

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN BODY
APPRECIATION PADA WANITA DEWASA AWAL
PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Amalia Cahya Yasinta Caesar

21320071

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *BODY APPRECIATION* PADA WANITA DEWASA AWAL
PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi**



Disusun Oleh :

Amalia Cahya Yasinta Caesar

21320071

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2025

Lampiran

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN BODY APPRECIATION PADA
WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan
Program Studi Psikologi
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi
Ketua Prodi

Hazhira Qudsy, S.Psi.,M.A.

Dewan Penguji

1. Dr.Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA., Si.
2. Rr. Indahria Sulistya Rini, S.Psi., MA., Psikolog
3. Muhammad Nowaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi.,Psikolog

Tanda Tangan

Three handwritten signatures in black ink, each on a horizontal line, corresponding to the three members of the exam board listed to the left.

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amalia Cahya Yasinta Caesar
Nomor Mahasiswa : 21320071
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Body Appreciation* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia

Yogyakarta, 29 Agustus 2025

Yang menyatakan



Amalia Cahya Yasinta Caesar

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum warahmatullahi wabaraakatuh

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin. Puji Syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas rahmat, nikmat, serta karunia yang diberikan dalam kehidupan. Shalawat serta salam Untuk Junjungan Nabi besar Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam*. Atas izin Allah, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik, meskipun tidak sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT semata. Penulis juga mengucapkan syukur tak terhingga atas kesempatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran yang Allah *Ta'ala* berikan kepada penulis, sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Tugas akhir ini disusun dan diselesaikan penulis dengan tidak mudah serta melalui banyak proses pembelajaran di dalamnya. Penulis dapat melaluinya atas bimbingan, dukungan, bantuan, perhatian dan kepedulian dari banyak pihak yang menjadi pelantara dari Allah *Ta'ala* untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M. Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA., Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan serta meluangkan

waktu, tenaga, pikiran, serta kesabaran dalam proses mengerjakan tugas akhir ini.

4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas keikhlasannya dalam membagikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman kepada saya selama menjalani perkuliahan di kampus kebanggaan Universitas Islam Indonesia. Semoga Allah SWT selalu melimpahi kehidupan dan membalas kebaikan Bapak/Ibu Dosen Seluruh dosen program studi psikologi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, keceriaan serta pengertian selama masa perkuliahan.
5. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memfasilitasi, membantu dan mempermudah penulis dalam mengurus terkait administrasi keperluan akademik dan tugas akhir ini.
6. Cinta pertama dan panutanku, Alm. Bapak Yasin dan pintu surgaku Ibunda Noor Masruroh. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang diberikan untuk memberikan yang terbaik untuk penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, serta memberikan kasih sayang, motivasi, dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun. Semoga ibu selalu sehat, panjang umur dan bahagia selalu, serta sampai ketemu di surga bapak.
7. Kakak penulis, Ary Kamal Firdaus, Mega Susanti, dan Alvin Azwan Amirullah. Terimakasih sudah memberikan cinta dan kasih dalam hidup

penulis, dukungan, dan hiburan yang diberikan ketika penulis menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Kepada Zhilzian Putra Purnomo. Terimakasih telah menjadi sosok setia dalam setiap proses yang dilalui penulis, pendengar yang sabar, serta sumber semangat yang membantu penulis melewati masa sulit hingga akhirnya mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Kepada teman-teman penulis Ica, dan Esa. Terimakasih telah menemani proses ini dengan canda, tawa, dan dukungan yang tulus. Kehadiran kalian menjadi salah satu kekuatan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Terima kasih juga kepada kak Putri, Kak Aziz, kak Ratna yang telah membantu, membimbing, dan menjadi tempat bertanya di saat penulis menghadapi kebingungan.
11. Kepada kak Dhanti, Kak Virly, dan juga kak Masna. Terima kasih telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, memotivasi, menemani penulis selama proses kuliah dari awal hingga akhir yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
13. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri Amalia Cahya Yasinta Caesar yang atas segala keberanian untuk terus mencoba, atas keteguhan saat ragu, dan atas kekuatan untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga apa yang telah diusahakan hingga saat ini diberikan keberkahan dari Allah SWT.

