**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN BODY IMAGE PADA MAHASISWI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND BODY IMAGE ON FEMALE COLLEGE STUDENTS***

**Riska Ananda Pratiwi1**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[12riskaanandha11@gmail.com](mailto:12riskaanandha11@gmail.com)

12082292723221

**ABSTRAK**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar, menggunakan akal pikiran secara lebih aktif dan cermat, serta penuh perhatian untuk memahami suatu ilmu pengetahuan. Mahasiswa termasuk dalam kategori rentang usia dewasa awal yang memiliki karakteristik cenderung lebih memperhatikan dan menekankan penampilan fisik, terutama pada mahasiswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode psikologi berupa skala *likert* dengan menggunakan skala kebersyukuran dan skala *body image,* yangterdiri dari 31 aitem kebersyukuran dengan 37 aitem *body image.* subjek dalam penelitian ini berjumlah 102 subjek dengan karakteristik mahasiswi yang berusia 18-25 tahun, berkuliah atau berdomisili di Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment (pearson correlation).* Hasil menunjukan korelasi sebesar (*rxy)* = 0,452 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi, sehingga hipotesis diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0, 204 hal ini berarti variabel kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 20,4% terhadap *body image.*

**Kata Kunci:** *Body Image*, Kebersyukuran*,* Mahasiswi

***ABSTRACT***

*Students are individuals who are learning, using their minds more actively and carefully, and attentively to understand a science. Students are included in the early adult age range category which has characteristics that tend to pay more attention and emphasize physical appearance, especially in female students.This study aims to determine the relationship between gratitude and body image in female college students. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between gratitude and body image in female college students. The method used for sampling in this study uses a psychological method in the form of a Likert scale using a gratitude scale and a body image scale, which consists of 31 gratitude items with 37 body image items. the subjects in this study amounted to 102 subjects with the characteristics of female students aged 18-25 years, studying or domiciled in Yogyakarta. The data analysis technique used is product moment correlation (Pearson correlation). The results showed a correlation of (rxy) = 0.452 with a significance of 0.000 (p < 0.050). This shows that there is a positive relationship between gratitude and body image in female students, so the hypothesis is accepted. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R2) of 0, 204, which means that the gratitude variable makes an effective contribution of 20.4% to body image.*

***Keywords:*** *Body Image, Female College Student, Gratitude.*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar, menggunakan akal pikiran secara lebih aktif dan cermat, serta penuh perhatian untuk memahami suatu ilmu pengetahuan (Ramadhani, 2016). Mahasiswa termasuk dalam kategori rentang usia dewasa awal yang memiliki karakteristik cenderung lebih memperhatikan dan menekankan penampilan fisik, terutama pada mahasiswi (MacNeill et al., 2017). Menurut Hurlock (1999) dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja mengarah periode dewasa yang diawali sejak umur 18 tahun hingga sekitar berumur 40 tahun. Dalam masa transisi ini mahasiswi mengalami berbagai perubahan fisik seperti perubahan berat badan, suara, dan lainnya sehingga mereka sangat memperhatikan penampilannya, serta berusaha untuk membentuk *body image* yang dapat dilihat menarik dari cara mereka mempersepsikannya (Alidia, 2018).

Cara pandang atau penilaian seseorang pada dirinya terutama yang terdapat pada tubuh dikenal dengan sebutan *body image* (McCabe dan Ricciardelli dalam Santrock, 2007). *Body image* merupakan persepsi individu pada dirinya sendiri perihal bentuk dan berat badannya dan perilaku yang bertujuan untuk mengevaluasi seseorang perihal penampilan fisiknya (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* diklasifikasikan menurut sejumlah aspek antara lain *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Menurut Gunawan dan Anwar (2012) 77% dalam satu tahun 10,2 juta penduduk di Amerika telah melakukan bedah plastik. Penduduk di negara ini melakukan bedah plastik karena merasa khawatir dengan *body image* yang dimilikinya. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk., (2023) pada tanggal 24 November 2022 sampai 30 November 2022 sampelnya berjumlah 39 responden yang kesimpulannya ada 9 responden (23%) dengan *body image* buruk, 26 responden (66,7%) mempunyai *body image* sedangserta, 4 responden (10,3%) mempunyai *body image*  tinggi. Peneliti melakukan wawancara pada hari Jum’at 18 November 2022. Pada 5 mahasiswi yang berusia 18-25 tahun dan sedang berkuliah atau berdomisili di Yogyakarta. . Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 5 mahasiswi sebagai narasumber terindikasi memiliki permasalahan pada *body image.* selain itu, subjek berusahan untuk menperbaiki bentuk tubuh dan penampilannya dengan cara melakukan perawatan dengan menggunkan *skin care* dan *makeup*, mengatur pola makan, berolahraga, dan berpakaian yang rapi dan menarik. Subjek merasa khawatir jika memiliki berat badan yang berlebihan.

