

Pengaruh *Gratitude Journal* terhadap Penerimaan Diri Remaja Perempuan dengan *Body Image* Negatif

Sufirah Hidayah Rauf^{1*}, Abdul Saman², Fitriana³, Maslina⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*sufirahhidayahrauf02@gmail.com

Submit
10 Maret 2026

Review
12 Maret 2026

Publish
17 Maret 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude journal* terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image* negatif di SMA Negeri 5 Makassar. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan *non-equivalent control group design*, menggunakan subjek sebanyak 10 orang pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi selama 14 hari dan 10 pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Data dikumpulkan menggunakan skala penerimaan diri oleh Berger dan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) oleh Thomas F. Cash untuk skala *body image*. Analisis data dilakukan dengan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ($p = 0,002 < 0,05$) dengan peningkatan rata-rata skor dari 67,30 menjadi 78,00. Selain itu, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *post-test* ($p = 0,027 < 0,05$), di mana skor rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa *gratitude journal* memberikan pengaruh positif terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image negatif*.

Kata Kunci: Jurnal Syukur, Citra Tubuh, Remaja Perempuan

Abstract

This study aims to determine the effect of gratitude journals on self-acceptance among female adolescents with negative body image at SMA Negeri 5 Makassar. This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group, involving 10 subjects in the experimental group who received intervention for 14 days and 10 subjects in the control group who did not receive intervention. Data were collected using Berger's self-acceptance scale and Thomas F. Cash's Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) for body image. Data analysis was performed using paired sample t-tests and independent sample t-tests. The results showed a significant difference between the pre-test and post-test scores in the experimental group ($p = 0.002 < 0.05$) with an average score increase from 67.30 to 78.00. In addition, the results of the independent sample t-test showed a significant difference between the experimental and control groups in the post-test ($p = 0.027 < 0.05$), where the average score of the experimental group was higher than that of the control group. These findings indicate that gratitude journals have a positive effect on the self-acceptance of adolescent girls with negative body image.

Keywords: Gratitude Journal, Body Image, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan ditandai oleh perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, banyak tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh remaja yang salah satunya adalah kemampuan dalam menerima dan menghargai kondisi fisiknya. Akan tetapi, realitas di lapangan menunjukkan banyak remaja yang mengalami kesulitan menerima bentuk fisiknya, bahkan menunjukkan kecenderungan untuk menolak dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini berpotensi membentuk *body image* yang negatif, yaitu kecenderungan individu memusatkan

perhatian pada kekurangan fisik dan menilai diri kurang menarik dibandingkan standar ideal yang diyakini (Nahla & Qudsyi, 2024). Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka akan berdampak pada aspek kesejahteraan psikologis dan remaja berisiko mengalami harga diri yang menurun, muncul gejala depresi, serta kecenderungan untuk membatasi interaksi sosial (Ramanda et al., 2019).

Dalam penelitian internasional mengenai perbedaan gender dalam *body image* menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung melaporkan tingkat *body image* negatif yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (Sabiston et al., 2022). Fenomena serupa ditemukan pula di SMA Negeri 5 Makassar. Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan peneliti terhadap sejumlah siswa perempuan kelas X, XI, dan XII menggunakan angket *Body Shape Questionnaire* (BSQ) oleh Paul Cooper menunjukkan hasil yakni sebanyak 52,8% siswa perempuan yang mengisi angket merasa tidak puas dengan seluruh bagian tubuhnya. 61,1% siswa merasa khawatir bahwa tubuhnya tidak cukup menarik, 58,3% siswa saat merasa bosan membuatnya merenungkan bentuk tubuhnya, dan 66,7% merasa bentuk tubuhnya tidak sebagus bentuk tubuh wanita lain.

Oleh sebab itu, diharapkan remaja mampu mengembangkan sikap penerimaan terhadap dirinya secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun psikologis. Kemampuan ini kemudian dikenal sebagai *self-acceptance* atau penerimaan diri yang menurut Pradana & Hanantaqiya (2025) ialah kemampuan individu untuk memahami serta menerima segala hal dari dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan. Dalam konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff, penerimaan diri ditunjukkan melalui sikap positif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan mengakui berbagai aspek dalam diri, baik itu positif ataupun negatif serta merasa puas dengan kehidupan (Pambudi & Darmawanti, 2022; Wijaya et al., 2023). Dengan kata lain, penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk berdamai dengan diri sendiri tanpa harus terus-menerus menunjukkan penolakan terhadap kekurangan dan perasaan tidak puas.

