**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN CITRA TUBUH PADA SPG**

**(*SALES PROMOTION GIRL)***

***RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND BODY IMAGE IN SPG***

***(SALES PROMOTION GIRL)***

**Intan Kusumaningtias**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dengan citra tubuh pada SPG. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara gratitude dengan citra tubuh pada SPG. Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala dan ada pun skala psikologis dalam penelitian ini yaitu skala gratitude dan . Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa nilai r sebesar r = 0,424 dengan p 0<0,05 bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara gratitude dengan citra tubuh. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi atau (R2)sebesar 0,180 yang menunjukkan bahwa sumbangan intensitas dzikir terhadap kontrol diri sebesar 18%, sementara sisanya 92 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Gratitude, SPG

***Abstract***

*This study aims to find out the relationship between gratitude and body image in SPG. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between gratitude and body image in SPG. The method of data collection in the study uses scale and there is also a psychological scale in this study, namely the gratitude scale and . The results of the study conducted by researchers showed that the value of r = 0.424 with p 0<0.05 that there is a very significant positive correlation between gratitude and body image. Based on the results of the data analysis in this study showed a coefficient of determination or (R2) of 0.180 which showed that the contribution of dhikr intensity to self-control was 18%, while the remaining 92% was influenced by other factors not studied in this study.*

*Keywords : Body Image, Gratitude, SPG*

PENDAHULUAN

SPG selalu berpenampilan yang menarik secara fisik, salah satu hal yang menjadi tuntutan SPG ketika bekerja adalah penggunaan *make up*. Pusat perbelanjaan ataupun di swalayan akan dijumpai para SPG yang menggunakan *make up* tebal terutama SPG yang bekerja di kosmetik. SPG seolah menjadi simbol cantiknya perempuan *modern*, mengingat persyaratan SPG adalah SPG harus cantik, menarik, tinggi, langsing dan putih. Berdandan (penggunaan *make up*) pada SPG merupakan tuntutan pekerjaan agar menarik pelanggan, dan kontruksi cantik yang dibangun SPG adalah perempuan yang berkulit putih, berambut panjang, hidung mancung, mata bulat dan langsing (Listanti, 2013).

SPG seharusnya mempunyai penampilan yang enak dipandang oleh mata, sehingga konsumen dapat tertarik dengan produk yang ditawarkan. Pada iklan-iklan lowongan pekerjaan sebagai SPG sering kali mencantumkan penampilan fisik yang menarik seperti cantik dan memiliki tubuh yang ideal sebagai salah satu syarat. Menurut Retnaningsih (dalam Antari & Tubing, 2014) SPG yang menjual perlengkapan kecantikan, penampilan fisik sangat diperlukan untuk menarik pelanggan, SPG pada produk kecantikan akan menjadi representasi produk yang dijual kepada konsumen. Hal ini dikarenakan bahwa ketika seseorang ingin membeli suatu produk, maka individu fokus pada penilaian terhadap penampilan fisik dari SPG tersebut (Antari & Tubing, 2014).

Selain itu tidak hanya penampilan fisik saja, akan tetapi juga mempengaruhi terhadap rasa bahagia pada diri sendiri. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang gemuk, kulit yang hitam dan tidak cantik, tidak merasa bahagia dan juga merasa takut untuk menampilkan dirinya di depan publik. Hal tersebut tidak terlepas dari citra tubuh yang mempengaruhi bentuk tubuh serta produktivitas yang akan ditampilkan (Florencia, 2019). Citra tubuh berkaitan dengan kepuasan terhadap tubuh seseorang. Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh dan bagian-bagian tubuh merupakan bagian dari cara seseorang memaknai anggota tubuhnya sebagai fungsi atau sebagai objek keindahan. Saat seseorang memiliki kriteria tubuh ideal dalam pikirannya namun seseorang menganggap atau merasa bahwa bagian-bagian tubuhnya belum memenuhi kriteria ideal tersebut disitulah muncul ketidakpuasan citra tubuh (Grogan, 2008). Seseorang yang memiliki kecenderungan ketidakpuasan citra tubuh biasanya akan sibuk membesar-besarkan kekurangan fisiknya yang sebenarnya tidak nyata, tidak percaya akan bentuk tubuhnya dan tidak menerima perbedaan dalam bentuk tubuhnya (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu: (1) Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*) yaitu penilaian mengenai penampilan dirinya. (2), orientasi penampilan (*Appearance orientation*) yaitu perhatian individu terhadap dirinya dan usaha memperbaiki penampilannya. (3) kepuasan area tubuh (*Body areas satisfaction*) yaitu, kepuasann terhadap bagian tubuh. (4) (kecemasan menjadi gemuk (O*verweight preoccupation*); kewaspadaan individu terhadap kegemukan. (5) persepsi terhadap ukuran tubuh (*Self classified weight*) yaitu individu mempersepsikan bentuk tubuhnya