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN <i>BODY APPRECIATION</i> PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kebersyukuran.....	11
B. Body Appreciation.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka-Kerangka Konseptual Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Appreciation pada Wanita dewasa Awal Aktif pengguna Media Sosial.....	19
D. Hipotesis.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Partisipan atau Subjek Penelitian.....	23
C. Pengukuran.....	24
D. Prosedur Penelitian.....	25
BAB IV.....	27
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	27

A. Hasil Penelitian.....	27
B. Diskusi Hasil Penelitian	32
BAB V.....	35
PENUTUP	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran	35
REFERENSI	37

DAFTAR TABEL

Table 1. Demografis Partisipan.....	23
Table 2. Deskriptif Data Penelitian.....	27
Table 3. Kategorisasi Skala Kebersyukuran	27
Table 4. Kategorisasi Skala Body Appreciation	28
Table 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov	29
Table 6. Hasil Uji Linearitas	30
Table 7. Hasil Uji Korelasi Spearman	31
Table 8. Hasil Uji Tambahan	32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Google Formulir Data Penelitian	40
LAMPIRAN 2. Instrumen Pengukuran Variabel Kebersyukuran	41
LAMPIRAN 3. Instrumen Pengukuran Variabel Body Appreciation	43
LAMPIRAN 4. Tabulasi Data Variabel Kebersyukuran	45
LAMPIRAN 5. Tabulasi Data Variabel Body Appreciation	53
LAMPIRAN 6. Hasil Olah Data	61

Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Body Appreciation* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial

Amalia Cahya Yasinta Caesar¹ Ahmad Rusdi²
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Islam Indonesia
21320071@students.uii.ac.id

ABSTRAK

Wanita dewasa rentan terhadap dampak negatif media sosial, hal ini disebabkan oleh paparan standar ideal kecantikan yang tidak realistis yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan dapat menurunkan tingkat *body appreciation*. Studi ini melibatkan 185 responden yang seluruhnya berjenis kelamin wanita yang merupakan pengguna aktif media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran (*gratitude*) dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode korelasional, serta menggunakan dua instrumen, yaitu Gratitude Questionnaire-6 dan The Body Appreciation Scale-2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan terhadap *body appreciation* ($r=0.470$). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *body appreciation* yang dimiliki wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat menjadi salah satu faktor dalam membantu wanita dewasa awal pengguna media sosial untuk tetap memiliki *body appreciation* di tengah paparan standar kecantikan yang tidak realistis

Kata kunci: wanita, *body appreciation*, kebersyukuran, media sosial

The Relationship Between Gratitude and Body Appreciation in Early Adult Women Who Are Active Users of Social Media

Amalia Cahya Yasinta Caesar¹ Ahmad Rusdi²
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Islam Indonesia
21320071@students.uii.ac.id

ABSTRAK

Adult women are vulnerable to the negative impacts of social media, this is due to exposure to unrealistic ideal beauty standards which can cause psychological stress and can reduce the level of body appreciation.. This study involved 185 respondents, all of whom were female and active social media users. The purpose of the research was to determine whether there is a positive relationship between gratitude and body appreciation among adult women who actively use social media. A quantitative, correlational research design was employed, utilizing two instruments: the Gratitude Questionnaire-6 and the Body Appreciation Scale-2. The results indicated that gratitude is significantly related to body appreciation ($r=0.470$). In other words, the higher an individual's level of gratitude, the higher her level of body appreciation as a social media user. These findings suggest that gratitude may serve as a protective factor, helping adult women who use social media to maintain body appreciation in the face of unrealistic beauty standards.

Keywords: *women, body appreciation, gratitude, social media*

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Media sosial menjadi bagian yang penting dan tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Banyak aktivitas yang mengharuskan untuk hidup berdampingan dengan media sosial seperti, memudahkan komunikasi dan interaksi sosial, memperluas jaringan baik pergaulan maupun bisnis, menjadi sarana ekspresi dan pengembangan diri, serta sebagai media untuk hiburan semata. Platform media sosial yang populer antara lain Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok, dan YouTube. Menurut laporan data dari Riyanto (2024), Indonesia memiliki 167 juta pengguna aktif media sosial atau sekitar 60.4% dari total populasi. Berdasarkan Databoks (2024) menunjukkan bahwa pengguna wanita lebih banyak dibanding laki-laki yakni 51.3% berbanding dengan 48,7%. Hal ini menunjukkan kontribusi wanita dalam aktivitas media sosial semakin meningkat melampaui laki-laki.

