dalam konsep multidimensinya, citra tubuh positif harus mempresentasikan *body appreciation, body acceptance and love, broadly conceptualizing beauty, adaptive appearance investment n*, serta *filtering information in a body-protective manner*.

- *Body appreciation*, adalah bentuk penghargaan akan fitur, fungsionalitas, dan kesehatan tubuh, khususnya mengsyukuri hal-hal yang dapat dilakukan oleh tubuh.
- *Body acceptance and love*, adalah mengekspresikan rasa cinta dan nyaman akan tubuh, meski tidak sepenuhnya puas dengan seluruh

⁴⁷Yolanda Firaessy, “Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Resiliensi pada Penduduk Miskin di Kelurahan Pulau Karam, Kecamatan Sukajadi”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2015), h.19

bagian tubuh yang dimiliki. Aspek ini bukan merupakan bentuk narsisme atau kesombongan, melainkan lebih kepada ajakan untuk memaksimalkan apa yang telah dimiliki daripada terlalu fokus untuk terus menerus melihat kekurangan diri.

- *Broadly conceptualizing beauty*, aspek ini merujuk pada persepsi bahwa definisi cantik bisa didapatkan pada berbagai jenis penampilan. Kecantikan tidak bisa didefinisikan dalam satu spektrum visual saja, tidak pula dapat diukur pada tingkat ketertarikan secara seksual, melainkan dapat diukur melalui sifat yang dimiliki seorang individu.
- *Adaptif appearance investment*, aspek keempat ini menyatakan bahwa individu dengan citra tubuh positif memiliki kecenderungan untuk melakukan perawatan diri yang dapat memproyeksikan/style personal dan kepribadiannya, namun yang perlu diperhatikan, proses perawatan diri ini tidak dilakukan agar seorang individu dapat memenuhi standar kecantikan eksternal sosial, pun tidak mengubah karakter individu dengan menjadikan aspek visual sebagai penentu kelayakan diri.⁴⁸ Citra tubuh positif dapat diraih dalam empat konsep *body* oleh karena itu pemahaman menyeluruh tentang konsep citra tubuh sangat penting dalam menentukan atau pembentukan citra tubuh positif untuk menghindari dan mencegah dari persepsi citra tubuh negatif pada diri remaja.

⁴⁸Nur Kumalaningtyas dan Lidwina Mutia Sadasri, “Citra Tubuh Positif Perempuan dalam Iklan Video Digital (Studi Femvertising pada Iklan Dove Real Beauty)”, Jurnal Dakom, Vol.01, No.02, (2018), h.66-67

Bentuk dan ukuran tubuh yang ideal merupakan dambaan setiap manusia. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh pada setiap individu akan ditunjukkan dengan adanya perasaan puas dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.⁴⁹ Individu yang memiliki citra tubuh yang positif akan hidup dengan kondisi yang sehat, dengan cara memakan makanan yang bergizi, berolahraga, refleksi diri, menggunakan aksesoris yang menunjang penampilan, serta memanfaatkan sosial media untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, menurut Melliana citra tubuh seseorang muncul dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut ini:

1. *Self Esteem*, Citra tubuh seseorang lebih mengacu pada pandangan seseorang tersebut tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, lebih mempengaruhi pikiran orang itu sendiri dibanding pikiran orang lain terhadap dirinya.
2. Perbandingan dengan orang lain, Citra tubuh secara global terbentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap fisiknya sendiri, hal tersebut sesuai dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya.
3. Bersifat dinamis, Cita tubuh memiliki sifat yang mampu mengalami perubahan terus menerus, bukan yang bersifat statis atau menetap seterusnya. Citra tubuh sangat sensitif terhadap perubahan suasana hati (mood), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.

⁴⁹Nur Afiah, *Perception of Ideal Body Image as Self-Disclosure in Early Adult Women*, Jurnal Al-Maiyyah, 15.2 (2022), h.138.

4. Proses pembelajaran citra tubuh ini seringkali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri yaitu keluarga dan masyarakat yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan diantara kawan-kawan pergaulannya. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.⁵⁰ Faktor yang mempengaruhi citra tubuh termasuk gambaran dan kesan mengenai bentuk tubuh terhadap diri sendiri yang dimiliki remaja, dengan kata lain citra tubuh diri dihasilkan dari bagaimana sikap dan persepsi mengenai tubuh yang dimiliki.

Cash mengatakan bahwa citra tubuh seseorang dapat dilihat dari lima dimensi antara lain:

- Evaluasi Penampilan (*appearance evaluation*) yaitu mengukur evaluasi terhadap penampilan dan keseluruhan bagian tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.
- Orientasi Penampilan (*appeareance orientation*) yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik.

⁵⁰Halimatus Sa'diyah, "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang", Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (2015), h.17

Mengukur bagian tubuh mana dirasa tidak proporsional atau ideal yang menimbulkan rasa ketidakpuasan.

- Kecemasan menjadi gemuk (*over weight preoccupation*) yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan tubuh, kewaspadaan individu, terhadap bobot berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- Pengkategorian ukuran tubuh (*self classifiet wight*) yaitu mengukur bagaimana persepsi individu terhadap berat badannya, yakni dari sangat kurus sampai sangat gemuk.⁵¹ Lima dimensi citra tubuh membawa pengaruh pada pandangan remaja terhadap tubuh mereka dengan cara mengukur atau mengevaluasi penampilan. Dengan demikian, semakin banyak remaja menilai penampilannya maka semakin mengetahui bagaimana bentuk tubuh yang ideal.

4. Remaja

Remaja ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa pancaroba dari masa anak-anak ke masa remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak

⁵¹Dessy Sumanty, Deden Sudirman, dan Diah Puspasari, “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal”, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol.1, No.1, (2018), h.13

menentu.⁵² Remaja juga tumbuh ke masa perubahan menjadi dewasa yang sedang mencari identitas diri ditandai dengan munculnya proses kematangan mental, kognitif, emosi dan perkembangan fisik.

Menurut Blair, adapun ciri khas perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Mengalami Perubahan paling pesat, dibandingkan dengan priode perkembangan sebelum maupun sesudahnya, pertumbuhan fisik pada permulaan remaja sangat cepat.
2. Memiliki energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendorong mereka untuk berprestasi dan beraktivitas. Priode remaja merupakan priode paling kuat secara fisik dan paling kreatif secara mental sepanjang priode kehidupan manusia.
3. Memiliki fokus perhatian yang lebih terarah kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga terutama orang tua.
4. Memiliki ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis pada priode ini, remaja sudah mengenal hubungan lawan jenis bukan hanya sekadar sebagai kawan akan tetapi hubungan sudah mulai cenderung mengarah kearah saling menyukai.
5. Memiliki keyakinan kebenaran tentang keagamaan, pada masa ini remaja berusaha menemukan kebenaran yang hakiki apabila remaja mampu menemukannya dengan cara yang baik dan benar, maka ia akan memperoleh ketenangan dan sebaliknya bila merasa tidak menemukan kebenaran hakiki, keyakinannya tentang agama menjadi goyah.

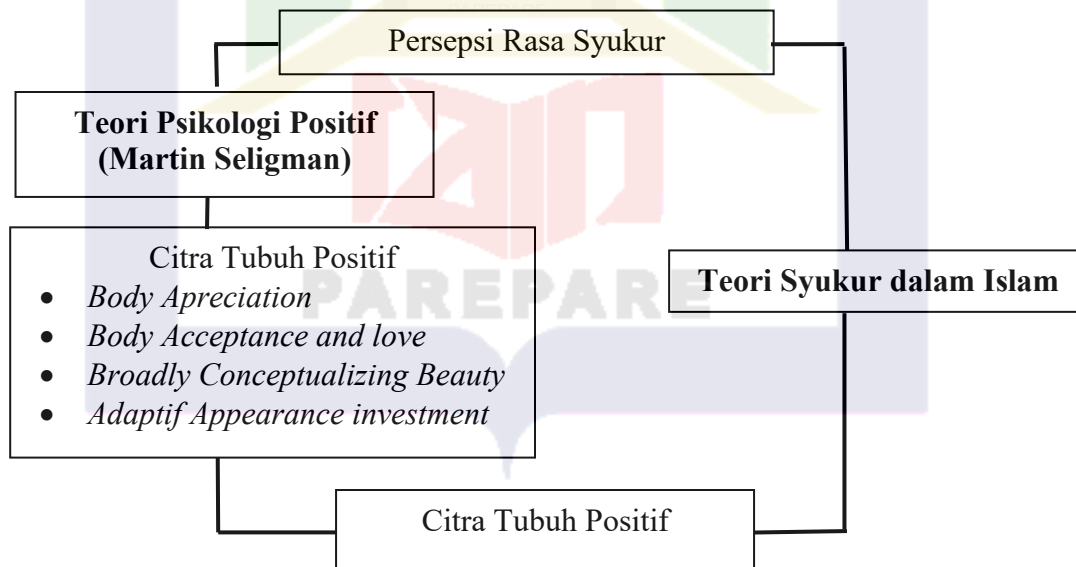
⁵²Khoirul Bariyyah Hildayanti dan M Farid, “*Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*”, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.5, No.2, (2016), h.137

6. Memiliki kemampuan untuk menunjukkan kemandirian, kemandirian remaja biasanya ditunjukkan pada kemampuan mereka dalam mengambil keputusan terkait dengan kegiatan dan aktivitas mereka.
7. Berada pada priode transisi antara kehidupan masa kanak-kanak dan kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu, mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam hal penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai orang dewasa.
8. Pencarian identitas diri, merupakan suatu kekhasan perkembangan remaja untuk mengatasi priode transisi seperti dikemukakan sebelumnya. Remaja ingin menjadi seorang yang dianggap benar dalam menghadapi kehidupan ini. Oleh karena itu, remaja memerlukan keyakinan hidup yang benar untuk mengarahkan mereka dalam bertindak laku.⁵³ Selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat juga perubahan dalam lingkungan. Kondisi ini membawa reaksi pada pertumbuhan remaja, semakin meningkat kebutuhan sosial maka semakin meningkat pula kebutuhan psikologisnya.

⁵³Ida Umami, *"Psikologi Remaja"*, (Yogyakarta: Idea Press, 2019), h.3

D. Kerangka Pikir

Kerangka pikir ini dimaksud sebagai landasan sistematis berpikir dan mengurangi masalah-masalah yang dibahas dalam proposal ini. Gambaran mengenai Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare. Untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini, penulis membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut: pada bagan pertama yang tertulis “Persepsi rasa syukur” merupakan masalah yang diangkat menjadi fokus penelitian, kemudian turun pada kedua bagan di bawah terdapat dua teori yang digunakan yaitu teori Psikologi positif dari Seligman dan teori Syukur dalam Islam, untuk menjawab topik permasalahan pada penelitian tersebut, kemudian pada bagan terakhir merupakan hasil dari penelitian berupa image positif dari remaja, yang telah terjawab dari kedua teori yang digunakan.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan judul yang diangkat oleh peneliti, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif deskriptif sering disebut metode penelitian naturalistik, karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting), yang berkembang apa adanya tidak dimanipulasi oleh peneliti. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan untuk mendeskripsikan pengalaman yang dialami oleh manusia berdasarkan apa yang didengar, dilihat, diyakini, dirasakan, diingat, dievaluasi, dan seterusnya. Fenomenologi sebagai sesuatu yang tampak dengan sendirinya.

Metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi, proses analisis datanya meliputi, pengembangan makna-makna subjektif (yang diarahkan pada benda atau objek tertentu) berdasarkan dari pengalaman individu. Peneliti didorong untuk mencari ragam makna bagaimana pengalaman individu-individu yang mengalami fenomena tersebut.⁵⁴ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi. Tujuan dari pendekatan fenomenologi ini untuk meneliti sebuah fenomena dan makna yang terkandung untuk suatu individu. Sehingga melalui pendekatan ini dapat menggali informasi atau fakta-fakta tentang bagaimana Persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare, dengan data yang

⁵⁴Sitt Kholifah dan I wayan Suyadi Adnya, “Metode Penelitian Kualitatif berbagai Pengalaman dari Lapangan”, (Depok: PT.Rajagrafindo Persada, 2018), h.21

digunakan berupa hasil wawancara dan dokumentasi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan langsung di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare. Lokasi tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian oleh penulis dengan alasan bahwa lokasi penelitian yang mudah dijangkau dan situasi sosialnya mudah diamati sehingga dapat memperlancar proses penelitian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dalam waktu tiga bulan lamanya (menyesuaikan dengan kebutuhan dalam penelitian) dan kalender akademik di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

C. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.

D. Jenis dan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek darimana data diperoleh dan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian. Berdasarkan pada fokus pada tujuan serta kegunaan penelitian, maka sumber data dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data, antara lain:

1. Sumber data primer, merupakan sumber data yang memuat data utama yakni data yang diperoleh secara langsung dilapangan seperti narasumber atau informant. Adapun informant yang diteliti yaitu 6 remaja putri yang berumur mulai dari 17-22 tahun, remaja putri memakai hijab atau non

hijab, remaja putri lulus SMA, remaja putri yang bekerja, remaja putri sedang berkuliah (mahasiswa). Dari sumber data primer ini yang akan didapatkan melalui teknik purposive sampling, teknik yang didasarkan pada tujuan atau masalah pada penelitian yang menggunakan pertimbangan-pertimbangan dari peneliti itu sendiri dalam rangka memperoleh kecukupan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan atau masalah yang dikaji, sehingga penarikan sampelnya menggunakan purposive sampling.⁵⁵ Berarti sumber datanya adalah remaja yang terkait dengan fokus penelitian yang mempunyai citra tubuh positif, dan subjek penelitian menggunakan wawancara dan didukung oleh dokumentasi di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.

2. Sumber data sekunder, merupakan jenis data yang diperoleh dan digali dari sumber kedua. Data sekunder dapat juga dikatakan data yang dijadikan sebagai bahan pendukung dari penelitian dan hasil penelitian. Artinya data sekunder ini diperoleh peneliti dari sumber data yang telah ada. Data dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti biro pusat statistik, dokumen-dokumen yang berwujud laporan, buku-buku literatur, jurnal, majalah, internet dan segala hal yang berkaitan dengan penelitian.⁵⁶ Peneliti menggunakan sumber data sekunder dan merujuk pada literatur yang berkaitan dengan Persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.

⁵⁵Djam 'an Satori dan Aan Komariah, "*Metodologi Penelitian Kuantitatif*", (Bandung: Alfabeta Bandung, 2017), h.52.

⁵⁶Dewi Oktaviani, "*Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro*", Skripsi Sarjana, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas IAIN Metro, 2019, h.52.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian dibutuhkan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data atau informasi, maka peneliti menggunakan beberapa pendekatan dalam pengumpulan data yakni, wawancara dan dokumentasi sesuai dengan sumber data, maka penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara:

1. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.⁵⁷ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data, teknik ini didasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau pengetahuan terhadap keyakinan pribadi.

Sebagaimana dalam teknik ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur atau pertanyaan terbuka untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam tentang rasa syukur pembentukan citra tubuh positif. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang ditanyakan, sehingga peneliti lebih banyak mendengar hal yang diceritakan oleh informan.⁵⁸

Peneliti Wawancara yang percakapannya berupa tatap muka antara pewawancara dengan sumber informasi di mana pewawancara bertanya langsung tentang objek yang diteliti. Pertanyaan yang akan dibahas mengenai persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja.

⁵⁷Esti Ismawati, "Metode Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra", h.80

⁵⁸Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D", h.223

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah alat pengumpulan data dengan cara menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.⁵⁹ Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah tersedia dalam catatan dokumen yang berfungsi sebagai data pendukung dan data pelengkap bagi data primer yang diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam. Dokumentasi yang akan dilakukan pada penelitian ini berupa pengambilan gambar, hasil screen shot dari sosial media remaja putri atau insta story dari media sosial remaja putri terkait dengan postingan dirinya, juga video atau audio untuk melengkapi data hasil wawancara.

F. Uji Keabsahan Data

Melihat derajat kepercayaan atau kebenaran hasil penelitian diperlukan suatu standarisasi. Dalam penelitian kualitatif standar tersebut, disebutkan keabsahan data. Lincol dan Guba menyatakan untuk menguji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi, Uji Kreadibility (Validasi Internal).

Uji Kreadibilitas

Uji kreadibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain, dilakukan dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Kemudian meningkatkan ketekunan dengan cara trigulasi waktu. Waktu sering mempengaruhi kredibilitas data, dalam

⁵⁹Esti Ismawati, “Metode Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra”, h.82

rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan, dengan melakukan pengecekan kembali dengan cara wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda, untuk memastikan apakah data yang ditemukan itu salah atau tidak sebagaimana agar peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.⁶⁰ perpanjangan pengamatan juga bisa dilakukan kembali ketika data yang ditemukan belum lengkap, maka perpanjangan pengamatan dilakukan kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan dan wawancara ulang dengan narasumber.

Uji kredibilitas data dilanjutkan dengan menggunakan bahan referensi, yang dimaksud dengan bahan referensi disini adalah, adanya pendukung untuk membuktikan data yang ditemukan oleh peneliti pada saat observasi atau melakukan wawancara. Alat-alat bantu perekam data seperti kamera, atau alat perekam suara untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh peneliti. Adanya data tentang interaksi manusia atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto dan dokumentasi lainnya, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya.⁶¹ sehingga nantinya semakin membentuk suatu hubungan peneliti dengan narasumber dan informasi yang dapat diperoleh lebih maksimal ketika penelitian tersebut sudah dibarengi dengan alat-alat penelitian dokumentasi lainnya.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah usaha menemukan dan menggantikan dengan sistematis data hasil wawancara, observasi, dan lainnya sehingga dapat memahami tentang fenomena yang sedang diteliti dan dapat disajikan untuk

⁶⁰Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*", h.272.

⁶¹Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*", h.275.

temuan yang akan datang.⁶² Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif untuk mendeskripsikan persepsi rasa syukur terhadap pembentukan citra tubuh positif remaja di Kecamatan Bacukiki kota Parepare.

Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis dengan menggunakan data kualitatif model interaktif Milles dan Huberman yang terdiri dari:

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, maka perlu dicatat secara teliti dan rinci titik seperti yang telah dikemukakan, semakin lama peneliti kelapangan maka jumlah data yang akan didapat semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

2. Penyajian Data

Penyajian data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplay data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, flowchart dan sejenisnya. Dengan penyajian data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang

⁶²Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*", h.277.

dipahami. Selain teks yang naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, network, dan chart.

3. Kesimpulan

Langkah ketiga dalam menganalisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.⁶³ Penarikan kesimpulan dilakukan selama proses penelitian berlangsung, setelah data cukup memadai maka selanjutnya diambil kesimpulan sementara dan setelah data benar-benar lengkap maka diambil kesimpulan akhir.

⁶³Arjuna Yahdil Fauza Rambe dan Lisa Dwi Afri , “Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa dalam Menyelesaikan Soal Materi dan Deret”, Jurnal Pendidikan dan Matematika, Vol.9, No.2 (2020), h.182.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menjelaskan terkait dengan Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare dengan melakukan tahapan pengumpulan data melalui tahapan observasi dan wawancara kepada beberapa narasumber, adapun deskripsi narasumber yaitu sebagai berikut:

1. Deskripsi Narasumber

Berikut deskripsi narasumber dijelaskan dalam tabel yaitu :

Table 4.1 Deskripsi Narasumber

Nama	Biografi	Ciri-ciri fisik
Narasumber bernama Halfiah (HA)	Remaja putri berusia 17 tahun, tinggal di Bacukiki, Parepare. Menempuh pendidikan di SMK Negeri 3 Parepare.	Remaja putri HA ciri fisiknya berkulit putih, wajah bersih, tinggi sekitar 160 cm, penampilan tampak lebih matang dari usianya.
Narasumber bernama Selfi (SE)	Remaja putri berusia 18 tahun, tinggal di Bacukiki, Parepare. Menempuh pendidikan di SMK Negeri 3 Parepare.	Remaja putri SE ciri fisiknya berkulit putih, rambut panjang terurai hingga lengan, tinggi sekitar 150 cm, badan sedikit berisi.
Narasumber bernama Irma (IR)	Remaja putri berusia 21 tahun, tinggal di Bacukiki, Parepare. Remaja IR bekerja sebagai karyawan outlet.	Remaja putri IR ciri fisiknya sedikit berkulit kecoklatan, tinggi sekitar 155 cm, sedikit underbite.
Narasumber bernama Syifa Tri Agusriani (STA)	Remaja putri berusia 19 tahun, tinggal di Bacukiki, Parepare. Menempuh pendidikan perguruan tinggi di ITH Parepare.	Remaja putri STA ciri fisiknya imut, mempunyai pipi agak bulat, kulit putih langsung, tinggi sekitar 155 cm, badan sedikit berisi.
Narasumber	Remaja putri berusia 18	Remaja putri AAR ciri fisiknya tinggi

bernama Audyah Alifiah Aras (AAR)	tahun, tinggal di Bacukiki, Parepare. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi IAIN Parepare.	kurang lebih 150 cm, kulit kuning langsung, gemar merias wajah, memiliki bentuk tubuh bagian bawah sedikit berisi.
Narasumber bernama Aisyah (AI)	Remaja putri berusia 19 tahun, tinggal di Bacukiki, Parepare. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi ITH Parepare.	Remaja putri AI ciri fisiknya bermacam-macam, tinggi sekitar 155 cm, kulit kuning langsung, berbadan proporsional, terdapat peradangan di area wajah biasa disebut pejuang <i>agne fighter</i> .