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunalia dan Mahyuvi (2017) menunjukan bahwa 60,3 % subjek penelitian memiliki citra tubuh negatif dan 39,7% subjek penelitian memiliki citra tubuh positif. Hal ini di dukung oleh penelitian Wiranatha dan Supriyadi, (2015) terdapat 6,1% subjek penelitian yang memiliki citra tubuh sangat rendah, 44,3% subjek penelitian dengan citra tubuh rendah, 42,5% subjek penelitian memiliki citra tubuh tinggi dan 7,1% subjek penelitan memiliki citra tubuh sangat tinggi. Oleh sebab itu citra tubuh masih menjadi permasalahan terutama pada wanita.

Sejalan dengan data tersebut, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada Desember 2020 terhadap 10 orang SPG perusahaan Dagadu di Yogyakarta. Hasil wawancara tersebut mengacu pada aspek Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu: (1) Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*) yaitu penilaian mengenai penampilan dirinya. (2), orientasi penampilan (*Appearance orientation*) yaitu perhatian individu terhadap dirinya dan usaha memperbaiki penampilannya. (3) kepuasan area tubuh (*Body areas satisfaction*) yaitu, kepuasann terhadap bagian tubuh. (4) kecemasan menjadi gemuk (*verweight preoccupation*); kewaspadaan individu terhadap kegemukan. (5) persepsi terhadap ukuran tubuh (*Self classified weight*) yaitu individu mempersepsikan bentuk tubuhnya. Pada aspek evaluasi penampilan 8 dari 10 SPG beranggapan bahwa tubuhnya kurang menarik di mata orang lain, menurut subjek tubuh yang menarik adalah ketika seorang mempunyai badan yang langsing, tinggi serta memiliki kulit putih. Pada aspek orientasi penampilan 9 dari 10 SPG kosmetik tersebut berusaha memperbaiki penampilnya dengan bermake up dan memakai lotion agar kelihatan cantik, mencatok rambutnya agar lebih lurus, memakai lulur agar kelihatan putih. Pada kenyataannya, hal tersebut tidak memberikan hasil karena tetap kurang menarik perhatian di mata orang lain.

Pada aspek kepuasan area tubuh 9 dari 10 SPG tersebut merasa tubuh subjek kurang memuaskan karena kulit yang subjek miliki kurang putih untuk ukuran seorang perempuan, sedangkan pada kecemasan menjadi gemuk 9 dari 10 SPG tersebut sangat cemas bila badan menjadi gemuk, subjek sering mengontrol makanan, dan juga rutin meminum herbal serta olahraga untuk menyeimbangkan tubuhnya. Pada aspek persepsi terhadap ukuran tubuh 9 dari 10 SPG beranggapan tubuh yang ideal adalah tinggi, putih, langsing, menurut subjek dengan memiliki kulit yang putih akan terlihat lebih cantik dan mempesona. Oleh sebab itu SPG menunjukan citra tubuh yang rendah.

Menurut Ifdil, Denich, dan Ilyas, (2017) seharusnya citra tubuh dimiliki individu adalah citra tubuh yang positif, hal ini dikarenakan bahwa ketika individu memiliki citra tubuh positif maka individu mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Norvita & Handayani, (2015) menjelaskan perempuan yang memiliki citra tubuh positif akan merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Individu tidak peduli dengan figur perempuan ideal yang ada di masyarakat dan menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya.

Menurut Cash dan Pruznsky (2002) citra tubuh yang positif akan mefasilitasi kenyamanan sosial sedangkan citra tubuh negatif akan menyebabkan kecemasan sosial dan rasa minder. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rombe (2014) dengan citra tubuh positif yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kepuasan seseorang terhadap tubuhnya, begitupun sebaliknya semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah tingkat kepuasan seseorang terhadap tubuhnya.