Salah satu pendekatan yang dapat membantu individu dengan *body image* negatif untuk membentuk penerimaan diri yang utuh adalah dengan menumbuhkan rasa syukur (*gratitude*). Individu dengan rasa syukur tinggi cenderung lebih mampu menerima berbagai kondisi hidupnya, termasuk penerimaan terhadap kondisi diri sendiri. Selain itu, rasa syukur (*gratitude*) juga dapat membantu individu lebih berfokus pada hal-hal positif yang dimiliki sehingga emosi-emosi negatif dapat berkurang (Sinring, et al., 2025). Salah satu cara sederhana untuk melatih rasa syukur adalah dengan menuliskan hal-hal yang disyukuri atau *journaling* secara rutin (Nurmalasari & Sanyata, 2021), yang kemudian kegiatan ini dikenal sebagai *gratitude journal*. *Gratitude journal* ialah kegiatan menulis pengalaman dan hal-hal positif sebagai bentuk apresiasi terhadap kehidupan (Ditasari & Prabawati, 2021). Dalam konteks *body image* negatif, *gratitude journal* dapat membantu remaja melihat dirinya dari sudut pandang yang lebih positif, misalnya dengan menyadari potensi, kemampuan, serta kualitas diri. Kegiatan ini juga bertujuan sebagai dorongan kepada individu agar lebih menghargai diri secara keseluruhan.

Teori yang dikemukakan oleh Martin Seligman dalam *Positive Psychology Theory* juga menekankan pentingnya mengembangkan emosi dan sikap positif dalam meningkatkan *psychological well-being* yang salah satu komponennya ialah kemampuan individu menerima diri secara utuh (Virilia, et al., 2025). Dalam perspektif psikologi positif, kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kondisi saat ini, tetapi juga melihat individu dalam memaknai pengalaman masa lalu, menjalani masa kini, serta memandang masa depan secara lebih optimis. Dalam konteks tersebut, rasa syukur dipandang sebagai salah satu bentuk sikap positif yang dapat memengaruhi cara pandang individu sehingga mampu menemukan makna positif dalam hidupnya (Junaidin et al., 2023).

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dengan penerimaan diri seperti oleh Manurung & Aritonang (2023) yang mengemukakan bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap *psychological well-being* siswa asrama termasuk pada aspek penerimaan diri. Penelitian Batsyeba et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan *gratitude journal* pada wanita *single parent* mampu meningkatkan *self-acceptance*, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta membangun mengelola emosi. Hal serupa oleh Hikmawati et al. (2023), yang menyatakan bahwa intervensi *gratitude journal* dapat meningkatkan penerimaan diri pada individu yang mengalami *body shaming*. Tidak hanya itu, penelitian oleh Wati & Ismanto (2021) juga menunjukkan bahwa *gratitude* berperan dalam

mendorong individu untuk menerima dirinya secara utuh. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa apresiasi terhadap apa yang dimiliki oleh individu berkontribusi positif terhadap tingkat penerimaan diri. Temuan-temuan tersebut kemudian menjadi dasar bahwa *gratitude journal* berpotensi menjadi salah satu intervensi yang efektif.