Karakteristik informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa para remaja putri di Kecamatan Bacukiki memiliki kesadaran spiritual dan emosional yang kuat terhadap tubuh mereka. Meskipun berasal dari latar belakang usia yang bervariasi antara 17 hingga 21 tahun, seluruh informan menunjukkan bentuk rasa syukur yang beragam namun bermakna, seperti menerima tubuh apa adanya, menjaga kesehatan sebagai bentuk ibadah hingga mencintai diri meskipun menghadapi rasa *insecure*.

2. Jenis Citra Tubuh Positif pada Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki

Kota Parepare

Hasil penelitian merujuk pada penjelasan terkait dengan jenis citra tubuh pada Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare yang merujuk pada teori Peter & Seligman, *gratitude* terdiri atas dua jenis yaitu:

Tabel 4.2 Jenis Citra Tubuh Positif

No	Jenis Citra Tubuh Positif	Hasil Penelitian
1	Transpersonal	<i>Informan 1</i> Mengungkapkan pujian terhadap diri sendiri sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan; meyakini tubuh sebagai titipan yang harus dijaga. <i>Informan 2</i> Memiliki pandangan bahwa penciptaan fisik manusia sudah sempurna sesuai porsinya; tidak merasa rendah diri meskipun tidak sesuai standar umum.

		<i>Informan 3</i> Menyatakan kekaguman atas ciptaan Tuhan melalui doa dan refleksi; meyakini keistimewaan setiap manusia. <i>Informan 4</i> Memaknai kesempurnaan manusia bukan dari fisik, tetapi dari sikap menerima dan bersyukur kepada Tuhan <i>Informan 5</i> Mengakui bahwa semua hal yang diberikan oleh Allah Swt pasti merupakan yang terbaik untuk hamba-Nya <i>Informan 6</i> Manusia diciptakan dengan tujuan dan keunikan dimata Tuhan, meskipun dalam pandangan manusia sering kali melihat adanya ketidaksempurnaan
2	Personal	<i>Informan 1</i> Mulai menerima keunikan diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain; merawat diri dengan cara sederhana sebagai bentuk syukur. <i>Informan 2</i> Menghindari perawatan berlebihan karena standar sosial; lebih fokus pada pola hidup sehat dan menghargai tubuh sendiri <i>Informan 3</i> Menganggap perawatan diri sebagai ibadah dan tanggung jawab terhadap tubuh yang diberikan Tuhan; tidak membandingkan diri dengan orang lain. <i>Informan 4</i> Menunjukkan rasa syukur melalui kebiasaan sehat seperti menjaga pola makan dan berpakaian rapi; percaya bahwa merawat diri adalah bentuk cinta diri <i>Informan 5</i> Berterima kasih kepada orang sekitar yang selalu mendukung sehingga semangat melakukan perawatan diri <i>Informan 6</i> Bentuk tanggung jawab kepada diri sendiri

		dengan menunjukkan penghargaan yaitu melakukan perawatan diri
--	--	---

Berdasarkan hasil penelitian, jenis citra tubuh positif pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare terbagi ke dalam dua aspek utama, yaitu transpersonal dan personal. Pada aspek transpersonal, para informan menunjukkan adanya hubungan spiritual yang kuat antara tubuh dan keyakinan kepada Tuhan. Mereka memandang tubuh sebagai anugerah dari Tuhan yang perlu disyukuri, dijaga, dan diterima apa adanya. Rasa syukur ini mereka ungkapkan melalui pujian terhadap diri sendiri, doa, serta keyakinan bahwa setiap manusia diciptakan dengan keunikan dan kesempurnaan masing-masing sesuai kehendak Ilahi.

Sementara itu dalam aspek personal para remaja putri menunjukkan sikap penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh dengan cara yang lebih praktis dan emosional. Mereka cenderung menghindari perbandingan sosial, fokus pada perawatan diri yang sehat dan proporsional, serta mengekspresikan cinta diri melalui tindakan sehari-hari. Perawatan diri dipandang sebagai bentuk tanggung jawab terhadap tubuh, bukan semata untuk memenuhi standar kecantikan eksternal

a. *Body Appreciation* (Menghargai, Mensyukuri, Hal yang bisa dilakukan Tubuh)

Body Appreciation mengacu pada kemampuan individu untuk menerima, menghormati, dan mensyukuri tubuhnya tanpa menghakimi, termasuk dalam keadaan tidak sempurna sekalipun. Pada remaja putri yang menjadi subyek dalam penelitian ini, *body appreciation* terlihat dari ungkapan syukur mereka atas fungsi tubuh yang sehat, kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas, serta bentuk penerimaan terhadap kondisi fisik masing-masing. Narasumber tidak hanya memuji tubuh berdasarkan penampilan luar tetapi juga menghargai tubuh sebagai anugerah dari

Tuhan yang memungkinkan mereka untuk belajar, beribadah, bekerja, dan berinteraksi dengan orang lain.

Informan 1

Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Alhamdulillah fisikku ini bisa beraktifitas normal kayak orang diluar sana, mampu ka bergerak kesana kemari cari kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang buatka lebih mencintai diriku sendiri eee dan paling pentingnya adalah tanpa ridho-Nya Allah Swt tidak mungkinka bisa bersyukur, hargai tubuhku dan semuanya yang ada dalam tubuhku. Perasaan yang kurasakan kayak ucapan syukur dalam hati kak dan hal yang paling sering kuucapkan pada saat kayak lagi bercermin mau itu bercermin di spion, kamar dll pasti selalu ka ucap ‘MasyaAllah, cantiknyaaa manusia ini’ sambil senyum-senyum lihat diriku sendiri dicermin. Selalu berusaha ucapkan hal yang bikinka percaya diri meskipun dalam hati tapi buat menambah energi semangat untuk lakukan aktivitas.⁶⁴

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut dapat dijelaskan bahwa informan menunjukkan bentuk *body appreciation* melalui rasa syukur yang mendalam terhadap tubuhnya. Ia menyadari bahwa memiliki fisik yang mampu beraktivitas dengan normal adalah sebuah karunia yang besar, karena dengan tubuh yang sehat bisa bergerak, menjalani aktivitas harian, dan mengejar kebahagiaan dalam hal-hal sederhana. Bagi informan, tubuh bukan hanya sekadar penampilan, tetapi merupakan alat penting yang memungkinkan ia menjalani hidup dengan lebih bermakna.

Informan juga menyampaikan bahwa rasa syukur terhadap tubuhnya selalu diiringi kesadaran akan peran Tuhan mengakui bahwa tanpa izin dan ridho Allah Swt, informan tidak akan mampu bersyukur dan menghargai tubuh yang dimiliki. Hal ini menunjukkan adanya hubungan spiritual yang kuat antara tubuh dan keimanannya.

⁶⁴ Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

Informan 2

Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Hmmm sejauh ini dan InsyaAllah seterusnya selalu berusaha mencintai apa yang bisa dilakukan oleh tubuhku. Semua yang dilakukan tubuhku dalam kebaikan adalah bentuk cintanya Allah Swt kepada saya dan berterima kasihka juga sama Allah Swt karena sampai saat ini masih bisa merasakan nikmatnya dikasi hidup sehat, dikasi waktu memperbaiki diri kak.⁶⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terlihat bahwa bentuk *body appreciation* yang ditunjukkan sangat kuat berkaitan dengan rasa syukur dan kesadaran spiritual. Informan mengungkapkan bahwa informan senantiasa berusaha mencintai apa yang mampu dilakukan oleh tubuhnya, terutama dalam hal-hal yang bernilai kebaikan. Hal ini menunjukkan bahwa apresiasi terhadap tubuh tidak hanya dilihat dari aspek fisik atau penampilan, tetapi lebih kepada fungsi tubuh yang memungkinkan dirinya berbuat baik, menjalani kehidupan, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Informan juga mengaitkan kondisi tubuh yang sehat sebagai wujud kasih sayang dan bentuk cinta dari Allah Swt. Rasa syukurnya tercermin dari ungkapan terima kasih yang informan panjatkan kepada Tuhan atas nikmat kesehatan dan kesempatan untuk terus memperbaiki diri mencerminkan pemahaman bahwa tubuh adalah amanah yang patut dijaga dan dihargai, serta merupakan sarana yang diberikan Tuhan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Informan 3

Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Bersyukur ka juga sama hal yang bisa dilakukan tubuhku yaitu gaya hidup sehat kayak sering berolahraga, jaga tidur, tidak lupa dengan asupan-asupan

⁶⁵ Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024

nutrisi, makan makanan sehat dan paling penting tidak selaluki insecure sama orang lain. yang pertama selalu ku lakukan dalam diriku sendiri kalau lihat orang lain toh sering ucapkan 'bismillah saya juga bisa...'.⁶⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terlihat bahwa *body appreciation* ditunjukkan melalui kesadaran menjaga gaya hidup sehat dan upaya aktif dalam merawat tubuh. Informan menyatakan rasa syukurnya terhadap tubuh melalui kebiasaan positif seperti rutin berolahraga, menjaga pola tidur, memperhatikan asupan nutrisi, serta mengonsumsi makanan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa ia menghargai tubuhnya tidak hanya secara pasif melalui penerimaan, tetapi juga melalui tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian dan tanggung jawab terhadap kesehatan fisiknya.

Informan 4

Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Saya sangat bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Tidak lupa ddiiringi ibadah, kadang sholat sunnah hajat, minta sama Allah Swt diberikan kekuatan dan kemampuan perbaiki diri terutama bagian fisik. Ini mi lebih menguatkan tetap mencintai yang diberikan Tuhan. Ini saya caraku untuk bersyukur kepada Tuhan atas karunia yang sudah dikasi ka lalu saya terima kak dan menghargai tubuh yang ku miliki.⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa bentuk *body appreciation* yang ditunjukkan sangat erat kaitannya dengan rasa syukur yang mendalam terhadap kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Informan mengekspresikan penghargaan terhadap tubuhnya melalui pengakuan atas karunia Tuhan, serta mengiringinya dengan praktik ibadah seperti salat sunnah hajat. Hal ini mencerminkan pendekatan spiritual dalam merawat dan mencintai tubuh, di mana

⁶⁶ Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024

⁶⁷ Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

kesehatan fisik tidak hanya dianggap sebagai pemberian biologis, tetapi juga sebagai bentuk kasih sayang Tuhan yang patut dijaga dan disyukuri.

Informan 5

Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa: Pertama itu, berterima kasih sama diri ku sendiri karena bisa tetap cintai diri apapun keadaannya. Kedua, berterima kasih kepada Allah Swt karena selalu diberikan kekuatan, kesehatan fisik untuk terus berkembang ke hal positif.⁶⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terlihat bahwa bentuk *body appreciation* yang dimiliki mencerminkan perpaduan antara penerimaan diri dan rasa syukur yang tulus, baik kepada diri sendiri maupun kepada Tuhan. Informan menyampaikan bahwa langkah awal dalam mencintai tubuh adalah dengan mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu bertahan dan mencintai diri dalam segala kondisi. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya *self-compassion* dan penghargaan terhadap peran tubuh dalam proses kehidupan.

Informan juga mengungkapkan rasa syukurnya kepada Allah Swt atas anugerah kekuatan dan kesehatan fisik yang diberikan. Kesehatan dan kekuatan tersebut dipahami sebagai modal utama untuk terus berkembang menuju hal-hal positif, yang mencerminkan pandangan bahwa tubuh bukan hanya objek fisik, melainkan sarana untuk berkontribusi dalam kebaikan dan pertumbuhan diri.

⁶⁸ Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

Informan 6

Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Pasti mengucap syukur atas tubuh yang telah Tuhan berikan, sehat atau tidak, sempurna atau tidak menurut standar manusia, karena hakikatnya tubuh ini adalah alat yang luar biasa untuk menjalani kehidupan. Dengan tubuh ini bisakah bergerak, belajar, bekerja, dan saling interaksi.⁶⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan 6, terlihat bahwa bentuk *body appreciation* tercermin dalam kesadaran akan nilai dan fungsi tubuh sebagai anugerah dari Tuhan, terlepas dari kondisi fisiknya. Informan menyampaikan bahwa informan senantiasa mengucap syukur atas tubuh yang dimiliki, baik dalam keadaan sehat maupun tidak, serta tanpa terpengaruh oleh standar kesempurnaan fisik menurut pandangan manusia. Pernyataan ini menunjukkan adanya penerimaan diri yang kuat dan pemahaman bahwa nilai tubuh tidak ditentukan oleh penampilan semata.

b. *Body acceptance and love* (Mengekspresikan Rasa Cinta Akan Tubuh)

Body Acceptance and Love yaitu penerimaan dan kasih sayang terhadap tubuh sendiri tanpa syarat, termasuk menerima ketidaksempurnaan dan tetap mencintai diri secara utuh.

Informan 1

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dijelaskan bahwa:

Hmmm manusia sempurna itu bahwa mereka bisa berekspresi dengan tubuhnya sehingga timbul rasa nyaman eee menurutku kak kapan kita tidak berusaha jatuh cinta sama diri sendiri maka tidak tertanam bahagia didalam hati ta artinya selalu merasa kurang dan kurang. Menurut saya kak pandanganku itu terhadap orang lain kalau berbicara atau melihat secara fisik adalah manusia yang diciptakan secara sempurna oleh Allah Swt. Hmm membandingkan diri dengan orang lain biasa itu kak dan menurutku hal wajar

⁶⁹ Aisyah, Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, Wawancara 11 November 2024

karena kuadratnya memang manusia begitu iman naik dan turun tapi disatu sisi kalau ku bandingkan diriku dengan orang lain lebih ku jadikan i motivasi. Contoh salah satu artis idolaku itu Raisa nah disitu kujadikan bahan untuk memotivasi diriku dengan cara kujadikan role model tapi sesuai dengan style ku sendiri, salah satu yang ku suka dari dia rambutnya jadi kadang ku model rambut ku seperti rambutnya sesuai budgetku, alhamdulillah dengan begitu lebih percaya diri jka hmm anu kak ibaratnya ku bandingkan diriku tapi bisa ka bentuk citra tubuh positif ku melalui versi ku sendiri.⁷⁰

Berdasarkan hasil wawancaramenunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya mencintai diri sendiri sebagai kunci dari kebahagiaan dan penerimaan tubuh menyatakan bahwa manusia yang sempurna bukan dilihat dari fisiknya, melainkan dari kemampuannya untuk merasa nyaman dan bebas mengekspresikan diri melalui tubuhnya. Menurutny, tanpa rasa cinta terhadap diri sendiri, seseorang akan terus merasa kurang dan sulit merasakan kebahagiaan.

Informan juga mengakui bahwa membandingkan diri dengan orang lain adalah hal yang wajar sebagai manusia, karena keimanan juga bisa naik turun. Namun, ia mampu mengelola perbandingan tersebut menjadi bentuk motivasi, bukan kecemasan atau rasa rendah diri. Salah satu contohnya adalah menjadikan artis idolanya, Raisa, sebagai role model, khususnya dalam hal gaya rambut meniru gaya rambut Raisa sesuai kemampuannya, tetapi tetap menyesuaikannya dengan gaya pribadi.

Informan 2

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dijelaskan bahwa:

Manusia sempurna versi menurutku kak adalah mereka-mereka yang sadar punya kekurangan diri tapi bisa survive perbaiki dirinya...Saya juga harus berusaha lihat diriku dengan kasih sayang, cintai tubuhku secara perlahan.⁷¹

⁷⁰ Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

⁷¹ Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024

Berdasarkan hasil wawancara informan mengungkapkan pandangan yang bijak mengenai makna kesempurnaan pada manusia. Baginya, manusia yang sempurna bukanlah yang tanpa cela, tetapi justru mereka yang sadar akan kekurangan dirinya dan mampu bertahan serta berusaha memperbaiki diri secara berkelanjutan. Pandangan ini mencerminkan adanya kesadaran diri dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan fisik maupun pribadi. Informan juga menunjukkan proses internal dalam menerima dan mencintai tubuhnya sendiri menyadari bahwa mencintai tubuh bukanlah sesuatu yang instan, tetapi perlu dilakukan secara perlahan dan penuh kasih sayang. Dengan kata lain, informan berupaya membangun hubungan yang sehat dan penuh penerimaan terhadap tubuhnya, tanpa tekanan untuk menjadi sempurna menurut standar luar.

Informan 3

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dijelaskan bahwa:

"Manusia yang sempurna kalau bagi saya to semua manusia sempurna karena kesempurnaan juga itu milik Allah Swt... nanti positif pikiranta bisa meki bahagia berekspresi akhirnya lebih merasa diterima fisik ta eee kayak pede meki ditempat umum.". "Perasaan senang bisa ka cintai fisikku lebih dan kurangnya, ku ungkapan juga rasa syukur dalam hati selalu jika bilang 'Allahumma solli ala sayyidina muhammad, Ya Allah semoga saya bisa seperti orang lain cantik hatinya, cantik fisiknya.'" ⁷²

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan sikap penerimaan tubuh (*body acceptance*) yang dilandasi oleh pemahaman spiritual dan kepercayaan terhadap ketentuan Tuhan. Informan menyampaikan bahwa menurutnya semua manusia adalah sempurna karena kesempurnaan sejatinya hanya milik Allah Swt. Pandangan ini mencerminkan sikap rendah hati dan rasa syukur atas apa yang

⁷² Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024

dimilikinya menyampaikan bahwa berpikir positif dapat membantunya untuk merasa bahagia, nyaman mengekspresikan diri, dan lebih percaya diri di ruang publik. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak hanya berfokus pada fisik, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan emosional, seperti meningkatnya rasa percaya diri.

Lebih lanjut informan menyampaikan rasa cintanya terhadap tubuh dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Ungkapan syukur melalui doa dan harapan untuk memiliki hati dan fisik yang cantik menegaskan adanya keseimbangan antara penerimaan fisik dan pertumbuhan spiritual. Secara keseluruhan, sikap informan mencerminkan bentuk penghargaan terhadap tubuh secara menyeluruh, bukan hanya pada penampilan, tetapi juga pada fungsi dan makna religius yang lebih dalam

Informan 4

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dijelaskan bahwa:

“Saya sangat bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan kuat.”, “Merawat tubuh adalah bentuk syukur atas kesehatan yang diberikan Tuhan.”. “selalu melakukan afirmasi positif karena pikiran positif mendatangkan rezeki seperti sehat fisik.”⁷³

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan sikap penerimaan dan cinta terhadap tubuh (*body acceptance and love*) yang diwujudkan melalui rasa syukur, perawatan diri, dan afirmasi positif. Informan menyatakan rasa syukurnya karena memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Hal ini menandakan adanya penerimaan terhadap kondisi fisiknya dan kesadaran bahwa tubuh adalah karunia yang patut dihargai menekankan bahwa merawat tubuh merupakan bentuk nyata dari rasa syukur kepada Tuhan. Hal ini memperlihatkan bahwa cinta terhadap tubuh tidak hanya

⁷³Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

bersifat emosional, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan nyata seperti menjaga kesehatan dan kebugaran.

Lebih lanjut, informan menambahkan pentingnya afirmasi positif. Menurutnya, pikiran yang positif mampu menarik hal-hal baik, termasuk kesehatan fisik. Ini menunjukkan bahwa ia memandang hubungan antara pikiran dan tubuh sebagai sesuatu yang penting dalam proses mencintai dan menerima diri sendiri.

Informan 5

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dijelaskan bahwa:
 “Berterima kasih pada diri karena tetap cinta diri apapun keadaannya,”,
 “olahraga ringan setiap hari semacam jalan kaki supaya lebih segar beraktivitas.”⁷⁴

Hasil wawancara dengan informan memperlihatkan sikap penerimaan dan cinta terhadap tubuh yang ditunjukkan melalui penghargaan terhadap diri sendiri dan komitmen terhadap perawatan fisik. Informan menyampaikan bahwa informan berterima kasih kepada dirinya sendiri karena mampu tetap mencintai tubuh dalam kondisi apa pun. Hal ini mencerminkan bentuk *self-compassion* dan penerimaan yang tulus terhadap keadaan fisiknya, tanpa syarat kesempurnaan.

Informan menunjukkan wujud cinta terhadap tubuh melalui aktivitas olahraga ringan seperti jalan kaki setiap hari. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran, tetapi juga menjadi bentuk kepedulian terhadap tubuh agar tetap segar dalam menjalani aktivitas.