Individu yang belum mencapai standar bentuk tubuh ideal akan memicu terbentuknya *body image* negatif. Seharusnya bentuk tubuh ideal ataupun tidak ideal yang dimiliki individu tidak mempengaruhi dan menentukan perasaan puas atau tidak terhadap bentuk tubuh individu tersebut (Melliana, 2006). Whitbourne dan Skultety (2002) mengemukakan bahwa *body image* merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika individu tersebut memiliki cara berpikir positif, maka individu tersebut akan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya, tetapi jika individu tersebut berpikir secara negatif, maka akan bersikap kurang menerima atau menolak.

Untuk itu perlu diketahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *body image* diantaranya berdasarkan Thompson (2000) faktor yang berpengaruh terhadap *body image* yaitu: 1) Persepsi, 2) Perkembangan, 3) Sosiokultural. Selain itu berdasarkan Cash & Pruzinsky (2002) terdapat empat, sebagai berikut: 1) Sosialisasi Budaya (*cultural socialization*) yakni budaya dan subkultur dengan kemampuan memberi informasi terkait tampilan sampai karakter fisik, 2) Pengalaman Interpersonal (*interpersonal experiences*), merupakan sosialisasi mengenai makna tubuh individu yang lebih dari penggunaan pemaparan pesan media, 3) Karakteristik Fisik (*physical characteristics*), yakni upaya mengembangkan *body image* yang mendapatkan pengaruh dari karakteristik, 4) Faktor kepribadian (*personality factors*) sejumlah ciri kepribadian bisa menjadi wakil faktor risiko berkembangnya permasalahan bentuk tubuh misalnya perasaan, pikiran, tindakan, dan sikap seseorang pada suatu hal yang bisa didapatkan melalui pengalaman masa lampau. Rasa bersyukur atau *gratitude* menjadi bagian atas *personality* yakni sikap seseorang pada hal yang dipunyai dan memiliki kemampuan menunjukkan perannya untuk membentuk pikiran positif (Carlisle & Tsang, 2012).

Geraghty dkk., (2010) menyatakan bahwasanya suatu usaha yang bisa langsung mendorong peningkatan persepsi positif dan bisa menguatkan usaha dalam membenahi pemikiran negatif terkait bentuk tubuh dapat dilakukan dengan mengarahkan pada hal-hal positif dengan gratitude. Adanya *gratitude* bisa meminimalisir rasa tidak puas individu dalam menilai tubuhnya dengan cara meningkatkan emosi positif dalam diri seseorang. *Gratitude* termasuk aspek psikologi positif yang bisa dijadikan pandangan hidup dalam mengarahkan individu menuju hal positif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan faktor *gratitude* atau kebersyukuran dikarenakan, kebersyukuran penting dimiliki setiap individu untuk meningkatkan *body image* yang positif.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) Rasa bersyukur atau *gratitude* merupakan perasaan terimakasih dan sifat positif yang memberikan kesenangan dari respons atas dirinya yang diterima oleh lingkungan sekitar, sekaligus memberikan manfaat positif individu terkait aspek yang memberikan rasa damai. Sedangkan *gratitude* atau kebersyukuran ialah perwujudan perasaan berterimakasih, kagum, dan menghargai suatu hal yang telah dimilikinya. Emmons dan McCullough (2003) gratitude merupakan konstruksi kognitif, emosional dan perilaku kebersyukuran dengan mengakui kebaikan dan kemurahan hati terhadap nikmat yang telah diterima dan fokus terhadap aspek positif yang ada pada dirinya sendiri saat ini. Sebagai sikap dan emosional kebersyukuran ditandai dengan munculnya respon positif akan peristiwa tertentu agar jauh lebih memiliki makna. Aspek menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002) terdapat sejumlah aspek bersyukur: 1) *Intensity* (Intensitas), saat individu mendapatkan kejadian atau peristiwa secara baik dan positif, harapannya individu dapat intens mengucapkan kebersyukuran. 2) *Frequency* (Frekuensi), individu yang senantiasa mengucap syukur dapat merasa bersyukur setiap harinya dan membantu mewujudkan tingkah laku positif 3) *Span* (Jangkauan), semua kejadian yang sudah dilalui individu dalam kehidupannya bisa mendorong individu tersebut senantiasa bersyukur 4) *Density* (kepadatan), individu yang senantiasa bersyukur harapannya bisa ingat dengan siapa saja nama yang menyebabkan rasa syukur tersebut misalnya keluarga, teman, orang tua, dan masih banyak lagi.