Meskipun demikian, penelitian mengenai *gratitude journal* dan penerimaan diri masih memiliki beberapa keterbatasan. Beberapa penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada populasi dewasa atau kelompok tertentu, seperti mahasiswa, wanita *single parent*, maupun individu yang mengalami *body shaming*. Selain itu, penelitian yang melibatkan remaja masih jarang dilakukan terkhusus menargetkan remaja perempuan dengan kategori tertentu, seperti remaja dengan *body image* negatif. Di sisi lain, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih terfokus mengkaji *gratitude* sebagai intervensi psikologis dan tidak spesifik seperti *gratitude journal*. Oleh karena itu, penelitian yang menguji pengaruh *gratitude journal* sebagai intervensi untuk penerimaan diri pada remaja perempuan dengan *body image* negatif, khususnya dalam lingkungan sekolah sangat perlu dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut terkait pengujian pengaruh intervensi berbasis *gratitude journal* terhadap penerimaan diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude journal* terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image* negatif di SMA Negeri 5 Makassar. *Gratitude journal* dipilih sebagai intervensi karena merupakan metode sederhana yang mendorong individu untuk merefleksi dan menuliskan hal-hal positif yang dimiliki, sehingga membantu mengalihkan fokus dari kekurangan menuju aspek-aspek positif diri dan meningkatkan penerimaan diri. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengujian intervensi *gratitude journal* terhadap penerimaan diri khususnya pada remaja perempuan dengan kategori tertentu yaitu remaja yang memiliki *body image* negatif dalam konteks lingkungan sekolah. Adapun hipotesis yang diajukan adalah *gratitude journal* berpengaruh secara signifikan terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image* negatif di SMA Negeri 5 Makassar.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Makassar pada tanggal 12-26 Februari 2026 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode quasi eksperimen. Metode ini melibatkan pemberian intervensi pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding, namun tanpa proses pengacakan subjek secara penuh seperti pada eksperimen murni (Pandang & Anas, 2019). Desain yang diterapkan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, yaitu desain penelitian yang menggunakan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol (Arib et al., 2024).

Subjek penelitian yaitu siswi SMA Negeri 5 Makassar yang memiliki *body image* negatif dan berjumlah 20 orang, yang terdiri atas 10 siswa pada kelompok eksperimen dan 10 orang pada kelompok kontrol. Pembagian kelompok dilakukan berdasarkan hasil data awal untuk melihat gambaran *body image* siswa yang diperoleh melalui penyebaran adaptasi angket *Body Shape Questionnaire* (BSQ) kepada 46 siswi kelas X, XI, dan XII yang terdiri dari 22 item pertanyaan dengan skor 1 untuk jawaban "Ya" dan 0 untuk jawaban "Tidak". Angket tersebut bertujuan untuk mengukur tingkat kekhawatiran terhadap bentuk tubuh, menilai ketidakpuasan terhadap tubuh, serta mengidentifikasi kecenderungan *body image* negatif pada remaja perempuan. Berdasarkan hasil pengisian angket, peneliti kemudian mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu siswa yang menunjukkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh atau kecenderungan *body image* negatif yang relatif tinggi kemudian membagi ke dalam kelompok penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel didasarkan dari kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti, sehingga subjek yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian (Amruddin et al., 2022). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa perempuan yang bersedia menjadi subjek penelitian dan memiliki *body image* yang negatif berdasarkan hasil pengukuran data awal. Siswa yang memiliki skor ≥ 12 pada skala BSQ dikategorikan memiliki tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap bentuk tubuh sehingga memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini ialah

siswa yang tidak mengisi angket secara lengkap atau tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Skala penerimaan diri yang digunakan ialah adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Berger (1952), yang terdiri dari 36 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator penerimaan diri yang mencerminkan kemampuan individu dalam menerima dan menghargai dirinya secara positif. Sementara itu, pengukuran *body image* menggunakan skala *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) (Swami et al., 2019) yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash dengan 33 item pernyataan yang mengukur beberapa dimensi persepsi individu terhadap tubuhnya, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction scale*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Kedua skala tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang kemudian divalidasi oleh dosen ahli mengenai kesesuaian makna dan kejelasan bahasa sebelum digunakan dalam penelitian. Kemudian uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden di luar sampel penelitian dan dianalisis menggunakan SPSS versi 31. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 29 item pada skala penerimaan diri dinyatakan valid, sedangkan pada skala *body image* terdapat 24 item valid berdasarkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30. Selain itu, hasil uji reliabilitas skala penerimaan diri diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,909 dan skala *body image* sebesar 0,925, nilai tersebut berada pada kategori reliabilitas sangat tinggi sehingga memenuhi kriteria untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Intervensi *gratitude journal* dilaksanakan selama dua minggu dengan penulisan jurnal setiap hari. Subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan hal-hal positif yang disyukuri terkhusus masalah penampilan fisik setiap hari. Kegiatan penulisan *gratitude journal* dilakukan secara mandiri oleh subjek penelitian dengan pemantauan secara berkala oleh peneliti untuk memastikan semua subjek mengikuti kegiatan sesuai dengan prosedur penelitian. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi *gratitude journal*, tetapi tetap mengikuti proses pengukuran *pre-test* dan *post-test* seperti kelompok eksperimen.