Menurut Homan dkk (2014) ada empat faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu jenis kelamin, orangtua, hubungan interpersonal dan *gratitude*.. Peneliti memilih *gratitude* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh karena Citra tubuh adalah gambaran yang beraneka ragam mengenai sikap subjektif dan persepsi tentang tubuh, terutama penampilan fisik. *Gratitude* adalah bagian dari psikologi positif yang dapat menjadi orientasi dalam hidup untuk mengarah pada hal-hal positif (Dwinanda, 2016). Menurut Barber (Dwinanda, 2016) *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu.

Menurut Fitzgerald (1998) *gratitude* adalah memberikan ucapan terima kasih kepada orang-orang yang telah menolong, memberikan kebaikan, atau keuntungan, sebagai bentuk timbal balik atas apa yang orang lain telah lakukan padanya. *Gratitude* dapat diartikan sebagai keadaan dalam diri seseorang untuk mengapresiasi segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan atas pengalaman-pengalamannya (Snyder & Lopex, 2002). Menurut Emmons dan McCullough (2003) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu : a). *Intensity*, b). *Frequency*, c). *Span,* dan d). *Density*

Barber (Dwinanda, 2016), menjelaskan bahwa *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Emosi positif yang diberikan dengan cara bersyukur dapat menumbuhkan *positive feeling* dan *positive thinking* akan penampilan fisiknya sedangkan emosi negatif hanya memberikan ketegangan dan kecemasan akan penampilan fisiknya. Seseorang yang memiliki *gratitude* maka individu akan bahagia karena melihat bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan Overwalle, Mervielde, & DeSchuyter (Mukhlis & Koentjoro, 2015), menyatakan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang *gratitude*, orang yang memiliki *gratitude* mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan. Seseorang yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan jauh dari kecemasan akan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Hal ini dikarenakan syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain, tidak mudah merasa sepi dan mudah mengkontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati (McCullough, Emmons & Tsang dalam Shobihah, 2014).

Seseorang yang memiliki *gratitude* dapat membuatnya berpikir postif dalam menghadapi berbagai masalah yang ada pada hidupnya, dimana pikiran positif yang dimiliki dapat mengarahkannya pada citra tubuh yang positif dalam memandang penampilan fisiknya sedangkan pikiran negatif akan mengarahkannya pada cita tubuh yang negatif akan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Hal ini sejalan dengan Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *gratitude* akan membuat seseorang dapat melihat situasi yang menguntungkan.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Wood, Froh dan Geraghty (2010) bahwa usaha untuk mengarahkan individu pada emosi positif yaitu melalui *gratitude* yang secara langsung meningkatkan pengaruh positif pada individu yaitu mampu memperbaiki pikiran yang negatif mengenai bentuk tubuh. Individu yang memiliki *gratitude* senantiasa memandang serta menyikapi permasalahan terkait fisiknya secara positif, bahwasa segala sesuatu yang Tuhan berikan merupakan sebuah karunia yang layak untuk disyukuri. Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menjelaskan bahwa memiliki *gratitude* akan mendukung individu melihat sebuah peristiwa adalah suatu hal yang menguntungkan bagi individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka prumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada *sales promotion girl* (SPG) perusahaan Dagadu di Yogyakarta?

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel tertuju, dan untuk mengetahuinya dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2012). Metode pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan metode pemberian skala psikologi. Skala merupakan alat pengukur psikologi yang biasa digunakan untuk mengukur aspek afektif yang antara lain memiliki ciri stimulusnya bersifat ambigu serta tidak terdapat jawaban benar dan salah (Azwar, 2010).

Adapun alasan peneliti menggunakan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data atau alat ukur variabel (Azwar, 2010) adalah data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstrak atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Pada skala psikologi, pertanyaan sebagai stimulus tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Responden terhadap skala psikologi, sekalipun memahami isi pertanyaannya, biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada SPG. Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode Korelasi *Product Moment Pearson* dengan korelasi (rxy) sebesar 0,424 dengan p = 0,015 (p<0,05) berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada SPG. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi citra tubuh dan sebaliknya sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah citra tubuh. Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara gratitude dengan citra tubuh. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja diterima. Nilai r = 0,342, dengan nilai signifikansi 0,001 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude*, maka citra tubuh semakin positif. Citra tubuh merupakan gambaran yang beraneka ragam dalam sikap subjektif dan juga persepsi tentang tubuh, terutama penampilan fisik. *Gratitude* merupakan bagian dari psikologi positif yang dapat menjadi orientasi dalam hidup untuk mengarah pada hal-hal positif. Menurut Barber (dalam Dwinanda, 2016) gratitude dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu.