Apabila individu mempunyai kebersyukuran tinggi, maka individu tersebut dapat memiliki penerimaan akan keadaan tubuhnya sehingga seseorang tersebut akan melakukan perawatan dan penjagaan tubuh sehingga tetap sehat. Namun, apabila individu memiliki kebersyukuran rendah, membuat individu bisa mengubah tampilan tubuhnya sehingga tampak lebih menarik misalnya mengharapkan tubuh yang ideal maka harus diet ekstra dengan tidak mempertimbangkan hal buruk yang bisa saja terjadi. Individu dengan *body image* positif dapat merasa kepuasan pada dirinya sehingga terdapat kenyamanan dan kepercayaan diri yang menyebabkan individu tersebut tidak disibukkan mencari cara untuk membuat batasan pada jenis makanan agar tubuhnya tetap terjaga idealnya. Individu dengan *body image* negatif akan merasa tubuh yang dimilikinya kurang menarik, tidak memiliki kepercayaan diri, bahkan malu melihat tampilan tubuh yang dimilikinya (Prihaningtyas, 2013 dalam Lintang, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalah yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi?

**METODE PENELITIAN**

*Body image* yaitu penilaian, persepsi, perasaan dan perilaku individu perihal bentuk tubuhnya yang mampu mempengaruhi penampilan fisik. Persepsi perihal bentuk tubuh yang berupa penilaian positif atau negatif. Individu dengan *body image* positif akan merasakan puas akan bentuk tubuh yang dimiliki, dan sebaliknya individu yang memiliki *body image* yang negatif akan merasa bersalah dan kurang puas akan bentuk tubuhnya. Dalam hal ini, aspek *body image* mengacu pada konsep Cash (2012) yaitu: *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi penampilan), *Overweight Preoccupation* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), *Body Area Satisfaction* (Kecemasan menjadi gemuk) dan *Self-Classified Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh). *Body image* pada penelitian ini, bisa diperoleh dari skor yang didapatkan subjek melalui upaya mengisi skala *body image*. Semakin cenderung positif tingkat *body image* individu maka semakin tinggi juga skor yang diperoleh, akan tetapi semakin cenderung negatif tingkat *body image* seseorang berarti semakin rendah

skor yang diperoleh. Skala *body image* yang akan digunakan merupakan adaptasi dari skripsi Pertiwi (2022). Dengan jumlah sebanyak 37 aitem.

Kebersyukuran adalah perasaan terima kasih dan sifat positif yang individu atas respon penerimaan terhadap apa yang telah diperoleh. Rasa bersyukur membuat individu lebih baik dan bijak dalam berbagai hal, sehingga menimbulkan perasaan bahagia dan membuat individu tersebut memberikan ucapan terima kasih atau pujian pada individu lain. Perilaku bersyukur dapat menimbulkan perasaan kepuasan akan suatu hal yang dimiliki diri sendiri maupun kejadian yang sudah dialami. Jika individu memiliki rasa bersyukur yang tinggi, maka individu tersebut akan cinta terhadap fisik, sifat, dan perilaku yang dimilikinya.