Sebelum pengujian hipotesis, data lebih dulu diuji prasyarat melalui uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah terbukti berdistribusi normal dan homogen, analisis dilanjutkan dengan uji statistik parametrik. Uji hipotesis dilakukan dengan *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan skor rata-rata sebelum maupun sesudah intervensi dalam kelompok yang sama. Selanjutnya, digunakan juga *independent sample t-test* guna membandingkan perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, guna melihat apakah intervensi *gratitude journal* memberikan pengaruh yang signifikan (Wulansari, 2018). Selain itu, analisis juga dilengkapi dengan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's d untuk mengetahui kekuatan pengaruh intervensi *gratitude journal* terhadap penerimaan diri pada subjek penelitian.

HASIL

Gambaran umum mengenai kondisi penerimaan diri pada subjek penelitian didasarkan dari hasil analisis deskriptif. Penyajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal terkait tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik sebelum maupun setelah pemberian *gratitude journal*. Adapun hasil data statistik deskriptif pada variabel penerimaan diri disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif Penerimaan Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eks	10	28	58	81	67.30	9.417
Posttest Eks	10	25	69	94	78.00	7.165
Pretest Kontrol	10	34	47	81	68.30	11.026
Posttest Kontrol	10	33	48	81	68.20	10.665
Valid N (listwise)	10					

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS versi 31

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada variabel penerimaan diri, diperoleh gambaran kondisi subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata (mean) *pre-test* sebesar 67,30 dengan standar deviasi 9,417, skor minimum 58, dan skor maksimum 81 yang

menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri sebelum intervensi berada pada kategori sedang dengan variasi skor beragam. Setelah diberikan intervensi, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 78,00 dengan standar deviasi 7,165, skor minimum 69, dan skor maksimum 94.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 68,30 dengan standar deviasi 11,026, skor minimum 47, dan skor maksimum 81. Hasil *post-test* menunjukkan nilai rata-rata 68,20 dengan standar deviasi 10,665, skor minimum 48, dan skor maksimum 81, yang mengindikasikan tidak adanya perubahan yang berarti antara *pre-test* dan *post-test* karena tidak diberikan perlakuan atau intervensi. Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai tingkat penerimaan diri, skor kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori berdasarkan interval yang telah ditetapkan, sehingga dapat diketahui distribusi kategori penerimaan diri pada tahap *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok penelitian.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Penerimaan Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Tahap *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	Kelas Interval	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	100 – 116	-	-	-	-	-	-	-	-
Tinggi	83 – 99	-	-	3	30	-	-	-	-
Sedang	66 – 82	4	40	7	70	4	40	5	50
Rendah	49 – 65	6	60	-	-	6	60	5	50
Sangat Rendah	29 – 48	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

Sumber: Hasil skala penerimaan diri kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan distribusi kategori pada kelompok eksperimen dan kontrol, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada tingkat penerimaan diri yang rendah. Sebanyak 6 orang (60%) termasuk dalam kategori rendah dengan rentang skor 49–65, sedangkan 4 orang (40%) berada pada kategori sedang (66–82). Tidak terdapat subjek dalam kategori sangat rendah, tinggi, maupun sangat tinggi. Secara umum, data ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen masih didominasi oleh kategori rendah. Kemudian pada kelompok eksperimen di tahap *post-test* sebagian besar subjek mengalami peningkatan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan dan cenderung stabil. Adapun untuk gambaran *body image*, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Data Statistik Deskriptif *Body Image* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eks	10	31	35	66	52.20	8.867
Posttest Eks	10	30	50	80	66.90	8.950
Pretest Kontrol	10	29	35	64	52.10	10.826
Posttest Kontrol	10	31	34	65	52.80	10.075
Valid N (listwise)	10					