Para pengguna media sosial memanfaatkannya untuk berkomunikasi, mencari informasi serta membangun identitas sosial digital, misalnya dengan membagikan aktivitas pribadi berupa foto maupun video. Namun, media sosial yang awalnya dimaksudkan sebagai ruang untuk berekspresi dan berinteraksi, tidak jarang justru menyajikan standar kecantikan tidak realistis. Gambar-gambar tubuh langsing, kulit mulus, dan

penampilan yang mengikuti tren seringkali menimbulkan tekanan sosial dan persepsi tubuh yang menyimpang.

Wanita pada tahap dewasa awal umumnya berada dalam fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian pasangan hidup, persiapan pernikahan, serta penyesuaian terhadap peran baru dalam masyarakat. Pada masa ini, penampilan fisik sering kali dipandang sebagai faktor penting dalam menarik pasangan maupun memperoleh penerimaan sosial (Hurlock, 2011). Hal tersebut membuat wanita dewasa awal lebih rentan terhadap tekanan standar kecantikan yang disebarkan melalui media sosial, sehingga *body appreciation* menjadi isu yang penting untuk diperhatikan.

Media masa berperan dalam membentuk konsep tubuh ideal yang diyakini masyarakat. Wanita dewasa awal, sebagai pengguna media sosial terbanyak, lebih rentan terhadap dampak negatif terkait citra tubuh. Hal ini sesuai dengan Sutini (2022) yang menyatakan bahwa wanita lebih cenderung mengalami penurunan kepuasan tubuh dan citra tubuh negatif. Ashgarie et al. (2023) mengatakan bahwa media sosial menjadi faktor yang mempengaruhi penerimaan diri. Paparan gambar tidak realistis dapat memicu ketidakpuasan tubuh, rendahnya harga diri, serta berkurangnya rasa bersyukur. Budaya "*like*" dan "*comment*" turut memperparah kondisi dengan menjadikan penampilan fisik sebagai tolak ukur nilai diri. Akibatnya, banyak wanita merasa tertekan untuk memenuhi standar

kecantikan yang tidak realistis, sehingga akhirnya dapat merusak hubungan mereka dengan tubuh mereka sendiri.

Berdasarkan Apriliani & Soetjningsih, (2023), diketahui bahwa 60.6% dari total partisipan merasa malu, tidak nyaman, dan tidak menyukai penampilan fisiknya. Selain itu, terdapat 144 wanita (37.%) dari total 482 mengalami ketidakpuasana terhadap tubuh akibat paparan media sosial (Al Riyami et al., 2024). Ketidakpuasan tersebut berdampak pada munculnya rasa takut untuk mengunggah foto, menarik diri dari lingkungan sosial, serta meningkatkan stress (Laora & Sanjaya, 2021). Dampak lebih lanjut terlihat pada tindakan perubahan merubah fisik, seperti operasi payudara yang dilakukan Kylie Jenner (Bazzar, 2025), operasi mengencangkan tulang pipi dan operasi hidung (Aulia, 2025), serta diet ekstrem karena merasa belum memenuhi standar kecantikan ideal, yaitu langsing, dan putih (Narrasyah, 2025).

Rendahnya *body appreciation* terbukti berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental dan perilaku individu. Individu dengan tingkat *body appreciation* rendah lebih rentan mengalami gangguan makan (Soulliard et al., 2021), gejala depresi dan kecemasan yang dapat memicu penurunan *self-esteem* dan *self-compassion* (Ramseyer Winter et al., 2019). Paparan media yang menampilkan citra tubuh ideal semakin memperburuk kondisi ini, di mana individu dengan *body appreciation* rendah lebih mudah mengalami ketidakpuasan tubuh setelah melihat standar kecantikan yang

tidak realistis (Andrew et al., 2015) Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya *body appreciation* dapat berdampak luas pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup individu.