Aspek kebersyukuran mengacu pada konsep McCullough, Emmons dan Tsang (2002) yaitu: *intensity* (Intensitas), *Frequency* (Frekuensi), *Span* (Rentangan), dan *density* (Kepadatan). Kebersyukuran dalam penelitian ini, bisa didapatkan dari skor yang didapatkan oleh melalui dengan mengisi skala kebersyukuran. Ketika skor yang didapatkan semakin tinggi, artinya tingkat kebersyukuran subjek juga semakin tinggi. Akan tetapi, ketika skor yang didapatkan subjek rendah berarti tingkatan kebersyukuran subjek juga semakin rendah. Skala kebersyukuran yang akan digunakan merupakan adaptasi dari skripsi Salsabila (2018). Dengan jumlah sebanyak 31 aitem.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur psikologi berupa skala *likert*. Menurut Siregar (2016) skala *likert* merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, skala ini berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statements*) berupa pernyataan mengenai objek sikap. Terdiri dua macam pernyataan sikap, yaitu pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap atau *favourable*, dan sebaiknya pernyataan yang tidak mendukung objek sikap *unfavourable* (Azwar, 2018). Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu skala *body image* dan skala kebersyukuran. Skala pengukuran yang digunakan terdiri dari empat pilihan pernyataan, yaitu jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Pernyataan untuk aitem *favourable* mendapatkan 4 skor untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS) ,mendapatkan 3 skor untuk pernyataan Sesuai (S), mendapatkan 2 skor untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS) dan mendapatkan 1 skor untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS) Sementara untuk aitem Pernyataan *unfavourable* mendapatkan 1 skor untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), mendapatkan 2 skor untuk pernyataan Sesuai (S), mendapatkan 3 skor untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan mendapatkan 4 skor untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Sebelumnya skala digunakan oleh peneliti, akan dilakukan *professional judgement* dan diuji coba terlebih dahulu. Uji coba dilakukan untuk mengetahui daya beda aitem dan reliabilitas aitem. Daya beda aitem merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2020). Selanjutnya pada uji reliabilitas menurut Azwar (2020) merupakan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *cronbach alpha.* Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang sedang berkuliah atau berdomisili di Kota Yogyakarta dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Penelitian ini menggunakan *google form* yang disebarkan melalui sosial media seperti *whatsapp* dan *instagram.* Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Peneliti menggunakan teknik tersebut karena ingin menguji hubungan antara variabel ktiterium yaitu *body image* dengan variabel prediktor yaitu kebersyukuran. Data akan dianalisis dengan menggunakan aplikasi *software* program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson* correlation) didapatkan koefisien korelasi (*rxy*) = 0,452 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi. Semakin tinggi kebersyukuran maka *body image* cenderung semakin positif sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka *body image* cenderung semakin negatif pada mahasiswi. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti dan penelitian ini dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi *body image* pada mahasiswi.

Aspek pertama dari kebersyukuran adalah *Intensity* kebersyukuran, yaitu sejauh mana perasaan kebersyukuran dapat dirasakan dan dialami oleh individu dengan tingkat kekuatan, kedalaman, ataupun perilaku tertentu, dimana hal ini mencerminkan sejauh mana individu merasa dan mengungkapkan rasa syukurnya.

Pada aspek ini, individu yang berperilaku bersyukur terhadap bentuk tubuhnya akan merasa bahwa, apa yang telah didapatkan sekarang berupah suatu anugrah dari Tuhan yang harus di terima, tanpa harus membandingan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Rini (2020) yang menyatakan semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula *body image.*

Aspek kedua dari kebersyukuran adalah *Frequency* kebersyukuran, yaitu dimana individu merasakan kebersyukuran berkali – kali setiap harinya, rasa bersyukur tersebut akan menimbulkan sikap yang sederhana dan tindakan sopan santun dalam dirinya. Individu yang sering bersyukur akan lebih menghargai dan berterima kasih atas segala yang diterimanya. Sebaliknya, individu yang kurang bersyukur akan yang telah diterimanya akan cenderung kurang menghargai sesuatu yang dimilikinya. Pada aspek ini, individu akan lebih sering bersyukur kapan dan dimanapun. Dimana hal tersebut dapat menimbulkan rasa puas akan kehidupan yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawardani (2022) menyatakan bahwa individu yang lebih sering bersyukur akan semua hal termasuk bentuk tubuhnya akan lebih sering merasa puas, memiliki *body image* yang positif dan menyadari bahwa yang dimilikinya sekarang merupakan berkah yang luar biasa.

