

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN *BODY IMAGE* PADA  
REMAJA PUTRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Annisa Prajna Nurfajri

13320278

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

2017

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN BODY IMAGE PADA  
REMAJA PUTRI**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Prodi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

16 FEB 2017

Mengesahkan

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi



Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Qurrotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr.Phil., Psikolog.
2. Rumiani, S.Psi., M.Psi
3. Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Annisa Prajna Nurfajri

No. Mahasiswa : 13320278

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran dan *Body Image* Pada  
Remaja Putri

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai peneliti, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Februari 2017

Yang menyatakan



Annisa Prajna Nurfajri

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur, Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang Maha Agung dan Maha Pengasih atas nikmat dan rahmatNya, ucapan syukur tak terhingga hamba ucapkan kepadaMu ya Allah.

Terimakasih atas segala kemudahan dan kelancaran yang telah diberikan pada hamba sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik.

Terima kasih pula untuk segala cinta, perhatian, doa dan dukungan dari orang-orang terdekat di hati:

### **Ayahanda Anis Dharmawan dan Ibunda Widhy Wahyuni Hidayati, S.Sos**

Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, perhatian, perjuangan, pengorbanan, doa, kepercayaan, dukungan, nasihat serta bantuan yang selalu diberikan beliau selama ini.

### **Kakak-kakak dan adikku tersayang**

Terima kasih atas segala doa, motivasi, dukungan, dan keceriaannya selama ini. Semoga kita dapat selalu menjadi anak yang berbakti pada kedua orangtua dan dapat terus berusaha membanggakan kedua orang tua.

### **Aungku tercinta H. Haryanto, S.T dan Utiku tercinta Hj. Siti Aminah**

Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, nasihat serta bantuan yang selalu diberikan selama ini.

## HALAMAN MOTTO

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ  
ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ  
يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

*“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”* (QS. Al Insyirah: 1-8)

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى  
الْمَجْلِسِ فَاَفْسَحُوْا يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا  
فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتُوْا  
الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ وَّاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾

*“Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* (QS. Al Mujadilah: 11)

*“Barang siapa yang menapaki suatu jalan dalam rangka mencari ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.”* (HR. Ibnu Majah dan Abu Dawud)

## PRAKATA



Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk dan pertolongan-Nya, serta yang telah memberikan kemampuan, kekuatan dan jalan kemudahan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Keberhasilan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini semata-mata adalah Rahmat Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan banyak pihak. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. rer.nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dekan Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak perhatian, kebaikan, penuh dengan kesabaran dalam mendampingi, dan berkenan untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini, serta selalu memotivasi sehingga peneliti selalu optimis dalam mengerjakan skripsi ini dan skripsi ini dapat selesai tepat

waktu. Semoga Allah SWT membalas semua keikhlasan yang telah Ibu berikan.

4. Ibu Yulianti Dwi Astuti S. Psi., M. Soc. Sc. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang berkenan meluangkan waktu untuk memberikan dukungan dan menandatangani berkas-berkas peneliti.
5. Bapak Dr. Ahmad Rusdi, S. Psi., S. Sos. I., MA. Si. yang telah banyak memberikan penjelasan, masukan dan bantuan pada saya mengenai analisis data penelitian.
6. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
7. Seluruh *staff* Bagian Pengajaran, Perpustakaan, Unit Laboratorium, serta karyawan Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada peneliti selama menuntut ilmu di Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
8. Bapak Amin, S. Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Cilacap yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data penelitian di sekolah tersebut.
9. Segenap guru SMA Negeri 2 Cilacap yang turut membantu peneliti agar proses pengambilan data penelitian berjalan dengan lancar.

10. Bapak Partana, S. Pd. selaku kepala sekolah SMA Al-Irsyad Al- Islamiyyah Cilacap yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data penelitian di sekolah tersebut.
11. Segenap guru SMA Al-Irsyad Al- Islamiyyah Cilacap yang turut membantu peneliti agar proses pengambilan data penelitian berjalan dengan lancar.
12. Seluruh siswi SMA N 2 maupun SMA Al-Irsyad Al- Islamiyyah Cilacap yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Semoga kebajikannya dibalas oleh Allah SWT.
13. Mamahku yang paling aku sayangi dan dicintai yang tidak pernah bosan memberikan rasa cinta, kasih sayang, doa, dukungan, kepercayaan, nasihat, berbagai bantuan, dan restu kepadaku, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Papahku yang sangat aku sayangi dan hormati yang sudah memberikan banyak dukungan, doa, dan kasih sayang kepadaku.
15. Aung dan Utiku yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, kepercayaan, dan berbagai bantuan kepadaku.
16. Kedua kakak dan adikku yang selalu aku cintai dan sayangi, atas segala doa, semangat, motivasi, kepercayaan, dan canda gurau yang selalu dapat mencairkan suasana.
17. Seluruh keluarga besarku yang selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah yang aku ambil.
18. *Patner* peneliti, Awwalian Tyar Ilhami, atas segala doa, dukungan, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan. Semoga menjadi berkah untuk kita.



19. Para sahabat tercinta, Nafiatul Husna Fathoni, Viki Nur Irmawanti, Tantri Yunita, Mei Listiana, Kharis Khamdani, Raditya Fariz Arrizal, Siti Qurrotul A'yun, Novia Nurrokhimah, dan Ufia Zain, atas segala cinta, kasih sayang, doa, dukungan, bantuan, nasihat, kebersamaan, keceriaan, kehangatan, kekompakan, keributan, dan kekeluargaan yang telah kita jalin selama ini.
20. Sahabat - sahabat “bidadari surga” yang sangat aku sayangi dan cintai, Diah Ayu Novita, Sesa Putri Ramadhani, Fitriya Nabila Dewi, An Nissa Ramadhonna, Dhona Windu Pratiwi, atas segala doa, dukungan, nasihat, kebersamaan, kekeluargaan, bantuan, kehangatan, dan kekompakannya selama ini.
21. Sahabat – sahabat JKL 65 yang sangat aku sayangi, Maharani Puteri S, Yunita Andriani, Mba Fira, Tika, dan Mba Ayu, atas segala doa, dukungan, keceriaan, dan rasa kekeluargaan sejak pertama kali tinggal di jogja sampai sekarang.
22. Sahabat - sahabat “tok - tok family”, fadlan Afdalah Ramadhan, Ramadiansyah Dwi Putra, Dede Putra Veryan, Ade Tri Kusuma, Kafin Maulana Rijal, dan Mozaik Al Isamer yang selalu memberikan keceriaan, canda gurau, dan rasa kekeluargaannya selama ini.
23. Teman - teman seperjuangan Psikologi 2013, atas segala bantuan, dukungan, kebersamaan dan kekeluargaan selama masa kuliah di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
24. Sahabat - sahabat KKN angkatan 53 unit PW - 35, Nur Aini Setyowati, Metria Cita, Devina Ellysia, Morgan Primawan, Moammar Zuldiawansyah,

Zonaldo Aditya, Cakra Handika Putra yang telah menjadi keluarga baru selama sebulan masa kkn berlangsung.

25. Teman-teman Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia 2015-2016, Dimitri Sricessya, Arif Budi Rahardi, Indra Yudi Erlangga, Kharisma Muftisani, Ahmad Latif, Andra Pahresi, dan M. Hafidz Hasan.
26. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan Rahmat, karunia dan balasan yang lebih baik atas kebaikan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu terwujudnya skripsi ini, amin ya Rabbal alamin.

Yogyakarta, Februari 2017

Peneliti