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS versi 31

Hasil analisis statistik deskriptif *body image* menunjukkan gambaran kondisi subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Pada tahap *pre-test* kelompok eksperimen diperoleh skor minimum 35 dan maksimum 66 dengan nilai rata-rata sebesar 52,20 serta standar deviasi 8,867, yang menunjukkan bahwa tingkat *body image* subjek sebelum intervensi berada pada kategori rendah dan sedang. Setelah diberikan intervensi berupa *gratitude journal*, nilai rata-rata pada tahap *post-test* meningkat menjadi 66,90 dengan skor minimum 50 dan maksimum 80 serta standar deviasi 8,950. Peningkatan nilai rata-rata tersebut berarti ada perubahan kondisi *body image* subjek setelah diberikan intervensi.

Kemudian pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 52,10 dengan standar deviasi 10,826, skor minimum 35 dan maksimum 64. Pada *post-test* diperoleh nilai rata-rata 52,80 dengan skor minimum 34 dan maksimum 65, yang hal ini artinya ada perubahan skor pada kelompok kontrol relatif kecil sehingga tingkat *body image* subjek cenderung lebih stabil.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *body image* pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang menonjol. Meskipun demikian, untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai tingkat *body image* pada masing-masing kelompok, skor pre-test dan post-test selanjutnya diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori yang dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Distribusi Tingkat *Body image* Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Tahap *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	Kelas Interval	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	82 – 96	-	-	-	-	-	-	-	-
Tinggi	67 – 81	-	-	6	60	-	-	-	-
Sedang	52 – 66	3	30	3	30	4	40	5	50
Rendah	37 – 51	6	60	1	10	5	50	4	40
Sangat Rendah	24 – 36	1	10	-	-	1	10	1	10
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

Sumber: Hasil skala *body image* kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan distribusi tingkat *body image* pada kelompok eksperimen, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori rendah (37–51) sebanyak 6 orang, disertai 1 orang pada kategori sangat rendah (24–36) dan 3 orang pada kategori sedang (52–66). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum intervensi diberikan, tingkat *body image* subjek cenderung berada pada level rendah. Namun, pada tahap *post-test* terlihat adanya perubahan yang cukup signifikan, di mana 6 subjek meningkat ke kategori tinggi (67–81), 3 orang berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang yang masih berada pada kategori rendah. Sedangkan untuk kelompok kontrol pada tahap *pre-test* dan *post-test* terlihat subjek tersebar di kategori sedang, rendah, dan 1 subjek yang sangat rendah, dan yang membedakan hanya pada 1 subjek yang berpindah ke kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *gratitude journal* berkontribusi terhadap peningkatan *body image* pada sebagian besar subjek dalam kelompok eksperimen, sementara itu tidak ada perubahan yang menonjol pada kelompok kontrol.

Selanjutnya, untuk mengetahui pengaruh intervensi *gratitude journal* terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image* negatif di SMA Negeri 5 Makassar maka digunakan uji *t* sebagai teknik analisis hipotesis. Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada skor penerimaan diri dan *body image* sebelum dan setelah pemberian perlakuan, serta untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan uji *t* didasarkan pada karakteristik data yang berskala interval dan telah memenuhi asumsi statistik, yaitu berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Dengan terpenuhinya syarat tersebut, maka analisis dapat dilakukan menggunakan uji parametrik. Adapun hasil analisis *paired sample t-test* yang diolah menggunakan SPSS versi 31 selanjutnya disajikan dalam Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan *Paired Sample t-Test*

Kelompok	Paired Sample t-Test						
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	t	df	Sig.	Std. Deviation	<i>Effect Size</i>
Eksperimen	67.30	78.00	-4.251	9	.002	7.959	1,34
Kontrol	68.30	68.20	.113	9	.913	2.807	-0,036