Cara pandang individu terhadap dirinya dapat dikatakan sebagai *body image*. *Body image* dapat dilihat secara negatif atau yang secara umum dikenal dengan *body dissatisfaction* (Angrainy, 2022). *Body image* secara negatif adalah cara pandang individu yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang ada sehingga dapat mempengaruhi kondisi mental individu. Dipandang dari sisi positif, *body image* menggambarkan kepuasan dan penghargaan individu terhadap anugerah berupa tubuhnya (Suka et al., 2024). Kemudian dalam konteks ini untuk *positive body image* akan disebut sebagai *body appreciation*. Hal tersebut disetujui oleh Piko et al. (2020) yang menyebutkan bahwa kunci utama dari adanya *body appreciation* adalah penghargaan tubuh.

Body appreciation yang rendah dapat memicu kecemasan. Naz et al. (2023). Kecemasan sendiri akan berubah menjadi depresi ketika tidak mendapatkan penanganan yang baik. *Body appreciation* adalah bagian dari konsep diri yang erat kaitannya dengan persepsi, perasaan, dan bentuk evaluasi individu terhadap bentuk serta kondisi fisiknya. Rahardjo et al. (2021) mendefinisikan *body appreciation* sebagai derajat kepuasan individu terhadap tubuh secara fisik yaitu bentuk, ukuran dan penampilan umum

(Bestiana, 2012) menambahkan bahwa aspek utama dalam *body appreciation* meliputi kesadaran dan penerimaan. Webb et al. (2015) menyatakan bahwa *body appreciation* mencerminkan sikap sehat terhadap tubuh, serta mengedepankan fungsi tubuh. Avalos et al. (2005) menegaskan bahwa *body appreciation* mencakup penerimaan, penghargaan, serta perawatan terhadap tubuh, sekaligus penolakan terhadap standar kecantikan yang sempit. Andrew et al. (2016) mengatakan bahwa *body appreciation* adalah pandangan positif terhadap citra tubuh (*body image*), yaitu kemampuan menghargai diri serta menerima tubuh secara utuh.

Wanita lebih cenderung memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan bentuk tubuh dan kecantikan wajah dibandingkan laki-laki (Sumanty et al., 2018). Bagi wanita memiliki penampilan fisik yang menawan dan bentuk tubuh yang ideal merupakan suatu dambaan bagi sebagian individu termasuk bagi kaum wanita. Hal ini tidak dapat terlepas dari respon yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya mengenai penampilan fisiknya. Individu yang berpenampilan menarik cenderung mendapatkan perlakuan yang lebih baik dan lebih dihormati. Bentuk fisik dipandang sebagai aset yang berharga dan menjadi tolak ukur dalam standar kecantikan wanita (Novianti & Merida, 2021). Hal ini menjadikan banyak wanita berusaha keras untuk mencapai standar tubuh yang ada di dalam masyarakat dan menjadikan wanita lebih sensitif terhadap hal yang berkaitan dengan keindahan penampilan mereka. Individu tersebut ada berpikir bahwa keadaan fisiknya lah yang akan menjadi daya tarik mengapa

orang lain mau untuk berinteraksi dengan dirinya, hal ini sesuai dengan Hasmalawati (2017) dimana individu yang melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya memiliki pemikiran untuk menjadi sempurna dan menarik sehingga orang lain mau berhubungan dengan dirinya.

Menurut Hamdali et al. (2015) bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi akan mudah dalam menghargai dan memandang positif kehidupan yang dimilikinya serta terhindar dari perasaan cemas sehingga dapat dikatakan bahwa kebersyukuran dapat menjadi solusi untuk meningkatkan *body appreciation* individu. Kebersyukuran hadir sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan penghargaan individu terhadap dirinya. Hal ini sejalan dengan Ashari (2024) dimana kebersyukuran terbukti meningkatkan pandangan positif serta rasa percaya diri individu. Ritmiani (2023) mengungkapkan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan rasa berharga individu terhadap dirinya, dimana kebersyukuran membantu individu untuk melihat dirinya dari sisi positif.