⁷⁴Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

Informan 6

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dijelaskan bahwa:

“Tubuh ini adalah alat luar biasa untuk menjalani kehidupan.” “Setiap kali bangun di pagi hari, saya bersyukur artinya Tuhan masih kasih saya kesempatan hirup segarnya dunia perbaiki diri.”. “self reward ku saya itu healing kak, bentuk cinta juga itu sama fisik karena dimanjakan mata ta sama pemandangan.”.⁷⁵

Wawancara dengan informan menunjukkan pemahaman yang mendalam terhadap makna tubuh sebagai karunia Tuhan dan sarana untuk menjalani kehidupan. Informan menyatakan bahwa tubuh adalah yang memungkinkan dirinya untuk bergerak, belajar, dan berkembang. Ungkapan syukur yang rutin informan lakukan setiap pagi menunjukkan penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh, terlepas dari kekurangan atau ketidaksempurnaan menurut standar sosial.

c. *Broadly Conceptualizing Beauty* (Kecantikan Dari Berbagai Jenis Penampilan)

Broadly conceptualizing beauty atau pemaknaan kecantikan secara luas mencerminkan pandangan bahwa kecantikan tidak hanya terbatas pada aspek fisik atau standar visual yang sempit. Para informan menunjukkan pemahaman yang lebih inklusif dan spiritual tentang makna cantik.

Informan 1

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

kak sangat pasti ini karebna kita selalu mau tampil cantik ka karena sebagai manusia haruski memang terlihat cantik apa yang sudah di kasi ki Allah Swt supaya terjaga kesehatan ta juga. Hmm mengenai batasan upaya perawatan diri eee tidak mengubah bentuk tubuh yang sudah dikasi ki sama Allah Swt terus kan saya juga rawat kulitku agar kelihatan lebih cerah pakai hanbody batasannya itu kalau sudah naik tone kulitku sedikit berhenti mka pakai hanbody untuk mencerahkan karena tidak boleh juga berlebihan nanti merusak keasliannya kulit, saya pakai begitu kak agar lebih percaya diri saja dan salah satu usaha bentuk cinta untuk diriku, karena tujuannya itu

⁷⁵ Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024

bagaimana kita terlihat cantik pastinya. Diumur sekarang kadang kak bandingkan diriku sama orang lain tapi nda berlebihan bilang kenapa ka saya nda kayak dia blablabla malah jadikan motivasi karena punya ka standar kecantikan ku sendiri.⁷⁶

Berdasarkan hasil wawancara, informan memaknai kecantikan secara luas melalui praktik perawatan diri yang dijalankan sebagai bentuk rasa syukur dan tanggung jawab atas tubuh yang diberikan oleh Allah Swt. Informan menyebutkan bahwa merawat tubuh, termasuk dengan penggunaan skincare dasar seperti lulur, handbody, bedak, dan lipstik, adalah bagian dari menjaga kesehatan sekaligus bentuk cinta terhadap diri sendiri, informan ini juga menunjukkan kesadaran akan batasan dalam merawat diri menegaskan bahwa upaya mempercantik diri tidak boleh sampai mengubah bentuk tubuh secara permanen atau berlebihan karena tubuh sudah diciptakan sempurna oleh Tuhan. Misalnya, saat menggunakan handbody untuk mencerahkan kulit akan berhenti ketika warna kulit sudah cukup cerah, agar tidak merusak keaslian kulitnya.

Informan 2

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Semua cantik dan ganteng kak hehehe... ada caraku untuk lebih pede dan percaya diri eee beli ka baju atau celana yang cocok..." "Kalau pakaian yang dikenakan ditubuhta buatki nyaman berarti ikutmi juga fisik e nyaman yaa merasa disayangi. Tentu kak ku bandingkan diriku cumya yah biasa saja karena ada versi cantiknya semua orang..⁷⁷

Berdasarkan hasil wawancara, informan menunjukkan pemahaman bahwa kecantikan tidak terbatas pada standar fisik semata, melainkan berkaitan dengan perasaan nyaman dan percaya diri. Informan mengekspresikan pandangan bahwa

⁷⁶ Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024 dan Wawancara 19 Juni 2025

⁷⁷ Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024 dan Wawancara 19 Juni 2025

semua orang pada dasarnya cantik dan ganteng, mengindikasikan adanya penerimaan terhadap keragaman bentuk dan penampilan fisik. Salah satu bentuk konkret dalam memaknai kecantikan adalah dengan mengenakan pakaian yang membuatnya merasa nyaman. Baginya, kenyamanan dalam berpakaian bukan hanya soal gaya, tetapi juga memberi pengaruh positif terhadap kondisi fisik dan emosional. Ketika tubuh merasa nyaman dengan pakaian yang sesuai, hal itu memperkuat rasa percaya diri dan perasaan dicintai, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Informan 3

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

"...setiap orang kan punya versi cantiknya masing-masing, ada dari visual eh muka misal, ada dari hati dilihat dari caranya perlakuan sesama dan saya pilih ka mau cantik dari hati biasanya mengikut mi juga fisik ta kalau perilaku ta baik artinya teduh na lihat orang muka ta." "Oh ada juga kak berusaha ka terima fisikku, fokus ka sama semua yang ada difisikku apa yang bisa diperbaiki dan kembangkan karena kebahagiaan datang dari diri sendiri. Cantik itu relatif, cantik itu tidak harus dihubungkan sama fisik bisa jadi sikapnya baik."⁷⁸

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa informan memiliki pemahaman yang luas tentang konsep kecantikan. Bagi informan, setiap orang memiliki versi kecantikannya masing-masing. Kecantikan tidak hanya dilihat dari aspek visual atau penampilan wajah, tetapi juga dari hati yakni dari perilaku dan cara seseorang memperlakukan sesama. Informan menyatakan bahwa lebih memilih untuk menjadi cantik dari hati, karena menurutnya ketika perilaku seseorang baik, maka wajah pun terlihat lebih teduh dan enak dipandang.

⁷⁸Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024 dan Wawancara 20 Juni 2025

Informan 4

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

“berusaha untuk selalu melihat hal positif dan merawat tubuh dengan baik untuk tunjukkan ini rasa syukur.”. “setiap orang memiliki keunikan dan kecantikannya masing-masing. melihat diriku sendiri sesuai porsi mi kak misal bagian wajah alhamdulillah tidak ada beruntusan walaupun ada itu muncul pas hormon haid, melihat pakaianku coba selalu berpakaian rapih. Sebenarnya makna cantik bukan hanya dilihat lewat bentuk tubuh dan wajah kak tapi tentang apa yang terpancar dari dalam diri perempuan contoh pancaran positif vibes”.⁷⁹

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa informan memiliki pandangan yang positif dan inklusif terhadap konsep kecantikan menekankan pentingnya melihat hal-hal positif dalam diri serta merawat tubuh dengan baik sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan atas karunia fisik yang dimilikinya. Bagi informan, merawat tubuh bukan hanya soal penampilan, melainkan bentuk penghargaan dan tanggung jawab terhadap anugerah yang telah diberikan.

Informan 5

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

“Kalau lagi nggak pede, ku selaluka berusaha ingat saya ini punya kak gigi rapih, penglihatan yang masih bagus... yaa kalau begitu meka muncul mi lagi rasa bangga bukan sombong kak tapi ini hal yang buatka juga lebih-lebih bersyukur. Kalau menurutku pribadi terkait dengan diri orang lain itu sudah pastimi setiap orang itu berbeda mulai dari kepribadiannya maupun visualnya, kalau soal membandingkan diriku dengan orang lain sebenarnya tidak sebilang ji sebagai membandingkan kak karena menurutku itu tadi orangkan bedabeda, setiap orang punya versinya masing-masing, saya dengan lebihhanku maupun kekuranganku beigtupun sebaliknya orang lain juga seperti itu. Saya kak lihat lebihhannya orang ada dorongan dari diriku sendiri supaya lebih baik juga bukan malah sebaliknya ada perasaan iri tapi rasa mau upgrade diri.”⁸⁰

⁷⁹Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024 dan Wawancara 20 Juni 2025

⁸⁰Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024 dan Wawancara 21 Juni 20225

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa informan memiliki pemahaman tentang kecantikan yang tidak semata-mata berfokus pada standar fisik umum, melainkan lebih pada rasa syukur terhadap aspek-aspek unik dan positif dalam dirinya sendiri. Ketika merasa kurang percaya diri, ia mencoba mengalihkan perhatian ke hal-hal yang informan anggap sebagai kelebihan, seperti gigi yang rapi dan penglihatan yang baik. Sikap ini menjadi bentuk penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh, serta membantu membangun kepercayaan diri secara alami.

Informan 6

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

“Saya kak tipe orang yang sebenarnya tidak memusingkan apa perkataan orang ke saya malahan lebih kuanggap angin lalu saja kah nanti dipikir terus jadi bumerang untuk dirita sendiri. Soal membandingkan saya biasa bandingkan diriku dengan orang lain, mungkin karena biasa ku nilai orang dari fisiknya sedangkan saya juga samaji ada kekuranganku. Sekarang saya usahakan tetap tenang dan fokus sama diri sendiri kalaupun harus bandingkan lebih baik bandingkan diriku yang kemarin dengan diriku yang sekarang untuk lihat sejauh mana saya berkembang kak.”⁸¹

Berdasarkan hasil wawancara, informan menunjukkan sikap yang kuat dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik menyatakan bahwa komentar orang lain tentang dirinya tidak dianggap serius, bahkan cenderung diabaikan karena dianggap tidak membawa manfaat jika terlalu dipikirkan. Hal ini menandakan adanya kemandirian dalam membentuk persepsi diri dimana informan lebih memilih untuk

⁸¹Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024 dan Wawancara 21 Juni 2025

fokus pada penilaian dan kenyamanan pribadinya ketimbang mengikuti standar kecantikan dari luar.

d. Adaptif Appearance Investment (Perawatan Terhadap Penampilan Fisik)

Adaptif Appearance Investment merujuk pada sejauh mana seseorang memberikan perhatian dan usaha terhadap penampilan fisik dengan cara yang sehat, realistis dan seimbang tanpa terjebak pada obsesi atau tekanan sosial

Informan 1

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Biasanya juga doa dan kalau berdoa itu biasa bilang begini ‘Semoga fisikku ini bisa buatka selalu merasa bahagia dengan mampu lakukan segala sesuatu yang bermanfaat untukku ataupun orang sekitar ku. Hal yang selalu saya lakukan yaitu mencoba menciptakan suasana baru dalam penampilanku, ku gerakkan badanku untuk hal positif kayak olahraga, beribadah, bersosialisasi sama teman meskipun kadang merasa capek tapi tetap usaha lakukan supaya saya tidak selalu fokus ke kekuranganku terus, kalau punya pikiran negatif pasti juga susah untuk berkembang dan susah bersyukur jadi kurang bahagia. Untuk merawat diri saya tidak mengubah bentuk tubuh yang sudah dikasih oleh Allah Swt.⁸²

Berdasarkan hasil wawancara informan menunjukkan sikap *appearance investment* yang bersifat adaptif dengan memfokuskan perawatan penampilan dan tubuh sebagai bentuk self-care dan rasa syukur. Meskipun informan tidak terlalu aktif mempublikasikan penampilannya di media sosial (misalnya hanya sesekali membagikan foto dan kutipan lewat story yang sifatnya sementara) lebih memilih mengekspresikan syukur dan apresiasi terhadap tubuh secara langsung melalui doa dan tindakan nyata.

⁸²Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

Informan 2

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Iye perawatan diri kak... dari atas sampai bawah dirawat dengan produk-produk skincare yang cocok..."

"Kalau batasan... tidak berlebihan pakai bedak, lipstick tidak menor... tidak usah ubah-ubah tubuh kayak orang lain operasi..."⁸³

Berdasarkan hasil wawancara informan menunjukkan bahwa informan memiliki bentuk *appearance investment* yang adaptif dan realistis di mana perawatan tubuh dan wajah dilakukan sebagai bagian dari penghargaan terhadap diri, namun tetap dalam batas yang wajar menyebut bahwa dirinya rutin merawat tubuh “dari atas sampai bawah dengan produk skincare yang sesuai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan dan kebersihan tubuh.

Informan 3

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Step merawat diri sendiri itu terutama dari body lotion, pakai skincare toh dipilih memang mi yang sesuai dengan jenis kulit nah kalau sesuai mi nda pindah produk perawatan mki karena biasa mauki lagi coba yang baru padahal nda cocok kadang alergi."

"Biar murah perawatannya kak asal cocok ditubuhta yakin dan percaya pasti percaya diri mki.".⁸⁴

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa informan memiliki pola *appearance investment* yang adaptif dan bijak menyadari pentingnya merawat diri, terutama dalam hal pemakaian body lotion dan skincare namun selalu menyesuaikan dengan jenis kulit. Ketika sudah menemukan produk yang cocok cenderung tidak tergoda untuk mencoba-coba produk lain, karena berdasarkan pengalamannya, mencoba produk yang tidak sesuai bisa menimbulkan reaksi negatif seperti alergi.

⁸³ Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024

⁸⁴ Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024

Informan 4

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

“setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.”. “setiap orang diciptakan dengan keunikannya dan indahnya sendiri.”⁸⁵

Hasil wawancara menjelaskan bahwa pola *appearance investment* yang bersifat adaptif dan reflektif, ditandai dengan pemahaman bahwa setiap individu memiliki kelebihan, kekurangan, serta keunikan tersendiri. Pandangan ini menunjukkan bahwa ia tidak terjebak pada standar kecantikan yang sempit, melainkan melihat keindahan sebagai sesuatu yang beragam dan melekat secara personal pada setiap orang.

Informan 5

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Manusia yang sempurna adalah mereka “yang mempunyai kemampuan untuk berpikir positif terhadap semua hal yang mereka punya dan alami.”. “Saya kak selalu berusaha pakai pakaian terbaik, berdandan sesuai model makeup kesukaanku... dari situlah ku rasa ini bentuk mengapresiasi fisik sendiri.” Dan “Kalau kulihat orang berprestasi i yang ku lakukan saya mulai meka ikut dalam organisasi supaya ada juga prestasi ku biar dari segi akademik maupun non akademik kak.”⁸⁶

Hasil wawancara menjelaskan bahwa bentuk *appearance investment* yang adaptif melalui cara menghargai dan mengapresiasi tubuh serta penampilannya sendiri. Hal ini ditunjukkan dengan pemilihan pakaian terbaik dan gaya riasan yang sesuai dengan preferensinya bukan untuk menyamai orang lain, tetapi sebagai ekspresi dari rasa syukur dan cinta terhadap diri sendiri. Baginya, berpakaian dan

⁸⁵Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

⁸⁶Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

berdandan merupakan wujud konkret dalam memperlakukan tubuh dengan baik dan layak.

Hal tersebut juga didukung berdasarkan data dokumentasi yang didapatkan melalui postingan status diinstagram pada tanggal 6 juni 2025:



Gambar 4.1 Instagram pakaian terbaik dan makeup.

Foto yang diposting oleh AAA menunjukkan bahwa informan memakai pakaian terbaiknya dan menggunakan makeup sebagai bentuk menghargai, mengapresiasi diri serta mengekspresikan rasa cinta kepada diri sendiri.

Informan 6

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

“kesempurnaan manusia tidak diukur hanya dari penampilan luarnya melainkan dari kemampuan, potensinya hem begitu kak.” Dan “sangat manusiawi kak,” untuk mengembangkan diri sendiri.⁸⁷

⁸⁷Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024

Berdasarkan hasil wawancara informan menunjukkan pemahaman bahwa kesempurnaan manusia tidak hanya terletak pada penampilan fisik, tetapi justru pada kemampuan dan potensi diri yang dimiliki menyadari bahwa mengembangkan diri adalah hal yang sangat manusiawi dan menjadi bagian penting dalam proses mencintai diri secara menyeluruh.

3. Persepsi Rasa Syukur terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan sosial terkait penampilan fisik dan standar kecantikan. Di tengah kuatnya arus media dan budaya populer yang membentuk citra tubuh ideal secara sempit, muncul tantangan bagi remaja untuk membangun penerimaan diri secara sehat. Namun, dalam konteks ini rasa syukur terhadap tubuh menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendorong terbentuknya citra tubuh positif yaitu cara pandang yang sehat, realistis, dan penuh penghargaan terhadap tubuh sendiri.

Merujuk pada dimensi syukur dijelaskan bahwa terdapat 3 dimensi syukur yaitu syukur dengan hati, perkataan dan perbuatan, berikut deskripsi dimensi syukur menurut informan dijelaskan dalam tabel yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3 Dimensi Rasa Syukur

No	Informan	Dimensi Rasa Syukur
	Informan 1	<i>Syukur dengan Hati</i> Merasa bersyukur atas tubuh sehat yang dimiliki walau tidak sempurna secara fisik <i>Syukur dengan Lidah</i> Mengucap syukur lewat doa pribadi dan sesekali lewat unggahan media sosial <i>Syukur melalui Perbuatan</i> Merawat tubuh dengan mandi teratur, olahraga ringan, dan makan makanan sehat
	Informan 2	<i>Syukur dengan Hati</i>

		Merasa cukup dan menerima tubuh dengan bahagia meskipun tidak sesuai standar umum <i>Syukur dengan Lidah</i> Mengucap syukur langsung dalam doa dan menghindari keluhan tentang tubuh <i>Syukur melalui Perbuatan</i> Melakukan perawatan wajah dan tubuh sebagai bentuk rasa cinta dan tanggung jawab terhadap diri sendiri
	Informan 3	<i>Syukur dengan Hati</i> Merasa bangga dengan tubuh karena fungsional dan bisa membantu dalam kegiatan harian <i>Syukur dengan Lidah</i> Menyampaikan rasa syukur lewat cerita positif kepada teman dan posting kata motivasi di media sosial <i>Syukur melalui Perbuatan</i> Memberikan self-reward, istirahat cukup, serta menjaga kesehatan mental
	Informan 4	<i>Syukur dengan Hati</i> Bersyukur karena tubuh masih bisa digunakan untuk beribadah dan membantu orang lain <i>Syukur dengan Lidah</i> Sering mengucap “Alhamdulillah” saat bercermin dan saat merasa sehat <i>Syukur melalui Perbuatan</i> Menjaga kebersihan tubuh, rajin berolahraga dan membatasi konsumsi makanan yang tidak sehat
	Informan 5	<i>Syukur dengan Hati</i> Merasa damai dan menerima tubuh sebagai ciptaan Tuhan yang unik <i>Syukur dengan Lidah</i> Menggunakan kata-kata afirmatif terhadap diri sendiri dalam doa dan caption di media sosial <i>Syukur melalui Perbuatan</i> Mengikuti kegiatan positif seperti komunitas olahraga atau seni sebagai bentuk cinta dan

		ekspresi tubuh
	Informan 6	<i>Syukur dengan Hati</i> Menghargai tubuh karena sudah menemani sejak kecil hingga sekarang <i>Syukur dengan Lidah</i> Mengungkapkan rasa syukur dalam jurnal harian pribadi dan membagikan pesan positif ke teman-teman <i>Syukur melalui Perbuatan</i> Merawat diri dengan skincare, menjaga pola tidur, dan tidak memaksakan diri mengikuti tren kecantikan ekstrem

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi rasa syukur memiliki peran penting dalam membentuk citra tubuh positif pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare. Rasa syukur yang mereka tunjukkan hadir dalam tiga bentuk utama, yaitu melalui hati (perasaan menerima dan menghargai tubuh apa adanya), lidah (ungkapan syukur lewat doa, kata afirmasi, atau media sosial), serta perbuatan (perawatan diri secara fisik dan emosional). Remaja putri dalam penelitian ini mampu membangun hubungan yang sehat dengan tubuh mereka meskipun di tengah tekanan sosial dan standar kecantikan yang sempit. Mereka melihat tubuh sebagai anugerah Tuhan yang perlu dijaga dan dirawat, bukan semata sebagai objek penilaian fisik.

Berikut persepsi rasa terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare yaitu sebagai berikut:

a. Persepsi Syukur melalui Penghargaan terhadap Fungsi Tubuh

Persepsi syukur terhadap tubuh pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, banyak tercermin dari penghargaan mereka terhadap fungsi tubuh yang dimiliki. Para informan menunjukkan bahwa bentuk syukur tidak hanya diungkapkan secara verbal, tetapi juga melalui kesadaran akan kemampuan tubuh dalam

menjalankan aktivitas sehari-hari. Mereka bersyukur karena tubuh masih bisa bergerak, belajar, beribadah, berinteraksi dengan orang lain, dan menjalani kehidupan secara mandiri.

Informan 1

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Alhamdulillah fisikku ini bisa beraktifitas normal kayak orang di luar sana, mampu ka bergerak ke sana ke mari cari kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang buatka lebih mencintai diriku sendiri... dan paling pentingnya adalah tanpa ridho-Nya Allah Swt tidak mungkinka bisa bersyukur, hargai tubuhku dan semuanya yang ada dalam tubuhku. Kadang kalau capek, tetap usaha ka bergerak, karena saya percaya tubuh ini dikasi ki kemampuan untuk dipakai dengan cara baik.⁸⁸

Hasil wawancara dengan para informan menunjukkan bahwa persepsi syukur terhadap tubuh pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, diwujudkan melalui bentuk penghargaan yang mendalam terhadap fungsi tubuh mereka. Informan menyampaikan bahwa informan merasa sangat bersyukur karena fisiknya masih mampu beraktivitas seperti orang lain, mencari kebahagiaan, dan menjalani hari-hari dengan semangat. Informan juga terbiasa mengucapkan afirmasi positif di depan cermin sebagai bentuk rasa syukur dan cara menumbuhkan kepercayaan diri.