Sumber: Hasil analisis *paired sample t-test* menggunakan SPSS 31

Berdasarkan uji *paired sample t-test* pada tabel diatas, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0,002, yang lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi *gratitude journal* memberikan pengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri remaja perempuan di SMA Negeri 5 Makassar. Adapun *effect size* yang menggunakan Cohen's d sebesar 1,34 yang artinya efek perlakuan tergolong sangat besar karena $> 0,8$, di mana nilai ini dikategorikan sebagai efek besar. Besarnya efek ini

muncul karena peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* relatif jauh dibandingkan variasi individu subjek yang tercermin dari standar deviasi selisih yaitu 7,959.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,913, yang lebih besar dari 0,05 ($0,913 > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima sedangkan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-rata skor yang relatif tidak mengalami perubahan, yaitu 68,30 pada *pre-test* dan 68,20 pada *post-test* dan hampir sama dengan variasi individu yaitu 2,807 sehingga diperoleh nilai Cohen's d sebesar -0,036.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi tidak terjadi perubahan penerimaan diri yang berarti. Dengan demikian, keberadaan kelompok kontrol dalam penelitian ini berfungsi untuk memastikan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen disebabkan oleh intervensi berupa *gratitude journal*, bukan oleh faktor lain di luar intervensi yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi teoritis bahwa praktik menulis jurnal syukur dapat membantu remaja mengembangkan pemahaman serta sikap yang lebih positif terhadap dirinya.

Setelah diketahui adanya peningkatan dalam kelompok eksperimen, analisis dilanjutkan dengan uji *independent sample t-test* untuk membandingkan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan apakah peningkatan yang terjadi bukan hanya perubahan internal dalam kelompok eksperimen, tetapi juga berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Adapun hasil analisis *independent sample t-test* yang diolah menggunakan SPSS versi 31 disajikan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan *Independent Sample t-Test*

Kelompok Penelitian	<i>Independent Sample t-Test</i>				
	<i>Post-test (Mean)</i>	t	df	Sig.	Ket.
Eksperimen	78.00	-2.412	18	.027	H_0 ditolak
Kontrol	68.20				

Sumber: Hasil analisis *independent sample t-test* menggunakan SPSS 31

Hasil uji *independent sample t-test* diatas diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,027 yang lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa intervensi *gratitude journal* memberikan pengaruh positif terhadap penerimaan diri remaja perempuan, khususnya yang memiliki *body image* negatif, dengan peningkatan skor pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini konsisten dengan analisis sebelumnya pada uji *paired sample t-test*, sehingga dapat ditegaskan bahwa *gratitude journal* secara statistik efektif dalam meningkatkan penerimaan diri serta membantu mengubah persepsi *body image* remaja perempuan di SMA Negeri 5 Makassar menjadi lebih positif secara perlahan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude journal* berpengaruh terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image* negatif di SMA Negeri 5 Makassar. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ($p = 0,002 < 0,05$) dengan peningkatan rata-rata skor dari 67,30 menjadi 78,00. Selain itu, hasil *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada skor *post-test* ($p = 0,027 < 0,05$). Temuan ini dapat diartikan bahwa intervensi *gratitude journal* ini memberikan dampak berupa pengaruh positif terhadap penerimaan diri remaja perempuan dengan *body image* negatif. Hal ini disebabkan karena praktik menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari secara teratur dapat membantu remaja mengembangkan pandangan yang lebih positif. Melalui *journaling* secara rutin, subjek penelitian didorong untuk merefleksikan pengalaman dan aspek positif dari dirinya sehingga secara bertahap mengurangi kecenderungan individu untuk memusatkan perhatian pada kekurangan diri saja. Proses refleksi ini berkontribusi dalam membentuk sikap penerimaan diri terhadap diri sendiri, baik terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