Kebersyukuran atau *gratitude* merupakan perasaan yang didasarkan pada ungkapan terimakasih dan apresiasi positif saat individu mendapatkan apapun (Teguh & Prasetyo, 2021). Kebersyukuran merupakan salah satu aspek penting yang dapat memberikan dampak yang positif bagi keadaan psikologis individu. Individu yang bersyukur cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik dan mampu menghargai dirinya sendiri,

termasuk dalam hal penerimaan terhadap tubuh. Sedangkan ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial secara berlebihan maka hal ini dapat mengikis rasa syukur dan menimbulkan perasaan negatif seperti cemburu, atau merasa tidak cukup. Kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan hidup individu dengan berfokus pada diri mereka sendiri tanpa melihat bagian buruk nya. Hal ini diperkuat Kardas et al. (2019) dimana rasa syukur menjadi faktor paling berpengaruh dalam meningkatnya kesejahteraan psikologis individu. Geraghty et al. (2010) mengatakan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi rasa ketidakpuasan individu terhadap tubuh dengan cara meningkatkan emosi positif yang terdapat dalam diri individu.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai hubungan kebersyukuran dengan *body appreciation* dengan hasil yang selaras. Dimana diantara penelitian yang telah dilakukan yaitu Homan & Tylka, (2018) dengan judul *development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women*, pada penelitian yang dilakukan pada subjek model wanita tersebut diketahui terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *body appreciation*. Dimana wanita yang bersyukur cenderung akan memfokuskan diri mereka pada karakteristik positif yang dimiliki dan menurunkan kebutuhan mereka untuk mendapatkan pembenaran mengenai tubuh mereka dari orang lain serta memiliki penghargaan yang lebih tinggi terhadap tubuh mereka. Penelitian selanjutnya berjudul hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh

remaja perempuan pengguna media sosial yang dilakukan oleh Dewi dan Ambarwati (2024), dengan subjek penelitian ini adalah remaja perempuan usia 18 hingga 21 tahun. Didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan positif dimana remaja perempuan yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung memiliki penghargaan diri yang baik terhadap tubuh mereka.

Berdasarkan uraian di atas terkait dengan permasalahan fenomena banyaknya wanita yang tidak mencintai dan mengapresiasi tubuh, pentingnya kebersyukuran para wanita, serta kebaruan tentang tema penelitian dimana belum ada yang secara jelas meneliti tentang hubungan dari kedua variabel yaitu kebersyukuran dengan *body appreciation* di Indonesia. *Body appreciation* dipilih sebagai variabel penelitian karena konsep ini tidak hanya menekankan pada ketidakpuasan tubuh, tetapi juga bagaimana individu dapat menghargai, menerima, dan merawat tubuhnya secara positif. Penelitian mengenai *body image* selama ini cenderung berfokus pada aspek negatif, seperti *body dissatisfaction*, yang dapat menimbulkan dampak psikologis buruk. Sementara itu, *body appreciation* memberikan perspektif yang lebih adaptif dengan menekankan pada penerimaan diri, rasa syukur, serta penghargaan terhadap fungsi tubuh. Hal ini menjadi penting untuk diteliti pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang rentan terhadap tekanan standar kecantikan, sehingga *body appreciation* dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh

mengenai bagaimana individu menjaga kesehatan mentalnya di tengah paparan tuntutan sosial.

Kebersyukuran dan *body appreciation* sama-sama menggambarkan sikap positif terhadap diri. Namun, keduanya merupakan konsep yang berbeda. Kebersyukuran merujuk pada kemampuan individu untuk menghargai dan menerima berbagai aspek kehidupan secara umum Emmons & McCullough, (2003), sedangkan *body appreciation* lebih spesifik pada penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh (Avalos et al., 2005). Dengan demikian, penting untuk menguji apakah kebersyukuran berperan dalam meningkatkan *body appreciation*, khususnya pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang rentan terhadap pengaruh standar kecantikan.

Maka peneliti tertarik melakukan pembahasan mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial. Penelitian mengenai *body appreciation* masih relatif jarang dilakukan, sehingga perlu diperbanyak untuk memperkaya kajian tentang *body appreciation* atau citra tubuh positif. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada konsep *body image* secara umum, terutama terkait aspek negatif seperti *body dissatisfaction*, sehingga kajian yang menyoroti *body appreciation* sebagai bentuk penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh masih terbatas dan perlu diteliti lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah yang akan diangkat peneliti pada penelitian ini adalah “ Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna media sosial”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna media sosial

D. Manfaat Penelitian

Menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya terhadap bidang Psikologi yang berkaitan dengan kebersyukuran dan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Body Appreciation*