Segala hal yang dilakukan tubuhnya dalam kebaikan merupakan bentuk cinta Allah Swt. yang layak disyukuri. Informan merasa bersyukur karena tubuhnya masih diberi kesempatan untuk memperbaiki diri dan menjalani hidup dengan sehat.

Informan 2

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Semua yang dilakukan tubuhku dalam kebaikan adalah bentuk cintanya Allah Swt. kepada saya, dan berterima kasihka juga sama Allah Swt. karena sampai

⁸⁸Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

saat ini masih bisa merasakan nikmatnya dikasi hidup sehat, dikasi waktu memperbaiki diri kak. Tubuhku ini bukan hanya alat bergerak, tapi juga anugerah. Jadi semua yang bisa ku lakukan hari ini, seperti berjalan, belajar, tersenyum, itu semua harus disyukuri.”⁸⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan tampak bahwa memiliki persepsi yang mendalam terhadap rasa syukur atas tubuh yang dimilikinya. Memandang tubuh bukan sekadar alat fisik untuk bergerak, tetapi sebagai bentuk cinta dan anugerah dari Allah Swt menyadari bahwa setiap aktivitas yang dilakukan tubuhnya seperti berjalan, belajar, dan tersenyum adalah bagian dari karunia Tuhan yang patut disyukuri. Rasa syukur ini juga tercermin dalam kesadarannya akan nikmat kesehatan dan kesempatan hidup yang masih ia rasakan sampai saat ini.

Informan juga menunjukkan bentuk penghargaan terhadap fungsi tubuh dengan menyebutkan bahwa semua aktivitas baik yang dilakukan tubuhnya adalah wujud cinta Tuhan kepadanya merasa bahwa selama tubuhnya masih bisa bergerak dan menjalankan fungsinya itu adalah kesempatan yang harus dimanfaatkan untuk memperbaiki diri. Ungkapan tersebut memperlihatkan adanya hubungan spiritual yang kuat antara dirinya dan tubuhnya, di mana rasa syukur bukan hanya diekspresikan melalui ucapan, tetapi juga melalui sikap penerimaan, perawatan diri, dan kesadaran akan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah dari Tuhan.

Informan 3

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Bersyukur ka juga sama hal yang bisa dilakukan tubuhku, misalnya kayak gaya hidup sehat, sering berolahraga, jaga tidur, tidak lupa dengan asupan-asupan nutrisi, makan makanan sehat. Menurutku, saat kita menjaga tubuh dan tetap aktif, berarti kita sudah menghargai tubuh kita yang Allah kasi. Tubuh ini

⁸⁹Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024

titipan, makanya harus dirawat dan disyukuri. Kadang-kadang waktu olahraga, saya bilang dalam hati: ‘Alhamdulillah, tubuh ini masih kuat bergerak’.”⁹⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa rasa syukur terhadap tubuh diwujudkan melalui tindakan nyata dalam menjaga kesehatan dan gaya hidup. Informan menyampaikan bahwa informan rutin melakukan olahraga, menjaga pola tidur, dan memperhatikan asupan nutrisi sebagai bentuk penghargaan terhadap tubuh yang diberikan oleh Allah Swt memandang bahwa tubuh adalah titipan yang harus dirawat, dan setiap upaya merawat tubuh merupakan wujud rasa syukur.

Informan 4

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Saya sangat bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Tidak lupa diiringi ibadah, kadang salat sunnah hajat, minta sama Allah diberikan kekuatan dan kemampuan perbaiki diri terutama bagian fisik. Ini cara saya bersyukur atas karunia yang sudah dikasi. Saya terima dan hargai tubuh yang saya miliki karena melalui tubuh ini bisa beraktivitas, belajar, bantu orang lain.”⁹¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa rasa syukur terhadap tubuh diwujudkan melalui penerimaan dan penghargaan atas kesehatan fisik yang dimiliki. Informan merasa sangat bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan kuat, dan rasa syukur tersebut tidak hanya diungkapkan dalam ucapan, tetapi juga dalam bentuk ibadah, seperti salat sunnah hajat secara khusus memanjatkan doa kepada Allah Swt agar diberikan kekuatan dan kemampuan untuk memperbaiki diri, terutama dalam aspek fisik menunjukkan bahwa syukur bagi informan bukan hanya soal menerima keadaan, tetapi juga usaha aktif untuk menjadi lebih baik.

⁹⁰ Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024

⁹¹Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

Informan 5

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Saya berterima kasih sama diri sendiri karena bisa tetap cintai diri apapun keadaannya. Berterima kasih juga ke Allah karena masih dikasiki kekuatan dan kesehatan. Kadang muncul rasa insecure, tapi selalu dikasiki semangat dan dukungan dari orang sekitar. Dari situlah rasa percaya diriku tumbuh, kak.”⁹²

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan dapat disimpulkan bahwa rasa syukur terhadap tubuh muncul dari kemampuan untuk menerima diri apa adanya, serta kesadaran bahwa kesehatan dan kekuatan fisik adalah nikmat yang patut disyukuri. Informan menyatakan bahwa informan berterima kasih kepada dirinya sendiri karena mampu mencintai diri dalam berbagai kondisi, dan juga berterima kasih kepada Allah karena masih diberikan kekuatan dan kesehatan.

Informan merasa bahwa dorongan dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya sangat membantu dalam membangun kembali kepercayaan dirinya. Dari sini terlihat bahwa rasa syukur terhadap tubuh tidak hanya bersumber dari kondisi fisik yang ideal, melainkan dari proses penerimaan diri yang terus dibangun, serta dari lingkungan sosial yang suportif.

Informan 6

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Tubuh ini adalah alat yang luar biasa untuk menjalani kehidupan. Bisa bergerak, belajar, bekerja, dan berinteraksi. Saya bersyukur karena tubuhku masih diberi kemampuan hirup udara pagi, itu pertanda saya masih diberi kesempatan memperbaiki diri.”⁹³

⁹²Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

⁹³Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa persepsi syukur terhadap tubuh ditunjukkan melalui kesadaran akan fungsi tubuh sebagai anugerah yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan. Informan mengungkapkan bahwa tubuh baginya adalah alat luar biasa yang memungkinkan untuk bergerak, belajar, bekerja, dan menjalin interaksi sosial. Hal ini menandakan adanya penghargaan mendalam terhadap peran tubuh dalam kehidupan sehari-hari.

Rasa syukur juga tercermin dari refleksi spiritual informan, yang menyadari bahwa setiap pagi masih bisa menghirup udara segar adalah bentuk kesempatan dari Tuhan untuk memperbaiki diri. Kesadaran tersebut menunjukkan bahwa informan tidak hanya menghargai aspek fisik tubuhnya, tetapi juga mengaitkannya dengan makna spiritual dan pertumbuhan diri.

b. Persepsi Syukur melalui Penerimaan dan Cinta terhadap Diri

Persepsi syukur melalui penerimaan dan cinta terhadap diri pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, tercermin dari kemampuan mereka untuk menerima keadaan fisik apa adanya serta membangun rasa cinta terhadap diri sendiri secara perlahan dan penuh kesadaran. Para informan menunjukkan bahwa bersyukur tidak selalu berarti menerima tanpa usaha, melainkan juga mencakup upaya untuk mencintai diri sendiri meskipun terdapat kekurangan.

Informan 1

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Manusia sempurna itu menurutku kapan kita tidak berusaha jatuh cinta sama dirita sendiri maka tidak tertanam bahagia di dalam hati ta. Artinya selalu merasa kurang dan kurang. Jadi saya belajar terima diriku, karena tanpa itu

susahmi untuk merasa bahagia. Kalau sudah cinta sama diri, pasti lebih bersyukur juga.”⁹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terungkap bahwa persepsi syukur terhadap tubuh sangat berkaitan erat dengan kemampuan untuk mencintai dan menerima diri sendiri. Informan menyampaikan bahwa kebahagiaan sejati tidak akan hadir jika seseorang tidak berusaha untuk jatuh cinta pada dirinya sendiri meyakini bahwa rasa tidak puas dan perasaan kurang terus-menerus akan muncul ketika seseorang gagal untuk menerima dirinya secara utuh.

Informan menegaskan bahwa proses mencintai diri bukan hanya tentang menerima kelebihan, tetapi juga tentang berdamai dengan kekurangan. Ketika seseorang mampu menerima dirinya, maka rasa syukur pun akan tumbuh secara alami percaya bahwa dengan mencintai diri, seseorang akan lebih mudah merasa cukup, lebih positif dalam berpikir, dan lebih bersemangat dalam menjalani hidup

Informan 2

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Kalau saya merasa tidak percaya diri, saya selalu ingat Allah Swt, bahwa kita ini diciptakan sempurna. Mungkin ada orang lain yang suka sama apa yang ada di tubuhku yang tidak kuperhatikan keindahannya. Jadi saya juga harus belajar lihat diriku dengan kasih sayang, pelan-pelan cinta sama tubuhku. Kalau kita tidak bisa lihat diri dengan kasih, siapa lagi yang mau liat kita baik?”⁹⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan bahwa persepsi syukur terhadap tubuh berkaitan erat dengan penerimaan dan cinta terhadap diri sendiri. Informan menyampaikan bahwa ketika ia merasa tidak percaya diri informan mengingat bahwa Allah Swt telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sempurna. Hal ini menjadi dasar spiritual yang menguatkan pandangannya untuk tetap menghargai dirinya

⁹⁴Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

⁹⁵Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024

sendiri, bahkan terhadap bagian tubuh yang mungkin selama ini diabaikan atau kurang disukai.

Informan 3

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Perasaan senang bisa ka cintai fisikku lebih dan kurangnya, karena saya paham semua orang tidak sempurna. Saya bilang dalam hati: ‘Ya Allah semoga saya bisa seperti orang lain, cantik hatinya, cantik fisiknya’. Itu doaku setiap saat. Saya juga yakin kalau kita rawat hati ta, tubuh ta juga ikut bercahaya. Jadi menerima diri sendiri itu kunci rasa syukur.”⁹⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan dapat disimpulkan bahwa rasa syukur terhadap tubuh tumbuh dari penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan fisik yang dimiliki. Informan menyatakan bahwa informan merasa senang dan bersyukur karena mampu mencintai dirinya apa adanya, dengan kesadaran bahwa tidak ada manusia yang sempurna.

Informan 4

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Menurut saya tidak ada orang yang benar-benar sempurna. Yang penting itu menerima diri sendiri apa adanya. Saya lebih fokus lihat kelebihan saya seperti bisa berpikir kreatif dan peka terhadap perasaan orang lain. Itu hal-hal yang saya cintai dari diri saya.”⁹⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa bentuk rasa syukur terhadap tubuh dan diri sendiri diwujudkan melalui penerimaan dan penghargaan atas kelebihan yang dimiliki, bukan hanya dari aspek fisik. Informan menyadari bahwa kesempurnaan mutlak tidak dimiliki oleh siapa pun. Oleh karena

⁹⁶ Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024

⁹⁷ Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

itu informan lebih memilih untuk fokus pada potensi dan keunikan dalam dirinya, seperti kemampuan berpikir kreatif dan kepekaan terhadap perasaan orang lain. Kesadaran ini membantunya mencintai diri sendiri secara lebih tulus dan realistis.

Informan 5

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

“Kadang memang membandingkan diri dengan orang lain kak, tapi tidak sampai merusak rasa percaya diriku. Justru saya jadikan itu motivasi. Kalau lihat orang sukses, saya juga termotivasi ikut organisasi dan cari prestasi sendiri.”⁹⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa rasa syukur terhadap diri dan tubuh diwujudkan melalui penerimaan diri yang disertai dengan sikap positif terhadap perbandingan sosial. Meskipun sesekali membandingkan diri dengan orang lain, informan tidak membiarkan hal tersebut merusak rasa percaya dirinya. Sebaliknya, perbandingan itu dijadikan sebagai sumber motivasi untuk terus berkembang dan mengembangkan potensi diri.

Informan 6

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan bahwa:

Saya percaya setiap orang punya tujuan dan keunikannya masing-masing. Kadang memang membandingkan diri itu muncul, tapi saya belajar untuk menghargai kemampuan sendiri. Belajar hal baru adalah caraku untuk cinta sama diri sendiri.”⁹⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan tampak bahwa persepsi syukur terhadap tubuh diwujudkan melalui penerimaan terhadap keunikan diri dan penghargaan atas kemampuan pribadi. Informan menyadari bahwa setiap orang

⁹⁸ Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

⁹⁹ Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024

memiliki tujuan dan kelebihan masing-masing, sehingga tidak perlu terus-menerus membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Meski perasaan membandingkan itu kadang muncul, ia mampu mengelolanya dengan sikap reflektif dan memilih untuk lebih menghargai apa yang dimiliki.

Salah satu bentuk cinta diri yang praktikkan adalah dengan terus belajar hal-hal baru. Baginya, proses belajar bukan hanya untuk meningkatkan pengetahuan atau keterampilan, tetapi juga menjadi sarana untuk membuktikan bahwa dirinya berharga dan layak berkembang. Sikap ini mencerminkan rasa syukur yang mendalam karena tidak hanya menerima diri apa adanya, tetapi juga terus memperkaya diri sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh dan potensi yang dianugerahkan Tuhan.

c. Persepsi Syukur melalui Perawatan dan Penampilan Positif

Persepsi syukur melalui perawatan dan penampilan positif pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, tercermin dalam cara mereka merawat diri sebagai bentuk penghargaan atas anugerah tubuh yang telah diberikan oleh Tuhan. Para informan memaknai perawatan diri bukan semata demi penampilan fisik yang menarik, melainkan sebagai upaya mencintai dan mensyukuri kondisi tubuh yang dimiliki.

Informan 1

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Perawatan diriku tidak jauh ji dari basic skincare seperti luluran, pakai handbody, bedak, lipstik, rawat rambut juga. Pokoknya semua yang ada ditubuh. Tapi saya ada batasannya, misalnya kalau kulit sudah naik tone-nya, berhenti ka pakai handbody yang mencerahkan. Saya rawat tubuhku agar lebih percaya diri saja, dan salah satu usaha bentuk cinta untuk diriku.”¹⁰⁰

¹⁰⁰ Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa informan memandang perawatan diri sebagai salah satu bentuk ungkapan syukur dan cinta terhadap tubuh yang dimilikinya. Ia rutin melakukan perawatan dasar seperti luluran, penggunaan handbody, bedak, lipstik, hingga merawat rambut, sebagai bentuk perhatian terhadap kondisi fisik. Menurutnya, tindakan merawat tubuh ini mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menjadi cara untuk menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri.

Informan juga menyadari pentingnya batasan dalam melakukan perawatan mencontohkan bahwa jika warna kulitnya sudah mengalami perubahan maka akan berhenti menggunakan produk pencerah agar tidak berlebihan dan tetap menjaga keaslian kulitnya menunjukkan bahwa dalam praktik perawatan tubuh, informan tidak hanya berorientasi pada penampilan, tetapi juga memiliki kesadaran untuk tetap menghargai tubuh sebagaimana adanya sebagai bentuk syukur kepada Sang Pencipta.

Informan 2

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Kalau batasan upaya perawatan diri itu tidak berlebihan. Pakai bedak, lipstik, tidak menor, secukupnya saja. Begitu sudah merasa bersyukur dengan fisikku. Tidak usah ubah-ubah tubuh kayak orang lain yang operasi supaya tambah cantik. Karena menurut saya merawat diri itu bentuk kita jaga apa yang sudah dikasi Allah, bukan mengubahnya.”¹⁰¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan terlihat bahwa memiliki pandangan yang bijak terhadap perawatan dan penampilan. Baginya, merawat diri adalah bentuk rasa syukur kepada Allah atas fisik yang telah diberikan meyakini bahwa menjaga tubuh tidak harus dilakukan dengan cara-cara yang berlebihan atau

¹⁰¹ Selfi, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 31 Oktober 2024

ekstrem, seperti operasi plastik. Sebaliknya narasumber memilih cara sederhana dan secukupnya seperti menggunakan bedak dan lipstik dengan tampilan yang natural.

Informan 3

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Kalau saya merawat diri dari body lotion, skincare. Tapi yang penting kak sesuai dengan jenis kulit. Saya tidak mau coba-coba produk kalau sudah cocok, karena takut alergi. Kadang ada orang pikir kalau mahal pasti bagus, padahal yang cocok itu yang terbaik. Jadi saya percaya diri kalau sudah merasa cocok dan bersih kulitku. Ini bentuk rasa syukur juga.”¹⁰²

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan dapat disimpulkan bahwa perawatan diri bagi dirinya merupakan bentuk konkret dari rasa syukur terhadap tubuh yang dimiliki. Informan menekankan pentingnya memilih produk perawatan yang sesuai dengan jenis kulit, bukan semata-mata berdasarkan harga atau merek. Menurutnya, produk yang mahal tidak selalu menjamin hasil yang baik, sebab yang paling utama adalah kecocokan dengan kondisi tubuh.

Informan 4

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Saya rawat diri kak seperti pakai skincare, jaga kebersihan. Itu bentuk syukur saya atas kesehatan yang diberikan. Nda perlu berlebihan, yang penting bersih dan sehat. Itu cukup untuk bikin saya percaya diri.”¹⁰³

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan dapat disimpulkan bahwa perawatan diri dipandang sebagai wujud syukur atas kesehatan tubuh yang dimiliki. Informan menjelaskan bahwa narasumber melakukan perawatan sederhana seperti

¹⁰² Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024

¹⁰³ Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

menggunakan skincare dan menjaga kebersihan tubuh. Bagi dirinya, hal tersebut sudah cukup sebagai bentuk penghargaan terhadap tubuh dan anugerah kesehatan dari Tuhan.

Informan 5

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Perawatan diri secukupnya ji kak. Skincare sesuai kebutuhan, luluran, dan shampoo yang cocok. Yang penting bersih dan rapi. Nda perlu ikut trend sosial media yang kadang merusak kulit. Yang penting nyaman dan sehat menurut versiku sendiri.”¹⁰⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan dapat diketahui bahwa perawatan diri baginya merupakan bentuk syukur yang diwujudkan secara sederhana namun konsisten. Informan menyebutkan bahwa perawatan dilakukan sesuai kebutuhan, seperti menggunakan skincare, luluran, dan memilih sampo yang cocok untuk dirinya. Tujuannya bukan untuk mengikuti tren, melainkan menjaga kebersihan dan kerapian tubuh.

Informan menegaskan bahwa standar kecantikan yang dianut tidak berasal dari media sosial, melainkan dari kenyamanan dan kesehatan versi dirinya sendiri. Sikap ini mencerminkan bentuk penerimaan diri yang sehat dan penuh rasa syukur, serta memperlihatkan kesadaran akan pentingnya merawat tubuh tanpa terjebak pada tekanan sosial atau standar kecantikan eksternal.

Informan 6

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Saya rawat wajah pakai skincare dan rawat pikiran juga. Saya tidak terlalu peduli apa kata orang. Yang penting saya merasa nyaman. Merawat diri itu bentuk tanggung jawab pada tubuh dan juga sebagai rasa cinta.”¹⁰⁵

¹⁰⁴Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

¹⁰⁵Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan bahwa perawatan diri dipahami bukan hanya sebatas fisik, tetapi juga menyentuh aspek mental atau pikiran. Informan menyebut bahwa informan merawat wajah dengan skincare namun juga tidak melupakan pentingnya menjaga pikiran agar tetap sehat. Sikap ini menunjukkan bahwa informan memandang tubuh secara menyeluruh di mana kesehatan mental dan fisik sama-sama penting untuk dijaga.

d. Persepsi Syukur melalui Ucapan dan Perbuatan Positif

Persepsi syukur terhadap tubuh pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare juga tercermin dalam bentuk ucapan dan perbuatan positif yang mereka lakukan sebagai wujud penghargaan terhadap diri sendiri dan karunia Tuhan. Ucapan syukur ini tidak hanya terbatas dalam doa atau kalimat verbal semata, tetapi juga menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari, seperti afirmasi positif, ucapan doa, dan motivasi diri yang ditujukan untuk menjaga semangat dan kesehatan mental.