Secara konseptual, pengaruh tersebut artinya sejalan dengan teori ahli dari *gratitude* yaitu Emmons et al. (2003) yang mengungkapkan bahwa rasa syukur tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan, kesehatan, dan berbagai indikator kesejahteraan psikologis, tetapi juga berperan dalam menurunkan emosi negatif terhadap berbagai kelompok, salah satunya ialah remaja. Robert A. Emmons juga mengungkapkan bahwa praktik menumbuhkan rasa syukur melalui penulisan jurnal harian maupun mingguan mampu meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh yang juga ditandai dengan meningkatnya afek positif, serta terbentuknya pandangan hidup yang optimis. Dalam penelitian ini, teknik tersebut menjadi relevan karena *gratitude journal* mendorong remaja perempuan untuk lebih fokus pada aspek positif dalam dirinya, sehingga dapat membantu secara perlahan memperkuat penerimaan dirinya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian oleh Fitri & Ibrahim (2024) yang menemukan bahwa *body image* dan *gratitude* bersama-sama memiliki kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yaitu persepsi individu terhadap tubuhnya serta kemampuan bersyukur terhadap pengalaman hidup berperan penting. Penelitian lain oleh Susanto & Ferdian (2025) juga mengungkapkan bahwa *gratitude* secara signifikan dapat memprediksi *body image*, artinya individu dengan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi akan cenderung memiliki evaluasi yang positif terhadap kondisi fisik dan tubuhnya. Jika penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *gratitude* dapat memprediksi *body image* dan berperan dalam meningkatkan *psychological well-being*, maka penelitian ini memperluas temuan dengan menunjukkan bahwa praktik *gratitude* secara terstruktur melalui *journaling* juga berkontribusi dalam memperkuat penerimaan diri.

Meskipun demikian, peningkatan skor pada penelitian sebagian besar berada pada pergeseran kategori dari rendah ke sedang, dan belum seluruhnya mencapai kategori tinggi. Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jangka waktu yang masih terbilang singkat yaitu 14 hari sehingga perubahan yang terjadi belum sepenuhnya stabil. Mengingat penerimaan diri dan *body image* merupakan aspek psikologis yang berkembang melalui proses yang berkelanjutan dan bertahap (Nabillah & Satwika, 2025). Selain itu, meskipun sebagian besar subjek mengisi jurnal dalam periode yang sudah ditentukan, tetapi terdapat beberapa subjek yang tidak menuliskan secara rutin karena padatnya aktivitas sekolah dan luar sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Siregar (2021) bahwa terdapat keterbatasan yang bisa muncul dalam penelitian, salah satunya ialah kurangnya tingkat partisipasi subjek. Akan tetapi, jurnal harian semua subjek tetap terpenuhi sepenuhnya, adapun penyampaian keterbatasan ini berfungsi sebagai dasar untuk merumuskan penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yaitu intervensi *gratitude journal* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri remaja perempuan yang memiliki *body image* negatif di SMA Negeri 5 Makassar. Temuan ini berdasarkan dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa praktik *gratitude journal* secara terstruktur mampu membantu remaja mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya, termasuk dalam menerima kondisi fisik yang sebelumnya dipersepsikan secara negatif. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti jumlah sampel yang relatif kecil, durasi intervensi yang masih singkat, serta desain kuasi eksperimen yang tidak melibatkan proses pengacakan subjek secara penuh. Meskipun demikian, temuan ini menunjukkan bahwa *gratitude journal* tetap berpotensi menjadi salah satu intervensi sederhana yang efektif karena tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas reflektif, tetapi juga sebagai strategi psikologis untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja perempuan dengan permasalahan *body image*.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian diatas, maka beberapa saran yang dapat diajukan, yakni: bagi guru BK, disarankan untuk mengintegrasikan praktik atau intervensi *gratitude journal* ke dalam layanan konseling, baik dalam bentuk konseling kelompok maupun individu sebagai salah satu strategi untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan terkait penerimaan diri dan *body image*. Bagi peserta didik, diharapkan dapat terus melatih kebiasaan menulis atau *journaling* hal-hal yang patut disyukuri dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu membentuk pola