Menurut Fitzgerald (1998) *gratitude* adalah memberikan ucapan terima kasih kepada orang-orang yang telah menolong, memberikan kebaikan, atau keuntungan, sebagai bentuk timbal balik atas apa yang orang lain telah lakukan padanya. *Gratitude* dapat diartikan sebagai keadaan dalam diri seseorang untuk mengapresiasi segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan atas pengalaman-pengalamannya (Snyder & Lopex, 2002). Menurut Emmons dan McCullough (2003) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu : a). *Intensity*. b). *Frequency*, c). *Span* dan d). *Density*.

Pada aspek *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur (Emmons dan McCullough, 2003). Seseorang yang mampu bersyukur akan mengalami peristiwa yang baik dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang intensi akan bersyukur akan mampu mensyukuri bentuk tubuhnya. Hal ini dikarenakan bahwa individu yang mengalami peristiwa yang baik seperti bersyukur akan dirinya, pengalaman yang menyenangkan akan memiliki kebahagiaan. Seseorang yang memiliki intensity akan jauh lebih bahagia karena seseorang yang memiliki *intensity* akan mampu menerima bentuk tubuhnya. Ketika individu memiliki kulit yang tidak bagus, maka seseorang yang memiliki *intensity* akan tetap bersyukur akan bentuk tubuhnya (Ratni, 2018). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa Apapun yang terjadi dalam hidup saya, saya tetap bersyukur. Subjek selalu berdoa ketika mendapatkan hal yang terindah didalam hidupnya. Subjek merasa tenang ketika dirinya mampu bersyukur apapun yang terjadi dalam hidupnya baik peristiwa sedih dan peristiwa bahagia. Dengan adanya rasa syukur, subjek mampu menjalani hidupnya

Pada aspek *Frequency,* Seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasa banyak bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan (Emmons dan McCullough, 2003). Seseorang yang memiliki *frequency* akan bertindak dengan dirinya dan orang lain. Individu yang mampu bersyukur dengan bentuk tubuhnya akan berbaik hati kepada orang lain. Hal ini dikarenakan bahwa ketika ada orang lain yang tidak bersyukur akan bentuk tubuhnya, seseorang yang memiliki *frequency* akan memotivasi pada orang lain untuk menerima bentuk tubuhnya. Maka, mampu menerima apapun kondisi yang ada dalam dirinya (Fitzgerald, 1998). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa subjek cenderung bersyukur setiap hari. Subjek memiliki kebaikan serta kesopanan. Hal ini yang membuat subjek dapat bersyukur dalam menjalani masa hidupnya. Subjek mensyukuri apapun bentuk tubuhnya subjek. Baik dan buruknya subjek, subjek selalu menerima apapun yang terjadi.

Pada aspek *Span,* peristiwa-peristiwa kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll (Emmons dan McCullough, 2003). Seseorang memiliki *span* akan merasa bersyukur dengan keluarga yang mampu menerima individu dengan bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki span, individu jauh lebih sehat. Bentuk tubuh yang ideal akan memperoleh kesehatan yang baik bagi setiap orang. Selain kesehatan, pekerjaan mempengaruhi bentuk tubuh. Seseorang yang bentuk tubuh yang baik akan memperoleh pekerjaan dengan mudah. Hal ini dikarenakan bahwa bentuk tubuh yang bagus dan ideal akan jauh lebih sempurna (McCullough, 2002). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa subjek bersyukur dengan pekerjaan dan kesehatannya. Kesehatan adalah hal utama bagi subjek dan juga keluarga adalah hal utama. Subjek merasa bersyukur dengan mampu menerima keadaan subjek. Baik pekerjaan mampun apapun keadaanya, subjek selalu berdoa untuk tetap bersyukur dengan mampu menerima dirinya.