Informan 1

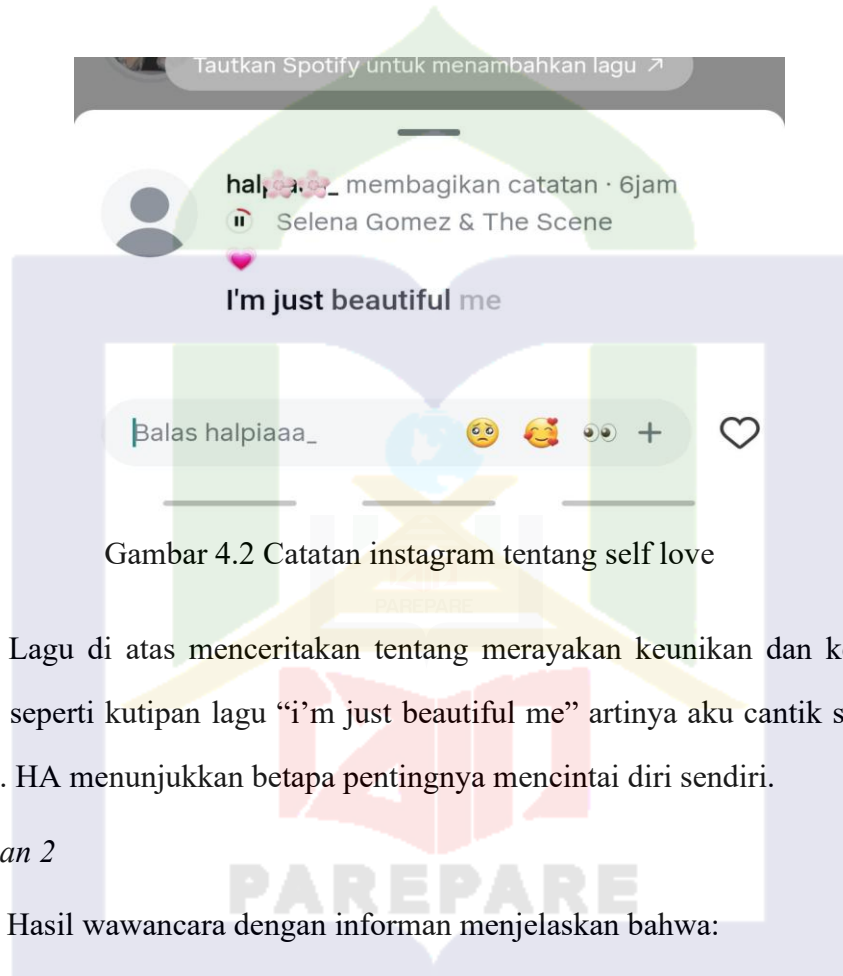
Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Kalau bercermin, saya sering bilang: ‘MasyaAllah, cantiknyaa manusia ini’ sambil senyum-senyum liat diriku sendiri di cermin. Selalu ka ucapkan hal-hal yang bisa bikinka percaya diri meskipun hanya dalam hati. Tapi itu bisa menambah energi semangat untuk lakukan aktivitas. Kadang juga ku posting story dengan quotes tentang self love, meskipun jarang.”¹⁰⁶

Hasil wawancara dengan Informan menunjukkan bahwa rasa syukur terhadap tubuh dan diri sendiri diekspresikan melalui ucapan-ucapan positif yang dilakukan secara sadar dalam kehidupan sehari-hari. Ketika bercermin, informan terbiasa mengucapkan kalimat afirmatif sambil tersenyum kepada dirinya sendiri. Ucapan

¹⁰⁶ Halfiah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 25 Oktober 2024

semacam ini menjadi bentuk penghargaan terhadap diri yang bukan hanya meningkatkan kepercayaan diri tetapi juga memberikan energi semangat untuk menjalani aktivitas harian.



Gambar 4.2 Catatan instagram tentang self love

Lagu di atas menceritakan tentang merayakan keunikan dan keindahan diri sendiri seperti kutipan lagu “i’m just beautiful me” artinya aku cantik sebagai diriku sendiri. HA menunjukkan betapa pentingnya mencintai diri sendiri.

Informan 2

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Saya to kak orangnya susah mengungkapkan lewat postingan, jadi biasanya puji diriku sendiri secara langsung. Misalnya kalau berpakaian rapi ka, saya bilang: ‘Wah MasyaAllah, cocok outfitku hari ini, tambah cantik deh’. Saya juga selalu bersyukur setiap bangun tidur, bilang ‘Alhamdulillah, hari ini masih dikasi hidup, bisa lagi berbuat baik’.”¹⁰⁷

¹⁰⁷ Selfi, Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, Wawancara 31 Oktober 2024

Hasil wawancara dengan Informan menunjukkan bahwa bentuk rasa syukur terhadap diri dan tubuh lebih banyak diungkapkan melalui ucapan langsung dan kebiasaan pribadi sehari-hari. Informan mengakui bahwa informan bukan tipe yang senang mengekspresikan diri melalui media sosial, melainkan lebih memilih memuji dan menghargai dirinya secara langsung.

Informan 3

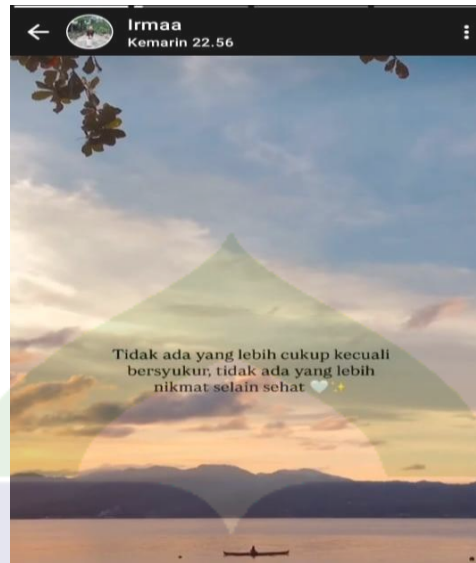
Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Kalau saya biasanya mulai dari doa, terus dari lidah, baru posting foto. Doa yang paling sering ku ucap: ‘Ya Allah semoga saya dikurangi rasa insecure’. Kalau bercermin, pasti ku bilang ‘MasyaAllah cantiknya’. Kalau posting foto, saya lebih suka pakai motivasi hidup supaya semangat jalani hari, bukan hanya pamer. Itu juga cara bersyukur menurutku.”¹⁰⁸

Hasil wawancara dengan Informan memperlihatkan bahwa rasa syukur terhadap tubuh dan diri sendiri diekspresikan secara berlapis dimulai dari doa, diikuti ucapan lisan, hingga diaktualisasikan dalam bentuk unggahan media sosial. Doa menjadi elemen penting dalam proses penerimaan diri, di mana informan kerap memohon kepada Tuhan untuk mengurangi rasa insecure sebagai bentuk refleksi spiritual dan upaya memperkuat kepercayaan diri.

Hal tersebut juga didukung berdasarkan data dokumentasi yang didapatkan melalui postingan status di whatsapp pada tanggal 10 juni 2025:

¹⁰⁸ Irma, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 2 November 2024



Gambar 4.3 Status whatsapp motivasi

Isi kalimat di atas menyampaikan tentang betapa menyampaikannya tentang betapa bahagianya seseorang apabila diberikan dan menyadari nikmat bersyukur dan nikmat sehat.

Informan 4

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Saya sering ungkapkan rasa syukur lewat doa. Kadang juga lewat postingan tapi lebih banyak secara lisan. Doa saya biasanya minta semangat, hati yang lapang, dan kekuatan untuk tetap bersyukur atas semua keadaan. Kadang bilang juga ke diri sendiri, ‘Saya merasa beruntung dan bersyukur atas segalanya.’”¹⁰⁹

Hasil wawancara dengan Informan menunjukkan bahwa ekspresi rasa syukur terhadap tubuh dan kehidupan lebih dominan dilakukan melalui doa dan ucapan lisan. Informan mengungkapkan bahwa dirinya sering berdoa dengan harapan diberi semangat, kelapangan hati, serta kekuatan untuk terus bersyukur dalam berbagai

¹⁰⁹Syifa Tri Agusriani, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 5 November 2024

situasi. Doa menjadi sarana spiritual yang membantu menjaga stabilitas emosional dan memperkuat penerimaan diri.

Informan 5

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Kalau saya biasanya langsung bilang ke diri sendiri, kayak ‘cantikku ini hari hehe’ itu buat naikin mood. Jarang upload di sosmed karena tidak terlalu aktif. Tapi tetap ada rasa bahagia dalam hati karena bisa lihat diri dengan lebih positif.”¹¹⁰

Hasil wawancara menjelaskan bahwa rasa syukur terhadap tubuh diekspresikan melalui ucapan positif kepada diri sendiri yang dilakukan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun tidak terlalu aktif membagikan hal-hal tersebut di media sosial, informan tetap memiliki kebiasaan mengapresiasi dirinya dengan cara sederhana untuk meningkatkan semangat dan suasana hati mencerminkan bentuk penerimaan diri dan penghargaan terhadap fisik yang dimiliki sebagai bagian dari rasa syukur, yang pada akhirnya menumbuhkan perasaan bahagia dan pandangan positif terhadap diri sendiri.

Informan 6

Hasil wawancara dengan informan menjelaskan bahwa:

“Saya sering ucapkan afirmasi ke diri sendiri, walau tidak pandai susun kata. Tapi saya bilang, ‘Coba saja dulu, jangan menyerah.’ Itu cara saya syukuri proses hidup. Kadang juga self-reward kayak healing setelah capai sesuatu. Itu bentuk cintaku ke tubuh dan hidupku.”¹¹¹

Hasil wawancara menjelaskan bahwa rasa syukur terhadap diri dan kehidupan dapat diwujudkan melalui afirmasi positif dan tindakan apresiatif menggunakan

¹¹⁰ Audyah Alifiah Aras, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 8 November 2024

¹¹¹ Aisyah, *Remaja Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare*, Wawancara 11 November 2024

kalimat penyemangat kepada diri sendiri sebagai bentuk dorongan untuk terus berproses meskipun tidak selalu diungkapkan secara verbal dengan kata-kata yang indah. Selain itu memberikan penghargaan kepada diri sendiri melalui aktivitas seperti healing setelah mencapai sesuatu juga mencerminkan cinta terhadap tubuh dan kehidupan.

B. Pembahasan

1. Jenis Citra Tubuh Positif pada Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare

Jenis citra tubuh positif yang dimiliki oleh remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare mencakup empat aspek utama, yaitu *body appreciation*, *body acceptance and love*, *broadly conceptualizing beauty*, dan *adaptive appearance investment*. Remaja putri dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan untuk menghargai tubuh mereka apa adanya, menyadari nilai tubuh dari fungsi dan manfaatnya, serta menerima kekurangan fisik dengan sikap syukur dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Mereka juga memiliki pemahaman bahwa kecantikan bukan hanya soal penampilan luar, tetapi juga mencakup sikap, perilaku, dan kesehatan mental serta spiritual

Body Appreciation atau penghargaan terhadap tubuh merupakan aspek penting dari citra tubuh positif yang ditunjukkan oleh remaja putri di Kecamatan Bacukiki. Informan dalam penelitian ini menggambarkan bentuk penghargaan terhadap tubuh melalui rasa syukur atas kondisi fisik yang sehat dan fungsional. Tubuh adalah anugerah dari Tuhan yang memungkinkan mereka menjalani aktivitas harian seperti belajar, bekerja, dan beribadah.¹¹² Ungkapan syukur juga sering mereka lakukan

¹¹² Prabawanti, *Konsep Body Image Positif pada Remaja Putri: Studi Literatur*. (Jurnal Psikologi Insight, 3(2), 2021) 134–145

dalam bentuk afirmasi positif saat bercermin maupun dalam doa pribadi. Hal ini mencerminkan hubungan yang sehat dan penuh penerimaan terhadap tubuh masing-masing.

Sikap *body appreciation* juga terlihat dalam kebiasaan mereka yang memandang tubuh bukan hanya dari aspek penampilan luar, tetapi dari fungsi dan kemampuannya. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka merasa bahagia karena tubuhnya bisa digunakan untuk mencari pengalaman dan kebahagiaan kecil dalam hidup. Tubuh tidak dinilai berdasarkan standar kecantikan semata, melainkan sebagai alat untuk bertumbuh dan berkontribusi secara sosial. Rasa syukur atas tubuh yang mampu beraktivitas menjadi dasar dari penghargaan diri yang kuat.¹¹³ Bahkan, beberapa dari mereka menyatakan bahwa kebiasaan tersebut meningkatkan semangat hidup sehari-hari.

Body Acceptance and Love atau penerimaan dan kasih sayang terhadap tubuh juga tampak kuat dalam narasi para informan. Remaja putri ini menunjukkan bahwa mencintai diri sendiri merupakan proses yang terus berkembang dan tidak instan. Mereka menyadari bahwa tubuh memiliki kekurangan, namun memilih untuk tetap merawat dan mencintainya dengan penuh rasa hormat. Ketika membandingkan diri dengan orang lain, mereka menjadikan hal itu sebagai motivasi, bukan alasan untuk merasa rendah diri.¹¹⁴ Hal tersebut mencerminkan penerimaan yang sehat dan realistis terhadap kondisi fisik mereka.

Beberapa informan bahkan menjadikan tokoh publik atau artis sebagai inspirasi, namun tetap mempertahankan keunikan dan gaya pribadi. Dengan cara ini,

¹¹³ Puspitasari, A. D. *Citra Tubuh Positif dan Hubungannya dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja*. Jurnal Psikologi Ulayat, 7(1), (2020). 89–101

¹¹⁴ Fatimah, *Pendidikan Kesehatan Mental dan Implikasinya terhadap Body Image Remaja*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018)

mereka mampu menumbuhkan citra tubuh yang positif tanpa harus kehilangan jati diri. Mereka tidak terjebak dalam tekanan sosial untuk menjadi seperti orang lain secara penuh. Justru, mereka mampu menyaring nilai-nilai dari sosok idola dan mengadaptasinya sesuai versi terbaik dari diri mereka sendiri. Sikap ini menunjukkan tingkat kedewasaan dalam mencintai tubuh secara utuh dan tanpa syarat.

Broadly Conceptualizing Beauty atau pemaknaan kecantikan secara luas juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Remaja putri memahami bahwa kecantikan bukan hanya sekadar visual, melainkan juga mencakup sikap, hati yang baik, dan cara seseorang memperlakukan sesama. Mereka menyebutkan bahwa menjadi cantik dari hati akan memancarkan keteduhan pada wajah dan membuat orang lain nyaman berada di sekitarnya. Dalam konteks ini, standar kecantikan tidak lagi bersifat sempit atau mengacu pada norma tertentu. Melainkan lebih kepada bagaimana seseorang merasa nyaman dan percaya diri dengan dirinya sendiri.

Praktik perawatan diri juga diungkapkan sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan terhadap tubuh yang sudah diberikan oleh Tuhan.¹¹⁵ Para informan melakukan perawatan fisik seperti menggunakan skincare, lulur, atau memilih pakaian yang nyaman dan tidak mengubah bentuk tubuh secara permanen atau tidak berlebihan dalam mempercantik diri. Kesadaran terhadap batasan ini mencerminkan bahwa mereka tidak mengejar kecantikan demi validasi sosial, melainkan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan diri. Inilah bentuk pemaknaan kecantikan yang lebih inklusif dan spiritual.

Adaptif Appearance Investment terlihat dari cara para informan merawat penampilan mereka secara seimbang dan realistis. Mereka memperhatikan

¹¹⁵ Arvan, *The art of letting go: Seni memaafkan dan menerima diri*. (Jakarta: Grasindo, 2021)

penampilan, tetapi tidak menjadikannya sebagai pusat kebahagiaan. Beberapa informan bahkan menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan untuk menunjukkan penampilan, karena lebih memilih afirmasi langsung yang lebih bermakna. Penampilan dirawat dengan mempertimbangkan kesehatan, kenyamanan, dan kecocokan dengan kebutuhan pribadi. Mereka juga menghindari tindakan ekstrem seperti operasi atau penggunaan kosmetik secara minor.

Perawatan yang dilakukan lebih fokus pada kecocokan dengan jenis kulit, kenyamanan tubuh, dan penerimaan diri. Bahkan, saat mereka menemukan produk yang sesuai, mereka tidak mudah tergoda untuk mencoba produk baru hanya karena tren.¹¹⁶ Adanya kesadaran tinggi terhadap apa yang dibutuhkan oleh tubuh mereka secara individual. Selain itu, adaptasi penampilan juga mencakup kegiatan fisik seperti olahraga dan beribadah, yang menurut mereka membantu menjaga tubuh tetap sehat dan semangat menjalani hari. Semua ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya fokus pada tampilan luar, tetapi juga kesehatan mental dan spiritual.

Keseimbangan antara keinginan untuk tampil baik dan menjaga keaslian diri. Mereka tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan dari luar, namun tetap terbuka untuk berekspresi melalui mode, riasan, dan perawatan diri yang sesuai. Pemahaman ini menunjukkan kematangan emosional dan kestabilan identitas diri. Rasa percaya diri muncul dari perasaan bahwa tubuh mereka sudah cukup dan layak dihargai, tanpa harus menjadi seperti orang lain. Kepercayaan ini menjadi dasar kuat dalam membangun citra tubuh yang positif dan sehat.

Pembahasan penelitian ini menemukan bahwa remaja putri di Kecamatan Bacukiki memiliki pemahaman yang sehat dan seimbang tentang tubuh mereka.

¹¹⁶Sri Danti, A. *Bahagia dengan diri sendiri*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022)

Melalui *body appreciation*, *acceptance*, pemaknaan kecantikan secara luas, dan investasi penampilan yang adaptif, mereka mampu membentuk citra tubuh positif yang mendukung kesejahteraan psikologis. Sikap ini menunjukkan bahwa dengan dukungan nilai spiritual dan kesadaran diri, remaja dapat membangun hubungan yang penuh cinta dan hormat terhadap tubuhnya. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan dalam memahami dan mendukung pembentukan citra tubuh remaja, khususnya di tengah arus budaya yang sering kali menyempitkan definisi kecantikan.

2. Persepsi Rasa Syukur terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare

Persepsi rasa syukur memegang peranan penting dalam pembentukan citra tubuh positif pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare. Berdasarkan hasil penelitian dimana rasa syukur ini diwujudkan melalui penghargaan terhadap fungsi tubuh, seperti kemampuan untuk bergerak, belajar, beribadah, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka memandang tubuh sebagai anugerah dari Tuhan yang layak dijaga dan dirawat. Rasa syukur juga diungkapkan melalui tindakan konkret, seperti menjalani gaya hidup sehat, menjaga kebersihan dan pola makan, serta melakukan ibadah sebagai bentuk permohonan kekuatan untuk terus memperbaiki diri.¹¹⁷ Hal ini menunjukkan bahwa penghargaan terhadap tubuh tidak hanya didasarkan pada aspek fisik semata, tetapi juga pada makna spiritual dan tanggung jawab diri.

Selain itu persepsi syukur juga muncul melalui penerimaan dan cinta terhadap diri sendiri. Para remaja menunjukkan bahwa mencintai diri bukan berarti merasa sempurna, tetapi mampu berdamai dengan kekurangan dan mensyukuri kelebihan

¹¹⁷ Koga, *Berani tidak disukai* (T. M. P. Lestari, Terj.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. (Karya asli diterbitkan 2013)

yang dimiliki. Beberapa informan menyampaikan bahwa mereka belajar menerima kondisi fisik apa adanya, memperkuat spiritualitas untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun pandangan positif terhadap tubuh dengan cara yang realistis. Bahkan ketika membandingkan diri dengan orang lain, hal tersebut dijadikan motivasi untuk berkembang, bukan untuk merendahkan diri.

Persepsi syukur terhadap tubuh pada remaja putri di Kecamatan Bacukiki menunjukkan keterkaitan yang kuat dengan aspek penerimaan dan cinta terhadap diri sendiri. Kesadaran spiritual menjadi dasar dalam membentuk cara pandang positif terhadap tubuh. Salah satu informan mengungkapkan bahwa ia merasa lebih percaya diri ketika mengingat bahwa Allah Swt telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya.¹¹⁸ Pandangan ini juga mendorongnya untuk menyampaikan berbagai motivasi untuk ragam eksternal baik melalui sosial media, maupun secara langsung yang berisi tentang pentingnya bersyukur terhadap tubuh, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung penerimaan diri dan menghargai keberagaman bentuk tubuh. Oleh karena itu dengan bersyukur remaja putri dapat lebih menerima dirinya apa adanya, menghargai fungsi tubuh yang dimiliki dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis. Remaja yang mampu memberikan motivasi yang seperti ini terhadap orang lain sangat membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat secara psikologis.

Berdasarkan penjelasan tersebut dimana terdapat beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini dikemukakan oleh Nadia Citra Mawardani dalam penelitiannya walaupun menggunakan responden yang berbeda (remaja laki-laki dan perempuan dewasa awal) tetap menunjukkan hasil yang serupa bahwa rasa syukur

¹¹⁸ Sri Danti, A. *Bahagia dengan diri sendiri*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022)

berpengaruh terhadap pembentukan body image yang positif. Kesamaan dari semua penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel utama yaitu "kebersyukuran" dan "citra tubuh", serta pada subjek yang sama-sama berasal dari kalangan remaja atau perempuan.¹¹⁹

Penerimaan diri juga terlihat dari sikap informan yang tidak terjebak dalam standar kesempurnaan fisik. Mereka menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan yang lebih memilih untuk fokus pada kelebihanannya seperti kemampuan berpikir kreatif dan kepekaan terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk rasa syukur tidak hanya berkaitan dengan fisik, tetapi juga pada potensi dan karakter yang dimiliki. Sikap ini mencerminkan pemahaman bahwa kecantikan bukan semata-mata soal penampilan luar.