Aspek ketiga dari kebersyukuran adalah *span* kebersyukuran, yaitu dimana hal tersebut mengacu pada jangka waktu, dan masa individu untuk bersyukur pada waktu – waktu tertentu. Kebersyukuran pada diri individu akan muncul karena keadaan hidup yang terjadi pada rentang waktu tertentu berupa keluarga, kesehatan, pekerjaan, dan aspek kehidupan lainnya. Seperti individu yang tubuhnya belum ideal atau obesitas, individu tersebut akan tetap bersyukur akan kesehatan ataupun fisik yang masih bisa berfungsi dengan baik walaupun memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal. Akan tetap individu tersebut melakukan diet dimana hal tersebut bermaksud untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Hal tersebut sesuai dengan pengambilan data awal yang dilakukan oleh Husna (2013) alasan yang terbanyak melakukan diet yaitu untuk menjaga kesehatan.

Aspek keempat dari kebersyukuran adalah *Density* kebersyukuran, yaitu kepada siapa saja individu harus berterima berkat pekerjaan atau suatu keberhasilan dalam hidupnya yang diperoleh atas bantuan dan dukungan yang diterimanya. Individu akan berusaha untuk membalas kebaikan yang telah diterimanya dan tidak ingin membalasnya dengan hal yang negatif. Kebersyukuran pada individu dipengaruhi oleh seberapa besar peran orang di sekitarnya, seperti orang tua, teman dekat, rekan kerja, pasangan. Pada aspek ini, individu yang mengalami perubahan fisik terutama pada remaja transisi dewasa akan merasa tidak puas terdapat bentuk tubuhnya dan tidak menerima perubahan yang dialaminya, disini lah dibutuhkan dukungan dari keluarga dan sekitarnya untuk menerima perubahan yang terjadi pada dirinya agar individu tersebut tetap merasa bersyukur dan menerima apa yang telah dimiliki. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Angin dan Chandra (2022) yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *body image*.

Kebersyukuran secara tidak langsung mempengaruhi cara seseorang meberikan sikap dan gambaran positif terkait dengan *body image*. Hal ini juga di perkuat dengan hasil penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Hanun (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja putri di Indrapuri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2018) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja akhir. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurfatmawati, Yasser, hamid (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif bersyukur terhadap citra tubuh siswa SMKS Yapmi Makassar. Penelitian yang dilakukan oleh Rini (2020) menyatakan terdapat korelasi positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan *body image*. Korelasi yang positif yang munujukkan semakin tinggi tingkat bersyukuran maka akan semakin tinggi juga *body image.*

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skala *body image* yang menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori positif memiliki nilai sebesar 72,5% (74 subjek), dan kategori negatif memiliki nilai sebesar 27,5% (28 subjek). Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan sebagian besar subjek memiliki *body image* dalam kategori cenderung positif. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung sudah puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Pada kategorisasi skala kebersyukuran yang menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi memiliki nilai sebesar 73,5% (75subjek), kategori sedang memiliki nilai sebesar 26,5% (27 subjek) dan kategori rendah memiliki nilai sebesar 0% (0 subjek). Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kebersyukuran dalam kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi sudah merasa bersyukur akan apa yang telah diterimanya.