pikir yang lebih positif serta meningkatkan penghargaan maupun penerimaan diri. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program penguatan kesehatan mental dan pengembangan karakter siswa, khususnya dalam upaya membangun penerimaan diri dan *body image* yang sehat pada remaja. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan melibatkan populasi yang lebih beragam serta sampel yang lebih luas, atau dengan membandingkan efektivitas *gratitude journal* dengan intervensi psikologis lainnya guna mengetahui pendekatan paling efektif dalam meningkatkan penerimaan diri. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan desain longitudinal atau memperpanjang durasi intervensi untuk melihat keberlanjutan serta efek jangka panjang praktik *gratitude journal* terhadap penerimaan diri pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini, khususnya kepada Bapak/Ibu pembimbing dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyelesaian studi, serta kepada pihak SMA Negeri 5 Makassar yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amruddin, Muskananfolo, I. L., Febriyanti, E., Pandie, F. R., Goa, M. Y., & Pratiwi, R. D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (A. Munandar (ed.)). CV. Media Sains Indonesia.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Batsyeba, A., Purnama, A. L., Nastiti, A. S., Amara, V., Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2023). Penerapan Gratitude Journal terhadap Peningkatan Self Acceptance pada Wanita Single Parent. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 3(2), 130–142. <https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v3i2.5023>
- Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance of Self and Expressed Acceptance of Others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778.
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2021). Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, April*, 31–37.
- Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2003). The Assessment of Gratitude. In *Positive Psychological Assessment; A Handbook of Models and Measure* (pp. 1–23).
- Fitri, A., & Ibrahim, F. R. I. (2024). Mengukur Psychological Well-Being: Peran Body Image dan Gratitude Pada Wanita Dewasa Awal. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 404–415. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6485>
- Hikmawati, F., Azizah, N., Basyai, A. C. P., & Ramdani, Z. (2023). Improving Self-Acceptance of Body Shaming using Gratitude Journal Method. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 221–229.
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) pada Remaja di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932–2939.
- Manurung, A., & Aritonang, N. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar. *Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9012–9025.
- Nabillah, P., & Satwika, Y. W. (2025). Penerimaan Diri Remaja Akhir Pasca Perceraian Orang Tua: Studi Kualitatif Fenomenologi. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16(2).
- Nahla, S., & Qudsyi, H. (2024). Self-Compassion and Body Image in Generation Z. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 249–272.
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Santri Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual [Gratitude Journal To Improve Santri Resilience in Facing the Covid-19 Pandemic: a Conceptual Framework]. *Acta Islamica Counsensusia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 33–44.

- <https://doi.org/10.59027/aiccra.v1i1.86>
- Pambudi, H. B., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim/Piatu. *Psikologi*, 9(8), 23–33.
- Pandang, A., & Anas, M. (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*.
- Pradana, C. R., & Hanantaqiya, F. (2025). Penerapan Teori Humanistik dengan Menggunakan Teknik Self-Acceptance Untuk Mengatasi Insecurity Pada Remaja Melalui Refleksi Diri. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 12–23.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Sabiston, C. M., Doré, I., Lucibello, K. M., Pila, E., Brunet, J., Bélanger, M., Lucibello, K. M., Pila, E., & Brunet, J. (2022). Body Image Self-Conscious Emotions Get Worse Throughout Adolescence and Relate to Physical Activity Behavior in Girls and Boys. *Social Science and Medicine*, 315, 115543.
- Sinring, A., Harum, A., Latif, S., & Syahril, M. F. (2025). AWEC Generation: Exploring Self Dimensions (Awareness, Worth, Esteem, and Care) as the Foundation. Proceedings of the 1st International Conference on Educational Science and Teacher Education (ICESTE 2025): Springer Nature.
- Siregar, I. A. (2021). ALACRITY : Journal Of Education. *Alacrity: Journal of Education*, 1(2), 39–48.
- Susanto, V. A., & Ferdian, F. R. (2025). Prediksi Gratitude terhadap Body Image pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14(1), 111–127.
- Swami, V., Todd, J., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. (2019). Dimensional Structure, Psychometric Properties, and Sex Invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) Translation of The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS) in Malaysian Malay Adults. *Body Image*, 28, 81–92.
- Virlia, S., Widhigdo, J. C., & Rahmawati, K. D. (2025). *Buku Ajar Psikologi Positif*. Surabaya: Penerbit Universitas Ciputra.
- Wati, D. S. K., & Ismanto, H. (2021). Self-Acceptance Whit Gratitude On New Student Of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shiblyan. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.55352/kpi.v3i1.623>
- Wijaya, T. A., Yaslim, N. P., Permatasari, A. M. P., Yosevina, G. R., & Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z Di Era Perkembangan Media Sosial. *Psiko Edukasi*, 21(1), 41–49. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i1.4575>
- Wulansari, A. D. (2018). *Aplikasi Statistika Parametrik dalam Penelitian*. Pustaka Felicha.