Persepsi rasa Syukur pembentukan citra tubuh positif remaja putri, terdapat empat jenis yaitu: *Body appreciation*, *Body acceptance and love*, *Broadly conceptualizing beauty*, dan *Adaptif Appearance investment*. Adapun yang paling mempengaruhi pembentukan citra tubuh positif remaja putri yaitu *Adaptif appearance investment* (Perawatan diri) merupakan keadaan remaja yang lebih mengutamakan perawatan diri sebagai bentuk usaha untuk membentuk citra tubuh yang positif karena pada masa ini mereka sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan sangat peka terhadap penilaian lingkungan social. Perawatan diri dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, merasa lebih nyaman dengan penampilan serta mendapatkan penerimaan dari lingkungan sekitar atau teman sebaya.

¹¹⁹ Nadia Citra Mawardani, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Body Image pada Perempuan Dewasa Awal yang Menggunakan filter Instagram di Kota Makassar", (skripsi sarjana: jurusan psikologi, fakultas psikologi, universitas Bosowa Makassar, 2022), h.79

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori *Psikologi Positif* yang dikemukakan oleh Martin Seligman, yang menekankan bahwa manusia memiliki potensi untuk merasakan kebahagiaan dan menjalani hidup yang bermakna melalui pengembangan kekuatan internal seperti rasa syukur, cinta diri, dan penerimaan diri. Dalam konteks penelitian ini dimana remaja putri yang mampu mengekspresikan rasa syukur melalui hati, lisan, dan perbuatan menunjukkan bahwa mereka telah mengembangkan *positive self*, yaitu aspek internal yang memberi dampak positif dalam menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan.¹²⁰

Pembentukan citra tubuh positif juga dipengaruhi oleh *institusi positif*, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas yang mendukung penerimaan diri dan pertumbuhan karakter. Lingkungan yang memberikan afirmasi positif serta nilai-nilai spiritual dan religius yang kuat membantu para remaja ini dalam membentuk persepsi diri yang sehat dan utuh.¹²¹ Hal ini membuktikan bahwa rasa syukur bukan hanya bentuk relasi spiritual dengan Tuhan, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis yang memperkuat daya tahan mental, meningkatkan kebahagiaan, dan menumbuhkan penghargaan terhadap tubuh sebagai anugerah.

Sejalan dengan deskripsi konsep *syukur dalam Islam*, yang memaknai syukur sebagai pengakuan nikmat Allah melalui tiga aspek: hati, lisan, dan perbuatan. Dalam penelitian ini, remaja putri mengekspresikan rasa syukurnya tidak hanya dalam bentuk doa dan afirmasi positif, tetapi juga dalam tindakan nyata seperti merawat

¹²⁰ Hadini, “Teori Psikologi Positif dalam Peta aliran-aliran Psikologi Pendidikan serta Implikasinya dalam Pendidikan Islam”, Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam, Vol.17, No.2 (2022), h.43

¹²¹ Jusmiati Usman, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal”, Jurnal ilmu studi ushuluddin dan filsafat, Vol.13, No.2 (2017), h.360

tubuh dan menjaga kesehatan sebagai bentuk ibadah.¹²² Hal ini sesuai dengan pandangan Imam Al-Ghazali dalam Takdir yang menyatakan bahwa syukur sejati adalah menyadari nikmat berasal dari Allah, merasa bahagia menerimanya, dan menggunakannya sesuai kehendak-Nya.¹²³



¹²² Faizin, “*Fondasi Psikologi Positif Qur’ani: character strngths dan firtue dalam tinjauan psikologi positif dan Al-Qur’an*”, h.78

¹²³ Mohammad Takdir, “*Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani Psikologi Positif*”, h.184

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka kesimpulan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Jenis Citra Tubuh Positif pada Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare
Remaja putri di Kecamatan Bacukiki menunjukkan berbagai bentuk citra tubuh positif yang mencakup aspek *body appreciation* (penghargaan terhadap tubuh), *body acceptance and love* (penerimaan dan cinta terhadap diri sendiri), *broadly conceptualizing beauty* (pandangan luas tentang definisi kecantikan), dan *adaptive appearance investment* (perawatan terhadap penampilan fisik) serta menunjukkan penerimaan terhadap keunikan tubuh masing-masing, menghindari perbandingan tubuh serta mengekspresikan rasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan yang dimiliki. Serta memahami bahwa kecantikan tidak hanya berpatokan pada standar fisik yang sempit tetapi mencakup kepribadian, kesehatan dan kemampuan diri.
2. Persepsi Rasa Syukur terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare
Persepsi rasa syukur diwujudkan melalui penerimaan diri, perawatan tubuh secara sehat dan ungkapan positif baik secara verbal maupun melalui doa dan refleksi diri para remaja menjadikan syukur sebagai pondasi untuk mencintai diri, mengelola rasa tidak percaya diri dan memandang tubuh sebagai anugerah dari Tuhan yang harus dijaga ditunjukkan melalui tindakan nyata seperti *self-reward*, perawatan tubuh serta ekspresi positif di media sosial.

B. Saran

1. Kepada Remaja

Remaja putri diharapkan dapat terus membangun citra tubuh yang positif dengan menerima dan mencintai diri apa adanya. Penting bagi remaja untuk tidak terjebak pada standar kecantikan yang sempit atau tekanan sosial yang dapat memengaruhi kepercayaan diri secara negatif.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan remaja laki-laki atau menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih luas dan terukur mengenai hubungan antara rasa syukur dan citra tubuh positif.

DAFTAR PUSTAKA

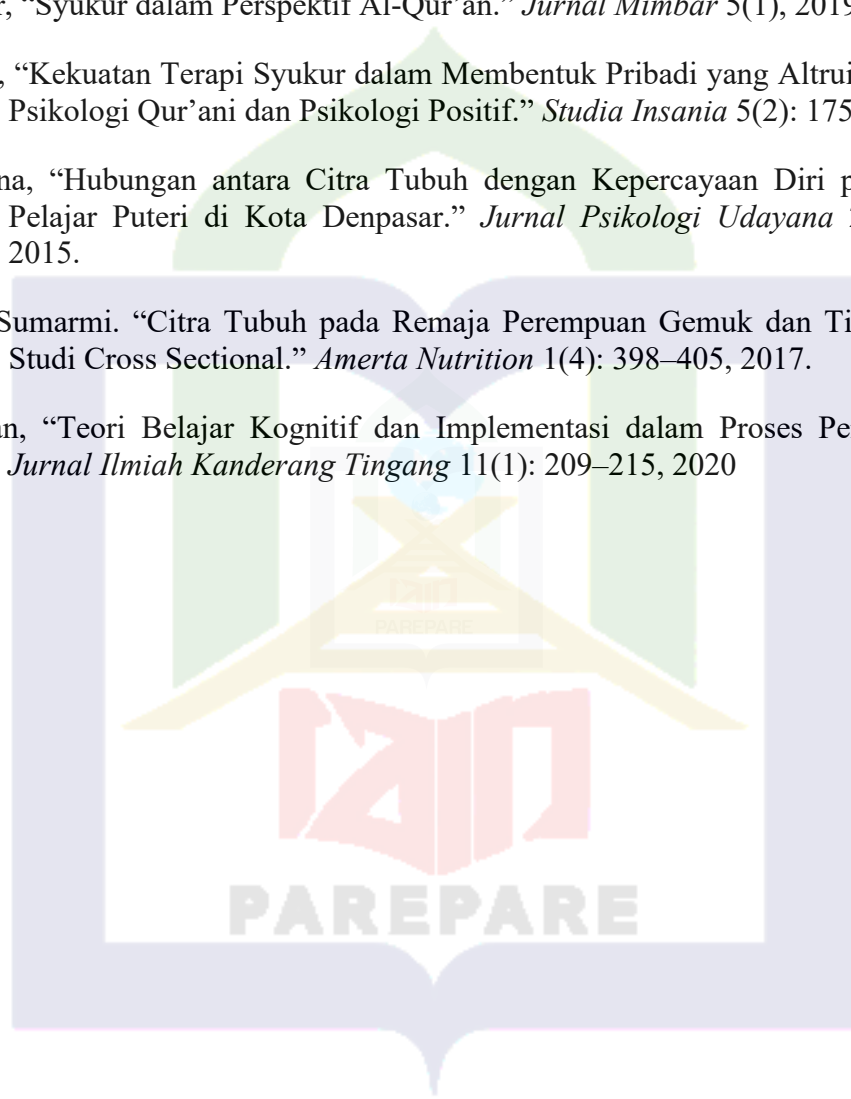
Al-Qur'an Al-Karim

- Al-Bayan. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan*. Semarang: Asy-Syifa', 2018.
- Afiah, N. "Peception of Ideal Body Image as Self-Disclosure in Early Adult Women." *Jurnal Al-Maiyyah* 15(2), 2022.
- Agustin, Prasetya. "Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 6(1): 8–12, 2019.
- Akbar, "Analisis Persepsi Pelajar Tingkat Menengah pada Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus." *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 10(1), 2015.
- Arvan. *The Art of Letting Go: Seni Memaafkan dan Menerima Diri*. Jakarta: Grasindo, 2021.
- Baqtiar. *Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali dalam Kitab Minhajul Abidin*. IAIN Kudus, 2020.
- Dianningrum, Satwika. "Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(7): 194–203, 2021.
- Djabbar. *Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Effendy, Nurlaila. "Psikologi Positif: Teori dan Terapan untuk Perubahan." *Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I)*, 2016.
- Ellisa, . *Syukur dan Upaya Meningkatkan Self-Esteem Perspektif Al-Ghazali*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Enghariano, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an." *Jurnal El-Qanuniy* 5(2), 2019.
- Esti, Ismawati. *Metode Penelitian Bahasa dan Sastra*. 2016.
- Faizin, Muhammad Darwis Hude. "Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologis dan Al-Qur'an." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 11(1), 2020.
- Fatimah. *Pendidikan Kesehatan Mental dan Implikasinya terhadap Body Image Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.

- Firaessy. *Hubungan antara Rasa Syukur dengan Resiliensi pada Penduduk Miskin di Kelurahan Pulau Karam Kecamatan Sukajadi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015.
- Gelar, Fatmawati. *Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang*. Skripsi.
- Hadini. “Teori Psikologi Positif dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan serta Implikasinya dalam Pendidikan Islam.” *Jurnal Azkia* 17(2), 2022.
- Hamang, N., & Saleh, A. A. *Bimbingan Klasikal Islami: Cara Keren Mendidik Anak Tanpa Kekerasan*. Gowa: Aksara Timur, 2019.
- Hapsari, Bakan. “Hubungan Antara Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri di Kabupaten Alor.” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 10(1): 46–60, 2022.
- Hidayati, Farid. “Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 5(2), 2016.
- Jusmiati, Usman. “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal.” *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat* 13(2), 2017.
- Kholifah, Suyadnya. *Metode Penelitian Kualitatif: Berbagi Pengalaman dari Lapangan*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2018.
- Koga. *Berani Tidak Disukai*. Trans. T. M. P. Lestari. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Marwardani. *Pengaruh Kebersyukuran terhadap Body Image pada Perempuan Dewasa Awal yang Menggunakan Filter Instagram di Kota Makassar*. Universitas Bosowa, 2022.
- Nisa, A. H., Hasna, H., & Yarni, L. “Persepsi” *Jurnal Koloni* 2(4), 2023.
- Nurhalimah. *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Siswa SMK di Kecamatan Rambah*. Universitas Islam Riau, 2021.
- Oktaviani. *Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro*. IAIN Metro, 2019.

- Pitaloka, Ediati. "Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati* 4(2): 43–50, 2015.
- Prabawanti. "Konsep Body Image Positif pada Remaja Putri: Studi Literatur." *Jurnal Psikologi Insight* 3(2), 2021.
- Pramaetri, Made. "Peran Kebersyukuran dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Remaja." *Psikologi Konseling* 14(1): 1–13, 2023.
- Puspitasari, "Citra Tubuh Positif dan Hubungannya dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja." *Jurnal Psikologi Ulayat* 7(1), 2020.
- Rambe, Afri. "Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa dalam Menyelesaikan Soal Materi Barisan dan Deret." *Axiom: Jurnal Pendidikan dan Matematika* 9(2): 175–187, 2020.
- Sa'diyah. *Pengaruh Citra Tubuh terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII–VIII SMP NU Syamsuddin Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015.
- Safitri, Rachmadi. "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Islam." *Psikologika* 24(2), 2019.
- Salsabila. *Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sartika, "Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar." *Syi'ar* 2(1), 2019.
- Satiri, Djam'a, and Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Shabira, Uyun. "Harga Diri dan Kebersyukuran sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop." *Psikologika* 28(1), 2023.
- Shanti, Zahra. "Self-Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang." *Jurnal Sains Psikologi* 11(1): 71–85, 2022.
- Sri Danti, A. *Bahagia dengan Diri Sendiri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022.

- Sugiyono, P. D. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sumanty, Puspasari. “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal.” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 1(1): 9–28, 2018.
- Syukur, “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Mimbar* 5(1), 2019.
- Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif.” *Studia Insania* 5(2): 175–198, 2017.
- Udayana, “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar.” *Jurnal Psikologi Udayana* 2(1): 38–47, 2015.
- Wati, Sumarmi. “Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional.” *Amerta Nutrition* 1(4): 398–405, 2017.
- Wisman, “Teori Belajar Kognitif dan Implementasi dalam Proses Pembelajaran.” *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang* 11(1): 209–215, 2020



LAMPIRAN





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : ISNA SUCIANANDA
NIM : 19.3200.009
FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JUDUL : PERSEPSI RASA SYUKUR TERHADAP
PEMBENTUKAN CITRA TUBUH
POSITIF REMAJA PUTRI DI
KECAMATAN BACUKIKI KOTA
PAREPARE

PEDOMAN WAWANCARA PERSEPSI RASA SYUKUR

Jenis Citra Tubuh Positif :

Transpersonal

1. Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri, sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan? (pada Tuhan)
2. Bagaimana pemahaman/pandangan anda, terkait penciptaan manusia secara fisik (persepsi manusia sempurna)?

Personal

1. Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain? (pada orang lain)
2. Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?

PEDOMAN WAWANCARA SYUKUR DALAM ISLAM

Persepsi Rasa Syukur :

Syukur dengan Hati

- Perasaan seperti apa yang anda rasakan terhadap tubuh anda (fisik) ?

Syukur dengan Lidah

- Bagaimana bentuk rasa syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui lidah langsung atau melalui postingan-postingan sosial media anda, terkait rasa syukur?

Syukur melalui Perbuatan

- Bagaimana bentuk/upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur pada tubuh anda?

Parepare, 2 November 2023

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Nurhikmah, M.Sos.I.

Ulfah, M.Pd.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-1409 /In.39.7/07/2022

Parepare, 18 Juli 2022

Hal : **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi An. ISNA SUCIANANDA**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Dr. Nurhikmah, M.Sos.I
2. Ulfah, M.Pd

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

N a m a	:	ISNA SUCIANANDA
NIM	:	19.3200.009
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi	:	IMPLEMENTASI RASA SYUKUR TERHADAP PEMBENTUKAN CITRA TUBUH POSITIF REMAJA DI KOTA PAREPARE

Untuk itu kami memberi amanah Kepada Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan, sebelumnya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr.Wb



SRN IP0000777



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 25594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 777/IP/DPM-PTSP/10/2024

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **ISNA SUCIANANDA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
ALAMAT : **JL. H. AGUSSALIM KOTA PAREPARE**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PERSEPSI RASA SYUKUR TERHADAP PEMBENTUKAN CITRA TUBUH POSITIF REMAJA DI KECAMATAN BACUKIKI KOTA PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **KECAMATAN BACUKIKI KOTA PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **18 Oktober 2024 s.d 18 November 2024**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **25 Oktober 2024**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0,00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balat
Sertifikasi
Elektronik





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-3434/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

15 Oktober 2024

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: ISNA SUCIANANDA
Tempat/Tgl. Lahir	: PAREPARE, 14 Agustus 2001
NIM	: 19.3200.009
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: XI (Sebelas)
Alamat	: JLN. H. AGUS SALIM NO. 62 E KECAMATAN BACUKIKI BARAT KELURAHAN TIRO SOMPE KOTA PAREPARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

PERSEPSI RASA SYUKUR TERHADAP PEMBENTUKAN CITRA TUBUH POSITIF REMAJA DI KECAMATAN BACUKIKI KOTA PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 15 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 15 November 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



**PEMERINTAH DAERAH KOTA PAREPARE
KECAMATAN BACUKIKI**

Jalan Jenderal Muhammad Yusuf Telp. (0421) 21509 Kode Pos 91125,
Email : bacukiki@pareparekota.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 281 / Bacukiki

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H.SAHARUDDIN, SE
Nip : 197106171992031 006
Jabatan : Camat Bacukiki

Menerangkan bahwa :

Nama : ISNA SUCIANANDA
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/Pendidikan : Mahasiswi
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : JL.H.Agussalim Kota Parepare
Judul Penelitian : " PERSEPSI RASA SYUKUR TERHADAP
PEMBENTUKAN CITRA TUBUH POSITIF REMAJA DI
KECAMATAN BACUKIKI KOTA PAREPARE "

Benar Mahasiswi tersebut telah selesai melakukan penelitian/wawancara di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare terhitung mulai tanggal 18 Oktober 2024 sampai dengan 18 November 2024, Berdasarkan Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare Nomor : 777/IP/DPM-PT SP/10/2024 Tanggal 25 Oktober 2024.

Demikian surat keterangan ini buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 20 November 2024



H.SAHARUDDIN, SE
Pembina Tk. I, IV.b
Nip. 197106171992031006

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *halifah*
Usia : *17 th*
Pekerjaan : *siswa*
Jenis kelamin : *pereempuan*

Bahwa benar telah diwawancarai oleh **Isna Suciananda** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul **"Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare"**.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, *28/10/2024*.....

Yang bersangkutan

[Signature]
..... *halifah*

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SELFI
 Usia : 18
 Pekerjaan : siswi
 Jenis kelamin : perempuan

Bahwa benar telah diwawancarai oleh Isna Suciananda untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul **“Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare”**.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 31 Oktober 2019

Yang bersangkutan

Isna

SELFI

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IRMA
Usia : 21 tahun
Pekerjaan : karyawan Outlet
Jenis kelamin : Perempuan

Bahwa benar telah diwawancarai oleh Isna Suciananda untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul “Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 2 November 2024

Yang bersangkutan



IRMA

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Sijifa Tri Agustiani*

Usia : *19*

Pekerjaan : *Mahasiswa*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah diwawancarai oleh **Isna Suciananda** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul **"Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare"**.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, *5/11/2024*.....

