

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pesantren di Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi Spearman Rho untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada Sembilan puluh lima responden dengan *teknik cluster sampling*. Instrumen kebersyukuran disusun berdasarkan aspek *intensity*, *frequency*, *span* dan *density* (Emmons dan McCullough, 2004), sedangkan instrumen *body image* disusun berdasarkan aspek *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation* dan *self-classified weigh* (Cash dan Pruzinsky, 2002). Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi Spearman sebesar $r = 0.320$ dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis H_a diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara kebersyukuran dengan *body image*. Artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin positif *body image* pada remaja, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin negatif *body image* pada remaja pesantren di Kota Lhokseumawe. Remaja yang mampu mensyukuri kondisi fisiknya dalam penerimaan diri yang lebih baik dan memandang tubuhnya secara positif, dengan demikian bahwa kebersyukuran dapat menjadi faktor protektif yang mendukung perkembangan *body image* di kalangan remaja pesantren yang hidup dalam lingkungan dengan aturan ketat. Ketika seseorang bersyukur, maka fokus seseorang akan berpindah ke hal-hal yang dimiliki daripada kekurangan fisik. Emosi positif ini mengurangi perbandingan sosial negative dan meningkatnya penerimaan diri sehingga *body image* jadi lebih sehat. Orang yang bersyukur lebih cenderung menerima tubuhnya sebagai bagian dari keberkahan hidup.

Kata Kunci: *Body image, Kebersyukuran, Remaja*