Pada aspek *Density,* jumlah orang-orang yang merasa bersyukur terhadap sesuatu hal yang positif. Orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama orang yang telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, keluarga dan teman (Emmons dan McCullough, 2003). Seseorang yang mampu bersyukur akan mampu memotivasi orang lain. Memotivasi orang lain untuk bersyukur dengan bentuk tubuhnya merupakan bukan hal yang mudah. Seseorang yang memiliki *density* akan bersyukur dengan bentuk tubuhnya karena adanya motivasi dari orangtua untuk bersyukur. Seseorang yang memiliki density akan mendapat dukungan dari teman. Dukungan dari teman dan keluarga akan jauh membuatnya percaya diri dengan bentuk tubuhnya (Wood, et al, 2009). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa subjek bersyukur dengan adanya orang-orang baik. Subjek bersyukur karena adanya orangtua, saudara dan keluarga yang selalu mendukung apapun yang di alami dan juga apapun keputusan subjek. Subjek memiliki motivasi karena subjek memiliki keluarga yang mampu mendukung dirinya serta memberikan nasihat dalam dirinya. Dengan adanya keluarga yang baik subjek mampu meningkatkan rasa kebersyukuran.

Barber (Dwinanda, 2016), menjelaskan bahwa *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Emosi positif yang diberikan dengan cara bersyukur dapat menumbuhkan *positive feeling* dan *positive thinking* akan penampilan fisiknya sedangkan emosi negatif hanya memberikan ketegangan dan kecemasan akan penampilan fisiknya. Seseorang yang memiliki *gratitude* maka individu akan bahagia karena melihat bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan Overwalle, Mervielde, & DeSchuyter (Mukhlis & Koentjoro, 2015), menyatakan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang *gratitude*, orang yang memiliki *gratitude* mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan. Seseorang yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan jauh dari kecemasan akan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Hal ini dikarenakan syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain, tidak mudah merasa sepi dan mudah mengkontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati (McCullough, Emmons & Tsang dalam Shobihah, 2014).

Seseorang yang miliki *Gratitude* dapat membuatnya berpikir postif dalam menghadapi berbagai masalah yang ada pada hidupnya, dimana pikiran positif yang dimiliki dapat mengarahkannya pada citra tubuh yang positif dalam memandang penampilan fisiknya sedangkan pikiran negatif akan mengarahkannya pada body image yang negatif akan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Hal ini sejalan dengan Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *gratitude* akan membuat seseorang dapat melihat situasi yang menguntungkan.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Wood, Froh dan Geraghty (2010) bahwa usaha untuk mengarahkan individu pada emosi positif yaitu melalui *gratitude* yang secara langsung meningkatkan pengaruh positif pada individu yaitu mampu memperbaiki pikiran yang negatif mengenai bentuk tubuh. Individu yang memiliki *gratitude* senantiasa memandang serta menyikapi permasalahan terkait fisiknya secara positif, bahwasa segala sesuatu yang Tuhan berikan merupakan sebuah karunia yang layak untuk disyukuri. Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menjelaskan bahwa memiliki *gratitude* akan mendukung individu melihat sebuah peristiwa adalah suatu hal yang menguntungkan baginya. Hasil penelitian dari Dwinanda (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja diterima. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif citra tubuh dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin negatif citra tubuh.

Hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki citra tubuh dalam kategori tinggi sebesar 15,87 % (10 subjek), kategori sedang sebesar 79,37% (50 subjek) dan kategori rendah sebesar 3% (6,76 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki citra tubuh pada kategori sedang. Selain itu, subjek yang memiliki *Gratitude* dalam kategori tinggi sebesar 100% (62 subjek), kategori sedang sebesar 0% (0 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar *Gratitude* pada kategori tinggi.

Hasil koefisien determinasi atau (R2)sebesar 0,180 yang menunjukkan bahwa sumbangan *gratitude* terhadap citra tubuh hanya sebesar 18 %, sementara sisanya 92% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu media sosial, jenis kelamin, komunikasi interpersonal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada SPG. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi citra tubuh dan sebaliknya sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor mempengaruhi citra tubuh.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada SPG. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi citra tubuh dan sebaliknya sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor mempengaruhi citra tubuh.

*Gratitude* merupakan faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh karena *Gratitude* merupakan bagian dari psikologi positif yang dapat menjadi orientasi dalam hidup untuk mengarah pada hal-hal positif. Menurut Barber (dalam Dwinanda, 2016) gratitude dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu.

Hasil koefisien determinasi atau (R2) diperoleh sebesar 0,180 yang menunjukkan bahwa sumbangan *gratitude* terhadap citra tubuh hanya sebesar 18 %, sementara sisanya 92% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain seperti media massa, keluarga dan hubungan interpersonal.