Yang bersangkutan



Sijifa Tri Agustiani

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Audyah Atiqah Aras
Usia : 18 tahun
Pekerjaan : mahasiswa
Jenis kelamin : Perempuan

Bahwa benar telah diwawancarai oleh Isna Suciananda untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 8 November 2024

Yang bersangkutan



Audyah Atiqah Aras

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AISYAH
Usia : 19
Pekerjaan : Mahasiswa
Jenis kelamin : Perempuan

Bahwa benar telah diwawancarai oleh Isna Suciananda untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul **"Persepsi Rasa Syukur Terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare"**.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 11 November 2024

Yang bersangkutan


AISYAH

VERBATIM 1

Subyek 1

Nama : Halfiah

Hari/Tanggal : 25 Oktober 2024

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 17

No.	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri, sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan?	Alhamdulillah fisikku ini bisa beraktifitas normal kayak orang diluar sana, mampu ka bergerak kesana kemari cari kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang buatka lebih mencintai diriku sendiri eee dan paling pentingnya adalah tanpa ridho-Nya Allah Swt tidak mungkinka bisa bersyukur, hargai tubuhku dan semuanya yang ada dalam tubuhku.	Gambaran tentang menghargai tubuh, mensyukuri apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuh
2.	Bagaimana pemahaman anda terkait penciptaan manusia secara fisik ? (pandangan manusia sempurna)	Hmmm manusia sempurna itu bahwa mereka bisa berekspresi dengan tubuhnya sehingga timbul rasa nyaman eee menurutku kak kapan kita tidak berusaha jatuh cinta sama dirita sendiri maka tidak tertanam bahagia didalam hati ta artinya selalu merasa kurang dan kurang.	Gambaran mengekspresikan rasa cinta terhadap tubuh
3.	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Menurut saya kak pandanganku itu terhadap orang lain kalau berbicara atau melihat secara fisik adalah manusia yang diciptakan secara sempurna oleh Allah Swt. Hmm membandingkan diri	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan

		dengan orang lain biasa itu kak dan menurutku hal wajar karena kodratnya memang manusia begitu iman naik dan turun tapi disatu sisi kalau ku bandingkan diriku dengan orang lain lebih ku jadikan i motivasi. Contoh salah satu artis idolaku itu Raisa nah disitu kujadikan bahan untuk memotivasi diriku dengan cara kujadikan role model tapi sesuai dengan style ku sendiri, salah satu yang ku suka dari dia rambutnya jadi kadang ku model rambut ku seperti rambutnya sesuai budgetku, alhamdulillah dengan begitu lebih percaya diri jika hmm anu kak ibaratnya ku bandingkan diriku tapi bisa ka bentuk citra tubuh positif ku melalui versi ku sendiri.	
4.	Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?	Iye kak sangat pasti ini perawatan diri ka karena sebagai manusia haruski memang merawat diri dari apa yang sudah di kasi ki Allah Swt supaya terjaga kesehatan ta juga. Perawatan diriku tidak jauh ji dari basic skincare seperti luluran, pakai handbody, bedak, lipstik ee apa lagi di' hmm rawat rambut pokoknya semua yang ada ditubuh. Hmm mengenai batasan upaya perawatan diri eee tidak mengubah bentuk tubuh yang sudah dikasi ki sama Allah Swt terus kan saya juga rawat kulitku agar kelihatan lebih cerah pakai hanbody batasannya itu kalau sudah naik tone kulitku sedikit berhenti mka pakai handbody untuk mencerahkan karena	Gambaran merawat diri yang meningkatkan kepercayaan diri

		tidak boleh juga berlebihan nanti merusak keasliannya kulit, saya pakai begitu kak agar lebih percaya diri saja dan salah satu usaha bentuk cinta untuk diriku.	
5.	Perasaan seperti apa yang anda rasakan terhadap tubuh/fisik anda?	Perasaan yang kurasakan kayak ucapan syukur dalam hati kak dan hal yang paling sering kuucapkan pada saat kayak lagi bercermin mau itu bercermin di spion, kamar dll pasti selalu ka ucap "MasyaAllah, cantiknyaaa manusia ini" sambil senyum-senyum lihat diriku sendiri dicerminkan. Selalu berusaha ucapkan hal yang bikin ka percaya diri meskipun dalam hati tapi buat menambah energi semangat untuk lakukan aktivitas.	Persepsi rasa syukur diungkapkan dalam hati
6.	Bagaimana bentuk rasa Syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui lidah langsung atau melalui postingan-postingan social media terkait rasa Syukur?	Kalau foto sama quotes itu kak biasa ji posting tapi dalam bentuk story, kan 24 jam sudah terhapus sendiri itupun jarang. Kadang posting story tentang self love yaa meskipun jarang kak. kak karena lebih sering ucap secara langsung saja lebih bermakna untuk diri sendiri. Biasanya juga doa dan kalau berdoa itu biasa bilang begini "Semoga fisikku ini bisa buatka selalu merasa bahagia dengan mampu lakukan segala sesuatu yang bermanfaat untukku ataupun orang sekitar ku".	Persepsi rasa syukur diucapkan dalam bentuk pengucapan lidah atau postingan
7.	Bagaimana bentuk upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur pada tubuh anda?	Hal yang selalu saya lakukan yaitu mencoba menciptakan suasana baru dalam penampilan, ku gerakkan badanku untuk hal positif kayak olahraga, beribadah, bersosialisasi sama teman	Bentuk perbuatan yang selalu dilakukan sehingga terbentuk rasa syukur pada diri

		meskipun kadang merasa capek tapi tetap usaha lakukan supaya saya tidak selalu fokus ke kekuranganku terus, kalau punya pikiran negatif pasti juga susah untuk berkembang dan susah bersyukur jadi kurang bahagia.	
--	--	--	--

Subyek 2

Nama : Selfi

Hari/Tanggal : 31 Oktober 2024

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 18

No.	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri, sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan?	Hmmm sejauh ini dan InsyaAllah seterusnya selalu berusaha mencintai apa yang bisa dilakukan oleh tubuhku. Semua yang dilakukan tubuhku dalam kebaikan adalah bentuk cintanya Allah Swt kepada saya dan berterima kasihka juga sama Allah Swt karena sampai saat ini masih bisa merasakan nikmatnya dikasi hidup sehat, dikasi waktu memperbaiki diri kak.	Gambaran tentang menghargai tubuh, mensyukuri apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuh
2.	Bagaimana pemahaman anda terkait penciptaan manusia secara fisik ? (pandangan manusia sempurna)	Manusia sempurna versi menurutku kak adalah mereka-mereka yang sadar punya kekurangan diri tapi bisa survive perbaiki dirinya setiap hari, tidak stuk dikekurangannya dan eeem melihat segala hal yang dikasi oleh Allah Swt dengan cara baik ee tidak mungkin Allah Swt ciptakan manusia beda-beda kasih sayangnya pasti	Gambaran mengekspresikan rasa cinta terhadap tubuh

		diratakan semua tergantung dari luas hatinya orang, apakah mampu menerima atau tidak. Kurang lebih begitu kak	
3.	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Wah pandangan terhadap dirinya orang lain yaa semua cantik dan ganteng kak hehehe. Tentu sering bandingkan diriku dengan orang lain apalagi kalau dia orangnya tinggi hmmm walaupun begitu kak tapi ada caraku untuk lebih pede dan percaya diri eee beli ka baju atau celana yang cocok orang yang punya tubuh mungil jadi bisa menutupi kekuranganku. Bukan merasa tidak bersyukur tapi untuk memunculkan rasa percaya diri, hmmm kalau pakaian yang dikenakan ditubuh ta buatki nyaman berarti ikutmi juga fisik e nyaman yaa merasa disayangi.	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
4.	Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?	Iye perawatan diri kak, sama ji dengan orang lain kak dari atas sampai bawah dirawat dengan produk-produk skincare yang cocok ditubuh ta. Kalau batasan upaya perawatan diri tidak berlebihan pakai bedak, lipstik tidak menor secukupnya saja begitu saja sudah merasa bersyukur dengan fisikku nda usah ubah-ubah tubuh kayak orang lain operasi supaya tambah cantik. Setauku dalam islam juga kak dilarang mengubah ciptaan Allah Swt.	Gambaran merawat diri yang meningkatkan kepercayaan diri
5.	Perasaan seperti apa yang anda rasakan terhadap tubuh/fisik anda?	Setiap merasa tidak percaya diri selaluka ingat Allah Swt kita ini diciptakan sempurna dan lebih penting perlu juga diingat eeem mungkin ada orang lain yang suka sama apa	Persepsi rasa syukur diungkapkan dalam hati

		yang ada ditubuhku yang tidak kuperhatikan keindahannya jadi saya juga harus berusaha lihat diriku dengan kasih sayang, cintai tubuhku secara perlahan sehingga punya ka kak perasaan syukur yg tidak sekedar diucapkan saja.	
6.	Bagaimana bentuk rasa Syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui lidah langsung atau melalui postingan-postingan social media terkait rasa Syukur?	Saya to kak orangnya susah mengungkapkan lewat postingan jadi yang ku lakukan kalau puji diriku sendiri lebih ke secara langsung, contohnya kalau berpakaian rapih ka "wah MasyaAllah cocok outfitku hari ini tambah cantik deh" hmm yaa seperti itu kak.	Persepsi rasa syukur diucapkan dalam bentuk pengucapan lidah atau postingan
7.	Bagaimana bentuk upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur pada tubuh anda?	Manfaatkan tubuh yang dikasi ka dengan tujuan positif kak contohnya berterima kasih kepada Allah Swt setiap bangun tidur karena masih dikasi hidup masih dikasi nyawa untuk berbuat baik, mencoba menjaga tubuh minimal stretching setiap pagi, berusaha kak selalu berpikir positif setiap hari perbuatan kecil ini bisa bentuk rasa syukurku kak setiap hari.	Bentuk perbuatan yang selalu dilakukan sehingga terbentuk rasa syukur pad diri

Subyek 3

Nama : Irma

Hari/Tanggal : 2 November 2024

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 21

No.	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri,	Apa di' kak dengan cara yang pertama beribadah pasti	Gambaran tentang menghargai tubuh,

	sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan?	sholat. Ibadah lainnya kayak berdoa dihari tertentu dimana itu hari yang paling cepat bisa diijabah doa, disituka minta sama Allah Swt untuk dijaga diriku dari keburukan ku sendiri dan orang lain. Bersyukur ka juga sama hal yang bisa dilakukan tubuhku yaitu gaya hidup sehat kayak sering berolahraga, jaga tidur, tidak lupa dengan asupan-asupan nutrisi, makan makanan sehat dan paling penting tidak selaluki insecure sama orang lain.	mensyukuri apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuh
2.	Bagaimana pemahaman anda terkait penciptaan manusia secara fisik ? (pandangan manusia sempurna)	Manusia yang sempurna kalau bagi saya to semua manusia sempurna karena kesempurnaan juga itu milik Allah Swt jadi kita sebagai manusia harusnya bisa bersyukur, pelan-pelan jalani kehidupan ta tidak terlalu terburu nanti bisa muncul rasa syukur. Tidak semua orang mau berusaha lakukan ini tapi yang berusaha pasti dapatki hikmah yang baik, pemikiran ta mengarah positif mi. Nanti positif pikiranta bisa meki bahagia berekspresi akhirnya lebih merasa diterima fisik ta eee kayak pede meki ditempat umum	Gambaran mengekspresikan rasa cinta terhadap tubuh
3.	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Sering kalau bandingkan diri sama orang lain sering tapi setidaknya dikurangi biar tidak iri juga. Kadang kalau lihat orang lain berpikirka dia cantik, dia baik, sempurna juga dan saya juga harus bisa seperti itu tapi kembali lagi kak setiap orang kan punya versi cantiknya masing-masing, ada dari visual eh	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan

		muka misal, ada dari hati dilihat dari caranya perlakuan sesama dan saya pilih ka mau cantik dari hati biasanya mengikut mi juga fisik ta kalau perilaku ta baik artinya teduh na lihat orang muka ta. Oh ada juga kak berusaha ka terima fisikku, fokus ka sama semua yang ada difisikku apa yang bisa diperbaiki dan kembangkan karena kebahagiaan datang dari diri sendiri	
4.	Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?	Ya, kalau merawat diri iya sering kalau merawat diri itu kan memang dari kita sendiri ji. Nda dirawat pun juga dirita nda baik apalagi kita ini perempuan. Step merawat diri sendiri itu terutama dari body lotion, pakai skincare toh dipilih memang mi yang sesuai dengan jenis kulit nah kalau sesuai mi nda pindah produk perawatan mki karena biasa mauki lagi coba yang baru padahal nda cocok kadang alergi. Biar murah perawatannya kak asal cocok ditubuhta yakin dan percaya pasti percaya diri mki.	Gambaran merawat diri yang meningkatkan kepercayaan diri
5.	Perasaan seperti apa yang anda rasakan terhadap tubuh/fisik anda?	Perasaan senang bisa ka cintai fisikku lebih dan kurangnya, ku ungkapan juga rasa syukur dalam hati selalu jka bilang "Allahumma solli ala sayyidina muhammad, Ya Allah semoga saya bisa seperti orang lain cantik hatinya, cantik fisiknya"	Persepsi rasa syukur diungkapkan dalam hati
6.	Bagaimana bentuk rasa Syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui	Kalau saya itu yang pertama dari doa baru dari lidah dan posting foto. Doa itu yang	Persepsi rasa syukur diucapkan dalam bentuk pengucapan

	lidah langsung atau melalui postingan-postingan social media terkait rasa Syukur?	selalu ku ucapkan dan paling penting untuk ku ingat yaa minta dikurangi rasa insecure, kalau dari lidah jelasmu kak waktu bercermin otomatis langsung ucap "MasyaAllah cantiknya", tapi kalau foto jarangji pakai caption tentang kecantikan kak posting foto saja tandakan kalau kita percaya diri dengan pancaran dirita. Biasa juga posting motivasi hidup biar lebih semangat jalani hari.	lidah atau postingan
7.	Bagaimana bentuk upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur pada tubuh anda?	aa yang pertama selalu ku lakukan dalam diriku sendiri kalau lihat orang lain toh sering ucapkan "bismillah saya juga bisa tidak semua orang bisa sempurna karena sempurna hanya milik Allah Swt, kita diciptakan dalam keadaan sebaik-baiknya menurut Alla Swt" Terus kedua, suka pilih warna baju yang cocok dikulit ku nah begitu pede meka berpakaian. Ketiga itu biasanya saya minta saran sama orang kayak begini keadaannya fisik ku akhir-akhir ini apa bagus di' ku pakai na kembali i bagus, nah saran dari orangpun bisa tumbuhkan lagi rasa syukur ku.	Bentuk perbuatan yang selalu dilakukan sehingga terbentuk rasa syukur pad diri

Subyek 4

Nama : Syifa Tri Agusriani

Hari/Tanggal : 5 November 2024

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 19

No.	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri, sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan?	Saya sering memuji diri sendiri kak biasaka katakan hemm bahwa "saya sangat bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan kuat". Tidak lupa ddiiringi ibadah kadang sholat sunnah hajat minta sama Allah Swt diberikan kekuatan dan kemampuan perbaiki diri terutama bagian fisik ini mi lebih menguatkan tetap mencintai yang diberikan Tuhan. Ini saya caraku untuk bersyukur kepada Tuhan atas karunia yang sudah dikasi ka lalu saya terima kak dan menghargai tubuh yang ku miliki.	Gambaran tentang menghargai tubuh, mensyukuri apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuh
2.	Bagaimana pemahaman anda terkait penciptaan manusia secara fisik ? (pandangan manusia sempurna)	Menurut saya kak tidak ada yang benar-benar sempurna di dunia. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. hem saya merasa kalau sangat penting untuk menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, karena setiap orang diciptakan dengan keunikannya dan indahnya sendiri.	Gambaran mengekspresikan rasa cinta terhadap tubuh
3.	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Saya percaya bahwa setiap orang kak memiliki keunikan dan kecantikannya masing-masing. Terkadang mungkin membandingkan diri dengan orang lain kak, terutama ketika lihat penampilan atau pencapaian mereka. Namun, masih berusaha untuk fokus pada hal-hal yang saya sukai tentang diri sendiri dan selalu menghargai perbedaan yang ada. Sebagai bentuk fokus ke hal yang ada pada diriku yaitu memilih melihat dan mensyukuri kelebihanku	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan

		seperti mampu berpikir kreatif, seperti peka terhadap perasaannya orang lain, ketulusan dalam membantu dan bertindak melakukan sesuatu.	
4.	Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?	Ya, melakukan perawatan diri kak seperti menjaga kebersihan, merawat tubuh, menggunakan skincare. Bagi saya kak, merawat tubuh adalah bentuk syukur atas kesehatan yang diberikan Tuhan.	Gambaran merawat diri yang meningkatkan kepercayaan diri
5.	Perasaan seperti apa yang anda rasakan terhadap tubuh/fisik anda?	Saya merasa bersyukur atas tubuhku kak, walaupun kadang di satu sisi saya merasa kurang deh tapi Saya berusaha untuk selalu melihat hal positif dan merawat tubuh dengan baik untuk tunjukkan ini rasa syukur.	Persepsi rasa syukur diungkapkan dalam hati
6.	Bagaimana bentuk rasa Syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui lidah langsung atau melalui postingan-postingan social media terkait rasa Syukur?	Hemm lebih sering mengekspresikan rasa syukur melalui doa kak. Terkadang juga berbagi rasa syukur di media sosial dengan postingan foto, namun lebih banyak lakukan secara lisan atau dalam hati bentuk doa. Doanya itu minta dilapangkan hatinya, dikasi semangat perbaiki kehidupan baik itu fisik, kesehatan dll kak. Intinya kak saya berdoa meminta hati yang senantiasa bersyukur dan ridha dengan segala ketentuan-Nya. Terakhir kalimat positif yang biasa saya ucapkan untuk mengekspresikan rasa syukur seperti “ Merasa beruntung dan bersyukur ka atas segalanya baik itu kesehatan dan juga kebahagiaan yang diberikan setiap harinya”.	Persepsi rasa syukur diucapkan dalam bentuk pengucapan lidah atau postingan

7.	Bagaimana bentuk upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur pada tubuh anda?	Upaya rasa syukur ku saya kak selalu apadi' hemm melakukan afirmasi positif karena pikiran positif mendatangkan rezeki seperti sehat fisik, saya juga coba hilangkan rasa iri karena kebahagiaan orang lain tidak akan mengurangi jatah kebahagiaanku sendiri. Saya rasa mi kak upaya ku ini bisa naikan velueku	Bentuk perbuatan yang selalu dilakukan sehingga terbentuk rasa syukur pad diri
----	--	--	--

Subyek 5

Nama : Audyah Alifiah Aras

Hari/Tanggal : 8 November 2024

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 18

No.	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri, sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan?	Kayak bersyukur kak, dengan cara mengakui bahwa semua yang dikasi ki Allah Swt pasti sudah yang terbaik untuk hamba-Nya. Pertama itu, berterima kasih sama diri ku sendiri karena bisa tetap cintai diri apapun keadaannya Kedua, berterima kasih kepada Allah swt karena selalu diberikan kekuatan, kesehatan fisik untuk terus berkembang ke hal positif Ketiga, berterima kasih sama orang sekitar yang selalu dukung ka karena kadang juga muncul rasa insecure kan kak tapi selaluka dikasi dukungan jadi kembali lagi rasa percaya	Gambaran tentang menghargai tubuh, mensyukuri apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuh

		diriku	
2.	Bagaimana pemahaman anda terkait penciptaan manusia secara fisik ? (pandangan manusia sempurna)	Hemm menurut ku kak manusia yang sempurna itu cantik dan berprestasi tapi sebenarnya lebih luas lagi yaitu manusia yang mempunyai kemampuan untuk berpikir positif terhadap semua hal yang mereka punya dan alami. Contohnya terkait fisik ini, saya kak selalu berusaha pakai pakaian terbaik, berdandan sesuai model makeup kesukaanku nah dari situlah ku rasa ini bentuk mengapresiasi fisik sendiri, mencintainya dan bangga sama fisikku karena sudah temanika tumbuh bersama jadi lebih baik.	Gambaran mengekspresikan rasa cinta terhadap tubuh
3.	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Kadang kak nda sadar bandingkan diriku dengan orang lain tapi alhamdulillah sejauh ini tidak sampai merusak rasa percaya diriku. Biasanya kalau kulihat orang kak kayak pintar, cantik nah dari situ muncul rasa motivasi ku untuk menjadi kayak seperti dia dan ambil sisi positifnya lah kak seperti itu. kalau misalnya sekarang kulihat orang berprestasi i yang ku lakukan saya mulai meka ikut dalam organisasi supaya ada juga prestasi ku biar dari segi akademik maupun non akademik kak	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
4.	Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?	Iyaa perawatan diri secukupnya tidak berlebihan kak. Menurut ku kak merawat diri salah satu hal yang penting untuk semua orang, tidak jauh-jauh untuk siapa tapi untuk kepuasan diri sendiri.	Gambaran merawat diri yang meningkatkan kepercayaan diri

		Pakai skincare di muka kak kurangi jerawat dan beruntusan, dibadan pakai ka lulur, rambut pakai shampo sesuai kebutuhan badanku kak lebih dari cukup yang kuncinya bersih dan rapih ki. Satu lagi kak, tidak terlalu mengikuti trend sekarang karena kadang ikutki contoh rawat diri kayak saran di sosmed tapi tidak sesuai kebutuhan badanta eh jatuhnya merusak kulit dan bagian tubuh lain.	
5.	Perasaan seperti apa yang anda rasakan terhadap tubuh/fisik anda?	Namanya juga manusia kak toh kadang iman ta naik turun tapi kalau lagi ada rasa nda pede ku selaluka berusaha ingat saya ini punya kak gigi rapih, penglihatan yang masih bagus masa mauka terus berpatokan ke satu titik na masih banyak yang bisa ku syukuri didiriku. Yaa kalau begitu meka muncul mi lagi rasa bangga bukan sombong kak tapi ini hal yang buatka juga lebih-lebih bersyukur.	Persepsi rasa syukur diungkapkan dalam hati
6.	Bagaimana bentuk rasa Syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui lidah langsung atau melalui postingan-postingan social media terkait rasa Syukur?	Ohiya, lebih ke mulut sih kak karena kalau dipostingn belum tentu orang nilai yang sama. Kadang ku lihat penampilanku langsung bilang "cantikku ini hari hehe" eh semangat mka lagi atau ga posting ka foto tapi foto biasa ji maksudnya untuk senang-senang ji tapi jarang sekali sebenarnya ku uplod karena nda terlalu aktif ka sosmed.	Persepsi rasa syukur diucapkan dalam bentuk pengucapan lidah atau postingan
7.	Bagaimana bentuk upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur	Ada beberapa kak pertama, tidak terlalu membandingkan diri sama orang lain,	Bentuk perbuatan yang selalu dilakukan sehingga terbentuk

	pada tubuh anda?	bersyukur sama apa yang ada di dirita sendiri karena beda-beda juga orang kelebihanannya masing-masing, olahraga ringan setiap hari semacam jalan kaki supaya lebih segar beraktivitas, suka nonton podcast-podcast dari situ banyak bisa diambil pelajaran positif, nah ini salah satu trend yang bagus kak nonton orang bercerita pengalamannya dan kita yang nonton jadikan motivasi.	rasa syukur pad diri
--	------------------	--	----------------------