1. Definisi *Body Appreciation*

Body appreciation di definisikan sebagai menerima, mendukung, menghormati tubuh dan tidak mengikuti standar bentuk kecantikan yang ada pada masyarakat (Avalos et al., 2005). *Body appreciation* adalah menerima tubuh mereka dengan menghargai tubuh, memperlakukannya dengan baik dan menolak konsep kecantikan ideal yang ada di masyarakat sosial. Menurut Tylka dan Wood-Barcalow (2015) *body appreciation* merupakan kemampuan individu untuk tidak cemas terhadap gambaran fisik yang ada di masyarakat, mengawasi bentuk tubuh, serta tidak adanya rasa malu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Konsep dasar mengenai *body appreciation* merupakan konstruksi dari teori *body image* dimana *body appreciation* merujuk pada perasaan positif, penerimaan dan hanya memandang tubuh sebagai hal yang harus dihargai dan dipandang dengan positif. Frisén dan Holmqvist (2010) mengatakan bahwa *positif body image* atau *body appreciation* merupakan karakter yang sama dimana mengedepankan pandangan positif terhadap tubuh serta sebagai rasa syukur individu terhadap tubuh. Sehingga selanjutnya *positif body image* akan didefinisikan dan disebut dengan *body appreciation*.

Dengan memperhatikan beberapa karakteristik mengenai *body appreciation* yaitu penerimaan tubuh dimana tubuh dianggap sebagai bentuk dari keunikan yang harus diterima sebagaimana adanya. Adanya perasaan bangga dan bersyukur atas tubuh yang memiliki fungsi dengan baik. Hal ini sejalan dengan Puspasari (2019) Individu yang memiliki *body appreciation* yang baik cenderung akan merasa puas serta menghargai segala bagian tubuh yang dimiliki dan menerima segala bentuk kekurangan yang ada pada tubuhnya.

Berdasarkan beberapa definisi dari ahli di atas, ditemukan beberapa kesamaan yang merujuk akan definisi *body appreciation* yaitu, kemampuan dimana individu menerima dan menghargai tubuh yang dimiliki dengan penuh rasa syukur, terlepas dari standar kecantikan sosial.

2. Aspek *Body Appreciation*

Menurut Tylka dan Wood-Barcalow (2015) menyebutkan bahwa *body appreciation* terdiri dari 3 aspek, yaitu:

- a) Penerimaan dan cinta terhadap tubuh, hal tersebut dapat ditunjukkan dengan mengakui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki diri sendiri dan merasa nyaman walaupun berbeda dari gambaran lingkungan mengenai bentuk tubuh yang menarik.
- b) Memiliki sikap positif, hal ini dapat ditunjukkan dengan terdapat kepercayaan diri yang kuat, memiliki sikap optimis dalam menghadapi peristiwa dalam hidup.

- c) Konsep kecantikan yang luas, pandangan yang tidak hanya berfokus pada satu karakteristik akan mendorong individu untuk memandang dirinya sebagai makhluk yang memiliki derajat tinggi.

Penelitian ini mengacu pada teori Tylka dan Wood-Barcalow (2015) yang menjelaskan bahwa *body appreciation* merupakan bentuk dari penerimaan tubuh dimana tubuh dianggap sebagai bentuk dari keunikan yang harus diterima sebagaimana adanya.

3. Faktor yang mempengaruhi *Body Appreciation*

Menurut Cash & Pruzinky (2002) *body appreciation* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) Budaya sosial

Individu yang berada pada suatu lingkungan masyarakat cenderung menyakini nilai-nilai yang dianut oleh lingkungan sosialnya. Ketika nilai-nilai tersebut tidak diikuti atau dilanggar, maka akan muncul perasaan tidak nyaman dan malu.

- b) Pengalaman interpersonal

Individu merasa cemas terhadap penampilannya dan cenderung membandingkan diri ketika orang-orang di sekitarnya memberikan penilaian terhadap tubuhnya.

c) Karakteristik fisik

Bentuk tubuh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti gen, pola makan, dan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan faktor-faktor diatas dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius.

d) Faktor kepribadian

Kepribadian menjadi faktor psikologis yang memengaruhi bagaimana seseorang memproses, menilai, dan merespon pengalaman dan informasi yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang stabil secara emosional akan mampu berpikir positif dan mudah menerima tubuhnya sehingga akan memperkuat *body appreciation*.