Diharapkan bagi SPG memiliki kesadaran dalam meningkatkan citra tubuh dengan adanya *gratitude* dengan cara bersyukur kepada Tuhan, mencintai tubuh sendiri, mampu menerima diri sendiri, berbuat amal dan berdoa kepada Tuhan bahwasannya Tuhan senantiasa dan mendukung baik disaat senang maupun susah.

Diharapkan bagi SPG memiliki kesadaran dalam meningkatkan citra tubuh dengan adanya *gratitude* dengan cara bersyukur kepada Tuhan, mencintai tubuh sendiri, mampu menerima diri sendiri, berbuat amal dan berdoa kepada Tuhan bahwasannya Tuhan senantiasa dan mendukung baik disaat senang maupun susah.

Pada proses pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari adanya kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini. Pada proses pengumpulan data, dikarenakan masih dalam pandemi Covid-19 dan juga adanya PSBB maka tidak memungkinkan peneliti untuk mengambil data secara tatap muka atau *offline* maka proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *google form*, sehingga tidak bisa dipastikan bahwa data yang didapat dapat menggambarkan keadaan subjek sekarang. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya, skala lebih baik disebarkan secara langsung tatap muka agar data tersebut sesuai dengan keadaan subjek.

Selain itu untuk penelitian selanjutnya dituntut untuk melakukan uji coba jika membuat skala sendiri. Kelemahan dalam penelitian ini adalah tidak melakukan uji coba. Hal ini bertujuan memudahkan subjek dalam melakukan penelitian dengan cepat. Tetapi, peneliti selanjutnya dituntut untuk melakukan uji coba agar reliabilitas serta validitas yang didapat lebih akurat dan juga lebih bagus.

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, diharapkan untuk meneliti subjek yang berbeda selain SPG agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu juga, peneliti selanjutnya diharapkan lebih update dalam teori yang dikaji dan diharapkan dapat mencari variabel lain selain *gratitude* jika ingin meneliti citra tubuh. Peneliti diharapkan lebih menggali permasalahan yang akan diteliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2009). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Chase, M.E. (2001). Identity Development and Body Image Dissatisfaction in College Females. A Research Paper for the master of Science Degree

Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002) . Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: The Guilford Press.

Gregoruis C (2002), Strategi dan Program-Program Pemasaran, Yogyakarta : Andi

Hausenblas, H.A. & Fallon, EA.. 2006. Exercise and Body Image: *A Metaanalysis. Psychology and Health. 21* 1. Hlm. 33–47.

Hubley, A.M. & Quinlan, L. (2003). Body Image In Men And Women Across The Adult Lifespan. Paper presented at the VIII European Congress of Psychology, Vienna, Austria, July 6-11. Hlm. 1-7.

Modelspg.com . 1 November. 2015. https://www.modelspg.com

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2008. Human Development Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana

Prabowo, A (2017). Gratitude dan Psychological Well Being pada Remaja. JIPT. 2(2). 260-269

Poerwodar, M. (2017). *Prilaku Sales Promotion Gril Di Kota Manado*. Holistik.

Rusni.dkk. (2020). Persepsi Sosial Terhadap Komodifikasi Tubuh Perempuan (Studi Kasus Sales Promotion Girl Di Mall Ratu Indah Makassar). *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial 1*

Rini, J.F. (2004). Mencemaskan Penampilan. Online. www.epsikologi.com/epsi/search.asp (diunduh tanggal 13 Juni 2020)

Royan. (2009) *The Real Sales Management Series: Booasting Sales Promotion Girl Performance*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo

Safitri, S. F. ., & Rizal, G. L. . (2020). Hubungan Body Image dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming . *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *4*(3), 2360–2367. https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.717

Sivert, S.S & Sinanovic, O. 2008. Body Dissatisfaction – is Age A Factor? Philosophy, Sociology, *Psychology and History. 7* 1. Hlm. 55-61

Sofyan A (2005), Manajemen Pemasaran, Jakarta : Raja Grafindo, 2005

Sumi, N. (2018). Gambaran Body Image Sales Promotion Gril Otomotif. Jurnal Sains Psikologi. Jilid 7. No 2

Wahana Agency Jakarta. (2015). *Sales Promotion Grill Event*