Subyek 6

Nama : Aisyah

Hari/Tanggal : 11 November 2024

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 19

No.	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Apa ungkapan pujian anda terhadap diri anda sendiri, sebagai bentuk hubungan anda dengan Tuhan?	Pasti mengucap syukur atas tubuh yang telah Tuhan berikan sehat atau tidak, sempurna atau tidak menurut standar manusia karena hakikatnya tubuhta ini adalah alat yang luar biasa untuk menjalani kehidupan. Dengan tubuhta bisaki bergerak, belajar, bekerja, dan saling interaksi di dunia mau kepada manusia, hewan, benda, tumbuhan.	Gambaran tentang menghargai tubuh, mensyukuri apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuh
2.	Bagaimana pemahaman anda terkait penciptaan manusia secara fisik ? (pandangan manusia sempurna)	Manusia sempurna di', ee setiap manusia yaa diciptakan dengan tujuan dan keunikan di mata Tuhan, meskipun dalam pandangan manusia kita sering kali melihat adanya ketidaksempurnaan namun	Gambaran mengekspresikan rasa cinta terhadap tubuh

		saya kak percaya bahwa kesempurnaan manusia tidak diukur hanya dari penampilan luarnya melainkan dari kemampuan, potensinya hem begitu kak.	
3.	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Oalaa iyaa kak mengenai membandingkan diri dengan orang lain, ini sangat manusiawi kak. Kita cenderung membandingkan dirita dengan orang lain sebagai cara untuk melihat posisi kita di dunia. Namun, terlalu sering membandingkan diri bisa to berdampak negatif padahal semua orang punya kemampuan fokus kembangkan dirinya. Untuk kembangkan pribadi ku belajar hal baru kebetulan saya suka lakukan itu kak.	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
4.	Apakah anda melakukan perawatan diri? Bagaimana batasan upaya perawatan diri anda dalam bersyukur?	yaa kak saya melakukan perawatan diri karena percayaka bahwa merawat diri adalah bentuk tanggung jawab seseorang terhadap diri sendiri sehingga melakukan berbagai aktivitas. Eee perawatan ku saya eee melakukan tahapan skincare untuk perawatan muka dan saya juga kak rawat pikiranku untuk tidak memikirkan hal-hal yang dapat buat stres. Saya kak tipe orang yang sebenarnya tidak memusingkan apa perkataan orang ke saya malahan lebih kuanggap angin lalu saja kah nanti dipikir terus jadi bumerang untuk dirita sendiri. Perawatan apapun yang kulakukan itumi terbaik untukku pasti.	Gambaran merawat diri yang meningkatkan kepercayaan diri
5.	Perasaan seperti apa yang	Perasaan yang kurasakan	Persepsi rasa syukur

	anda rasakan terhadap tubuh/fisik anda?	terhadap tubuhku eee saya merasa sangat bersyukur tubuhku ini kak bisa bergerak, bernapas, merasakan, dan menjalankan berbagai aktivitas. Setiap kali bangun di pagi hari, saya bersyukur artinya Tuhan masih kasih saya kesempatan hirup segarnya dunia perbaiki diri.	diungkapkan dalam hati
6.	Bagaimana bentuk rasa Syukur anda dalam sebuah pengucapan? Apakah melalui lidah langsung atau melalui postingan-postingan social media terkait rasa Syukur?	Eh saya kak tipe orang yang cenderung tidak bisa mengungkapkan apa ku rasakan tapi rasa syukur bagiku bisa diungkapkan dalam berbagai bentuk, baik melalui ucapan langsung, tindakan sehari-hari, maupun media seperti media sosial. Masing-masing cara memiliki maknanya sendiri, dan saya cenderung pilih bentuk yang sesuai dengan situasi dan perasaan yang mau ku sampaikan. Sebenarnya nda bisaka merangkai kata-kata tapi saya terus katakan sama diriku bahwa "saya bisa melakukannya dan jangan menyerah sebelum waktunya, waktu kita masih panjang entah apa yang akan terjadi kedepannya. Coba aja dulu!!" Asiiiik kata-katanya hehehe	Persepsi rasa syukur diucapkan dalam bentuk pengucapan lidah atau postingan
7.	Bagaimana bentuk upaya rasa syukur yang anda lakukan sebagai bentuk rasa syukur pada tubuh anda?	Sebagai bentuk rasa terima kasih kepada tubuh eee selalu berupaya menjaga dan merawatnya dengan penuh kasih sayang pastinya. Rasa syukur terhadap tubuh bukan sekedar mengucapkan terima kasih tetapi juga kita wujudkan melalui tindakan yang menunjukkan penghargaan terhadap apa	Bentuk perbuatan yang selalu dilakukan sehingga terbentuk rasa syukur pad diri

		yang mampu dilakukan tubuh. Seperti self reward kak dimana kita mengapresiasi diri kita atas pencapaian yang telah kita lakukan. Nah self reward ku saya itu healing kak, bentuk cinta juga itu sama fisik karena dimanjakan mata ta sama pemandangan.	
--	--	--	--

VERBATIM 2

Subyek 1

Nama : Halfiah

Hari/Tanggal : 19 Juni 2025

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 17

P	Assalamualaikum dek, maaf mengganggu waktu ta sebentar bagaimana kabar ta dek?	Membangun hubungan baik
HA	Waalaikumsalam kak, alhamdulillah baik ji.	
P	Alhamdulillah, begini dek maksud kedatanganku kembali mau wawancara ki lagi, apakah bisa?	Membentuk suasana akrab dalam proses wawancara
HA	Oh iya kak, dua kali wawancara kak?	
P	Iye sekitar dua pertanyaan dek.	
HA	Oke kak silahkan	
P	Jadi saya mulai mi dek?	
HA	Iye silahkan kak	
P	Bagaimana pandangan anda terhadap diri	Membina hubungan

	orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	dan menggali informasi
HA	Diumur sekarang kadang kak bandingkan diriku sama orang lain tapi nda berlebihan bilang kenapa ka saya nda kayak dia blablabla malah jadikan motivasi karena punya ka standar kecantikan ku sendiri.	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
P	Kalau boleh tau bagaimana standar kecantikan dan makna cantik menurut ta?	Menggali informasi secara mendalam
HA	Pertama kak bisa belajar terima keseluruhan dalam diri, bentuk tubuh yang dikasih ki Allah sudah paling sempurna meskipun orang lain kadang nilai sebaliknya kak, terakhir kalau saya untuk menunjang percaya diriku perawatan diri kak.	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan
P	Perawatan diri ta ini jadi standar kecantikan ta mi juga dek?	
HA	Iye kak	
P	Oiye dek, bisaki jelaskan perawatan bagaimana dimaksud sehingga terpenuhi standar dan makna kecantikan ta?	
HA	Tiap orang ada pandangannya sendiri, saya menurutku standar kecantikan bikin tambah sempurna ka kalau rawat diriku, mauka putih kak sekarang pakai ka handbody mencerahkan kulit. Masih ku pakai karena belumpi merata sekali nanti pas cerahmi berhenti mka pakai dan disitu mka merasa semakin sempurna.	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan
P	Jadi, maksudta kita manusia sempurna adalah mensyukuri hal yang na kasi ki Allah Swt disertai punya standar kecantikan seperti perawatan jadi tambah sempurna.	Memperjelas pendapat narasumber
HA	Iye kak, betul	

P	Sebelumnya terima kasih dek karena sudah menjawab pertanyaan yang saya sebutkan tadi.	Akhir percakapan wawancara
HA	Iye sama-sama kak.	

Subyek 2

Nama : Selpi

Hari/Tanggal : 19 Juni 2025

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 18

P	Assalamualaikum dek, maaf mengganggu waktu ta sebentar. Bagaimana kabarta dek?	Membangun hubungan baik
SE	Waalaikumsalam, iye alhamdulillah sehat kak	
P	Alhamdulillah. Begini dek maksud kedatanganku kembali mau wawancara ki lagi, boleh dek?	Membentuk suasana akrab dalam proses wawancara
SE	Iye boleh ji kak	
P	Makasih dek, jadi saya mau lai mi di'	
SE	Iye kak	
P	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Membina hubungan dan menggali informasi
SE	Tentu kak ku bandingkan diriku cuma yah biasa saja karena ada versi cantiknya semua orang.	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
P	Iye dek, orang punya versi cantiknya sendiri kalau kita bagaimana standar kecantikan dan makna cantik versi ta?	

SE	Makna cantik versiku eee oh warnai rambut kak, selalu ji cantik kak tapi kalau mau lebih percaya diri lewat rambutku bergaya. Hairstyle ada pengaruhnya sama muka, badan jadi cari ka yang bikin cocok disaya. Sekarang patokanku digaya rambut tidak lupa perawatan badan buatka merasa puas sama penampilanku dan cukup atas diriku.	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan
P	Berarti dek menurut ta semua orang punya cantiknya masing-masing dan termasuk kita. Kita salurkan kecantikan ta lewat gaya rambut.	Menggali informasi secara mendalam
SE	Iye begitu kak.	
P	Baik dek, sebelumnya terima kasih dek karena sudah menjawab pertanyaan yang saya sebutkan tadi.	Akhir percakapan wawancara
SE	Iye sama-sama kak.	

Subyek 3

Nama : Irma

Hari/Tanggal : 20 Juni 2025

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 21

P	Assalamualaikum dek, datangka lagi hehehe.	Membangun hubungan baik
IR	Waalaikumsalam, ndapapa kak ada teman cerita.	
P	Maaf mengganggu waktu ta sebentar bagaimana kabar ta dek?	Membentuk suasana akrab dalam proses wawancara

IR	Alhamdulillah baik kak.	
P	Alhamdulillah, begini dek maksud kedatanganku kembali mau wawancara ki lagi, apakah bisa?	
IR	Bisa sekali kak	
P	Kalau begitu, ku mulai mi pale dek	
IR	Iye kak	
P	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Membina hubungan dan menggali informasi
IR	Nda sering kak tapi biasa muncul pikiranta begitu. Boleh bandingkan diri asal sadar diri juga semua perempuan cantik tidak harus sama orang pakai ini mauki juga menyesuaikan dong sama diri sendiri. Cantik itu relatif, cantik itu tidak harus dihubungkan sama fisik bisa jadi sikapnya baik.	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
P	Oiyedek, menyesuaikan penampilan sama diri ta sendiri seperti apa?	
IR	Perawatan kak	
P	Mungkin artinya ada standar kecantikan ta didapatkan lewat perawatan	Memperjelas pendapat narasumber
IR	Iye kak betul	
P	Jadi bagaimana standar kecantikan dan makna cantik menurut ta?	Menggali informasi secara mendalam
IR	Bicara fisik fokus utama tampilanku pakai skincare dimuka. Sekarang berusaha rawat muka supaya tidak sering muncul beruntusan, jerawat apalagi flek hitam sama penampilan	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan

	badan pakai pakaian yang masuk diwarnai kulit, warna hitam cocok disaya lebih cerah dilihat. Terawat badan, muka kak pasti lebih pede. Skincare nda berlebihan pakai produknya supaya masih terjaga kulit aslinya. Sama yang ku bilang tadi kak cantik itu relatif setiap orang cantik lewat penampilannya masing-masing.	
P	Oiye dek, sebelumnya terima kasih dek karena sudah menjawab beberapa pertanyaan yang saya sebutkan tadi.	Akhir percakapan wawancara
IR	Iye sama-sama kak.	

Subyek 4

Nama : Syfa Tri Agusriani

Hari/Tanggal : 20 Juni 2025

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 19

P	Assalamualaikum dek, maaf mengganggu waktu ta sebentar. Bagaimana kabarta dek?	Membangun hubungan baik
STA	Waalaikumsalam, alhamdulillah sehat kak	
P	Alhamdulillah. Begini dek maksud kedatanganku kembali mau wawancara ki lagi, apakah bisa?	Membentuk suasana akrab dalam proses wawancara
STA	Bisa kak	
P	Makasih dek, jadi saya mau lai mi di'	
STA	Iya kak	

P	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Membina hubungan dan menggali informasi
STA	Iya kak bandingkan diri sama prestasi dan penampilan orang, tidak selalu karena menghargai keunikan diri sendiri. Tipsnya adalah terima dirita apa adanya pasti dibandingkan sama orang lain tapi jadi motivasi agar lebih baik ki atau seperti ki mereka yang bagus prestasinya, penampilannya menarik fashionable, cantik dengan merawat fisik dari atas sampai bawah.	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan
P	Selanjutnya bagaimana standar kecantikan menurut ta dan makna cantik menurut ta?	Menggali informasi secara mendalam
STA	Standar kecantikan menurut saya kak melihat diriku sendiri sesuai porsinya mi kak misal bagian wajah alhamdulillah tidak ada beruntusan walaupun ada itu muncul pas hormon haid, melihat pakaianku coba selalu berpakaian rapih. Sebenarnya makna cantik bukan hanya dilihat lewat bentuk tubuh dan wajah kak tapi tentang apa yang terpancar dari dalam diri perempuan contoh pancaran positif vibes	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan
P	Makna cinta menurut ta lebih luas dari hanya bagian tubuh itu sendiri	Memperjelas pendapat narasumber
STA	Iya kak luas dan harusnya semua Perempuan bisa berpikir begini juga	
P	Iye dek paham maksud ta, terima kasih sebelumnya dek karena sudah menjawab pertanyaan yang saya sebutkan.	Akhir percakapan wawancara

STA	Iya kak sam-sama	
-----	------------------	--

Subyek 5

Nama : Audyah Alifiah Aras

Hari/Tanggal : 21 Juni 2025

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 18

P	Assalamualaikum dek, maaf mengganggu waktu ta sebentar bagaimana kabar ta dek?	Membangun hubungan baik
AAA	Alhamdulillah baik kak, kita?	
P	Alhamdulillah baik juga dek. Begini dek maksud kedatanganku kembali mau wawancara ki lagi, bisa ji dek?	Membentuk suasana akrab dalam proses wawancara
AAA	Iye bisa kak	
P	Kalau begitu, langsung ku mulai mi pale dek	
AAA	Iye kak	
P	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Membina hubungan dan menggali informasi
AAA	Kalau menurutku pribadi terkait dengan diri orang lain itu sudah pastimi setiap orang itu berbeda mulai dari kepribadiannya maupun visualnya, kalau soal membandingkan diriku dengan orang lain sebenarnya tidak sebilang ji sebagai membandingkan kak karena menurutku itu tadi orangkan bedabeda, setiap orang punya versinya	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan

	masing-masing, saya dengan kelebihanku maupun kekuranganku beigtupun sebaliknya orang lain juga seperti itu. Saya kak lihat kelebihanannya orang ada dorongan dari diriku sendiri supaya lebih baik juga bukan malah sebaliknya ada perasaan iri tapi rasa mau upgrade diri.	
P	Intinya apapun yang kita lihat di dirinya orang lain pasti kita ambil sisi positifnya	Memperjelas pendapat narasumber
AAA	Iye kak	
P	Kemudian dek mauka bertanya lagi	
AAA	Apa itu kak?	
P	Bagaimana standar kecantikan dan makna cantik versi ta?	Menggali informasi secara mendalam
AAA	Standar kecantikan dilihat dari versiku itu lebih ke rasa syukur sih, bagaimana misal bisaka bersyukur dengan bentuk fisik yang ku punya, mungkin orang menurutnya standar cantik itu putih, tapi kalau saya lebih ke menerima bentuk tubuh yang sebenarnya, jadi cantik itu nda harus kulit putih, tapi bagaimna bisaki terima dirita dengan bentuk seperti ini.	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan
P	Iye berarti kita makna cantik lebih keseluruhan fisik yang disyukuri	
AAA	Iye kak betul	
P	Sebelumnya terima kasih dek karena sudah meluangkan waktu dan menjawab	Akhir percakapan wawancara
AAA	Siap sama-sama kak	

Subyek 6

Nama : Aisyah

Hari/Tanggal : 21 Juni 2025

Alamat : Bacukiki, Parepare

Umur : 19

P	Assalamualaikum dek, maaf mengganggu waktu ta sebentar bagaimana kabar ta dek?	Membangun hubungan baik
AI	Alhamdulillah baik kak.	
P	Alhamdulillah, begini dek maksud kedatanganku kembali mau wawancara ki lagi, ndapapaji dek?	Membentuk suasana akrab dalam proses wawancara
AI	Iye kak ndapapa	
P	Kalau begitu, langsung mulai mi ple dek nah	
AI	Iye kak bisa	
P	Bagaimana pandangan anda terhadap diri orang lain? Apakah anda sering membandingkan diri anda dengan orang lain?	Membangun hubungan dan menggali informasi
AI	Soal membandingkan saya biasa bandingkan diriku dengan orang lain, mungkin karena biasa ku nilai orang dari fisiknya sedangkan saya juga samaji ada kekuranganku. Sekarang saya usahakan tetap tenang dan fokus sama diri sendiri walaupun harus bandingkan lebih baik bandingkan diriku yang kemarin dengan diriku yang sekarang untuk lihat sejauh mana saya	Gambaran kecantikan didapatkan dari segala jenis penampilan

	berkembang kak.	
P	Iye dek fokus ki kembangkan diri ta sendiri	
AI	Iya seperti itu kak	
P	Kemudian pertanyaan terakhir dek, bagaimana standar kecantikan dan makna cantik versi ta?	Menggali informasi secara mendalam
AI	Standar sama makna cantik menurutku ada dua. Pertama perempuan yang pintar, paling mau tingkatkan kualitas diriku bagian ini kak dan kedua soal fisik, karena kebetulan bentuk fisik saya sekarang kak agak jauh dari standar cantiknya semua orang karena berjuang sembuhkan jerawat, kadang buatka insecure karena rata-rata perempuan diluar sana mukanya mulus semua, makanya saat ini agak terobsesika mau sembuh dari jerawatku soalnya lebih cantik ku lihat orang yang bersih mukanya bukan yang berjerawat tidak cantik tapi enak dipandang kalau bersih muka kak dan sehat juga karena ada jerawat dimuka bikin sakit.	Penggambaran standar kecantikan dan pemaknaan kecantikan
P	Dua standar dan makna kecantikan menurut ta di', jadi perawatan apaki untuk sembuhkan muka ta?	Memperjelas pendapat narasumber
AI	Iye kak, saya pakai skincare kak dan juga salep kalau lagi meradang	
P	Iye dek semoga semakin membaik, hemm baik terima kasih de katas waktunya menjawab pertanyaan dari saya	Memberikan motivasi dan mengakhiri percakapan wawancara
AI	Aamiin, iye kak sama-sama	

DOKUMENTASI WAWANCARA PENELITIAN



Halfiah (17 Tahun) wawancara di Kecamatan Bacukiki / 25/10/2024



Selpi (18 Tahun) wawancara di Kecamatan Bacukiki / 31/10/2024



Irma (21 Tahun) wawancara di Kecamatan Bacukiki / 2/11/2024



Syifa Tri Agusriani (19 Tahun) wawancara di Kecamatan Bacukiki / 5/11/2024



Audyah Alifiah Aras (18 Tahun) wawancara di Kampus IAIN Parepare / 8/11/2024



Aisyah (19 Tahun) wawancara di Kecamatan Bacukiki / 11/11/2024

SKRIPSI ISNA SUCIANANDA BKi.docx

ORIGINALITY REPORT

32%	30%	13%	16%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet Source	10%
2	eprints.umpo.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
4	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
5	etd.uinsyahada.ac.id Internet Source	1%
6	Nur Kumalaningtyas, Lidwina Mutia Sadasri. "CITRA TUBUH POSITIF PEREMPUAN DALAM IKLAN VIDEO DIGITAL (STUDI FEMVERTISING PADA IKLAN DOVE REAL BEAUTY)", Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi, 2018 Publication	1%
7	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
8	Mohammad Takdir. "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", Jurnal Studia Insania, 2017 Publication	1%
9	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
10	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	1%

BIODATA PENULIS



Nama lengkap **Isna Suciananda** lahir di Kota Parepare tanggal 14 agustus 2001. Anak pertama dari dua bersaudara yang lahir dari pasangan bapak Azis Baharuddin dan ibu Hj. Diana. Penulis memulai jenjang pendidikan dari TK Umdi Ujung Baru, kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 24 Parepare, melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Parepare, kemudian melanjutkan jenjang di SMA Negeri 2 Parepare, hingga melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Kantor Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Parepare dan melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Desa Laringgi Kecamatan Marioriawa, Kabupaten Soppeng. Penulis menyelesaikan tugas akhirnya yang berjudul **"Persepsi Rasa Syukur terhadap Pembentukan Citra Tubuh Positif Remaja Putri di Kecamatan Bacukiki Kota Parepare"**