Hasil analisis korelasi di atas ditinjau dari nilai koefisien determinasi atau (𝑅2) sebesar 0, 204 yang menunjukkan bahwa sumbangan kebersyukuran terhadap *body image* sebesar 20,4%. Sementara 79,6 dipengaruhi oleh faktor – faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi. Terdapat nilai koefisien korelasi (rxy) = 0,452 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran mahasiswi, maka semakin positif juga *body image* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran pada mahasiswi maka, semakin negatif juga *body image* yang dimiliki. Pada hasil nilai koefisien determinasi atau (𝑅2) sebesar 0, 204 yang menunjukkan bahwa sumbangan kebersyukuran terhadap *body image* sebesar 20,4%. Sementara 79,6dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengajukan saran, antara lain bagi mahasiswi yang menjadi subjek pada penelitian ini, diharapkan agar lebih bersyukur dan menghargai lagi bentuk tubuh yang dimilikinya. Mahasiswi yang telah memiliki *body image* yang positif diharapkan dapat mempertahan lagi dengan cara, lebih bersyukur setiap harinya dan menerima pemberian Tuhan kepada dirinya. Bagi mahasiswi yang memiliki *body image* negatif diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi kebersyukuran dengan cara mengurangi penilaian yang buruk terhadap bentuk tubuhnya dan menerima hal yang telah diberikan tanpa tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Kemudian untuk peneliti selanjutnya, apabila ingin menggunakan penelitian serupa, diharapkan menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*. Sumbangan efektif kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi adalah sebesar 20,4%, sehingga peneliti berikutnya dapat menggali lebih faktor – faktor lain. Saran berikutnya agar peneliti menambahkan referensi jurnal maupun buku untuk menjadi referensi pustaka agar memperkuat teori – teori yang akan digunakan dalam penelitian, peneliti juga menyarankan untuk lebih memperluas cakupan tempat penelitian, seperti subjek yang lebih bervariasi, agar pada penelitian selanjutnya bisa melihat gambaran *body image* lebih mendalam dari segi usia, gender, maupun yang lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alidia, F. (2018). *Body image* siswa ditinjau dari gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14 (02), 79-92. DOI: 10.32939/tarbawi.v14i2.291.

Angin, E. D. P., & Candra, A. (2022). Hubungan antara dukungan keluarga dengan *body image* pada wanita dewasa madya di kelurahan tangsi kecamatan Binjai Kota. *Tabula Rasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 71-81.

Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Carlisle, R. D., & Tsang, J.A. (2012). The virtues: Gratitude and forgiveness. Dalam Carlisle, R. D., & Tsang, J.A. APA *Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality* (Vol 1): Context, Theory, and Research, 1, 423–437. doi: 10.1037/14045-023.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.

Emmons, R, A. & McCullough, M, E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377 – 389.

Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from self- directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine*, 71(1), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.007>.

Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan Body Image Pada Perempuan Dewasa Tengah yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. *Jurnal Psikologi*, 10 (2), 58-66. doi: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1477>.

Hanun, F. (2021). *Hubungan kebersyukuran dengan body image pada remaja putri di Indrapuri.* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry: Banda Aceh.

Hidayat, N., Setiyowati. E., Ningsih, W. S., Jannah, R. R., Nisak, M., & Adewata, N. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja. jakarta*: jurnal kesehatan tambusa*, 4(1).

Hurlock, B.E. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed). Jakarta: Erlangga.

Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet (penelitian pada wanita di sanggar senam rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44-49.

Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Di SMA NEGERI 9 Manado*. Jurnal Keperawatan*, 3,(2).

MacNeill, L. P., Best, L. A., & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: Discrepancies men and women. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 1–9.

Mawardani, N. C. (2022). *Pengaruh kebersyukuran terhadap body image pada perempuan dewasa awal yang menggunakan filter instagram di Kota Makassar.* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi. Universitas Bosowa: Makassar.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112 – 127.

Melliana, A. S. (2006). *Menjelajah tubuh wanita dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKiS.

Nurfatmawati., Mansyur. A. Y., & Hamid, H. (2022) Pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh siswa SMKS. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2 (1).

Pertiwi, A. D. A. (2022). *Hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana: Yogyakarta.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification.* Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.

Ramadhani, A. (2016). Hubungan konformitas dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja di fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas mulawarman samarinda. *Ejourna.psikologi*. 4(3), 507-517.

Rini, D. P. (2020). *Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang bertubuh gemuk di Universitas Islam Riau*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam: Riau.

Salsabila, I. (2018). *Hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja akhir*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah: Malang.

Santrock, W. J. (2007). *Remaja* Jilid 1 (11th ed). Jakarta: Erlangga.

Siregar, S. (2016). *Statistika deskriptif untuk penelitian dilengkapi perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17*. PT Raja Grafindo Persada.

Thompson, J. K. (2000). *Body image, eating disorders, and obesit*y. American Psychological Association. Washington, DC.

Whitbourne, S. K & Skultety, K. M (2002). *Body image development adulthood and aging*. Dalam Cash, T. F., & Pruzinsky, T. *Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice.* London: The Guilford Press.