B. Kebersyukuran

1. Definisi Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan suatu perwujudan dari rasa syukur yang tidak hanya melibatkan penghargaan pribadi atau bentuk dari bantuan orang lain (Wood et al., 2010) yang mengatakan bahwa kebersyukuran merupakan perwujudan dari rasa syukur yang tidak hanya melibatkan penghargaan pribadi tetapi juga dari bantuan orang lain. Kebersyukuran merupakan emosi positif dalam mengakui dan merespon serta membalas perasaan terimakasih atas perlakuan dan kebaikan orang lain dalam pengalaman dan hasil yang telah diperoleh (McCullough et al., 2002).

Syukur menurut Prabowo dan Laksmiwati (2020) dibagi menjadi dua tingkatan, yaitu keadaan (*state*) dan sifat (*trait*). Rasa syukur dalam keadaan (*state*) merupakan perasaan subjektif yang melibatkan rasa berterima kasih, kekaguman, dan menghargai segala sesuatu yang didapatkan. Sedangkan rasa syukur dalam sifat (*trait*) merupakan kecenderungan individu untuk dapat merasakan kebersyukuran lebih sering saat dalam situasi-situasi tertentu. Bersyukur dapat berarti merupakan bentuk dari perasaan hangat dan cenderung untuk melakukan sesuatu berdasarkan pada apresiasi yang baik.

Menurut Emmons dan McCullough (2003) kebersyukuran merupakan sebuah bentuk dari emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian sehingga akan mempengaruhi individu dalam bertindak dan bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Pamawang et al. (2023), kebersyukuran merujuk pada sikap atau perasaan terimakasih atas hal baik yang telah diterima. Wood et al. (2008) menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, seperti peningkatan emosi positif, kepuasan hidup, serta kemampuan menerima diri. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat berfungsi sebagai faktor proteksi terhadap tekanan sosial yang disebabkan oleh paparan negatif media sosial.

Penggunaan konsep kebersyukuran barat yang tidak terikat pada kerangka agama memungkinkan penelitian berada dalam konteks yang lebih luas dan inklusif, sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi

lebih umum dan mudah diaplikasikan pada populasi heterogen. Kebersyukuran dalam psikologi barat, yang diukur secara empiris, ilmiah dan tidak mengarah pada penekanan terhadap objek spiritual tertentu, melainkan menekankan pada apresiasi terhadap kebaikan yang diterima yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum (Rachmadi et al., 2019). Selain itu, penelitian juga didapati bahwa kebersyukuran berperan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial tanpa batasan agama tertentu (Nggilimara & Kristinawati, 2025). Penelitian Jiang et al.(2017) yang dilakukan pada masyarakat arab dan mesir menemukan bahwa kebersyukuran berkorelasi secara signifikan dengan kecenderungan ketahanan psikologis dimana tidak ditemukan adanya perbedaan budaya lokal. Dengan demikian, penggunaan konsep kebersyukuran barat lebih *universal* dan tidak memiliki kecenderungan pada agama tertentu ini mendukung pemahaman dan penerapan yang luas pada masyarakat modern yang heterogen, terutama dalam penelitian perilaku pengguna media sosial.

Berdasarkan pada penjelasan diatas terdapat beberapa kesamaan yaitu bahwa kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi positif dan ungkapan terimakasih atas apa yang didapatkan serta ungkapan penerimaan individu terhadap hal baik yang didapatkan.

2. Aspek-aspek Kebersyukuran

Menurut Watkins et al. (2003) terdapat tiga aspek yang dapat diungkap diantaranya adalah :

- a) *Sense of Abundance* (Rasa keberlimpahan), bentuk dari pemikiran yang muncul karena adanya perasaan bersyukur terhadap apa yang telah didapatkan dan percaya bahwa standar hidupnya tidak akan menurun.
- b) *Appreciation Sample* (Apresiasi sederhana), rasa terima kasih kecil terhadap hal-hal yang lumrah terjadi sebagai wujud syukur karena telah mendapatkan hal baik dalam kehidupan sehari-hari.
- c) *Appreciation of Other* (Apresiasi terhadap orang lain), merupakan ungkapan rasa terima kasih yang diberikan terhadap orang lain dikarenakan telah berkontribusi positif terhadap hidupnya.

Menurut Fitzgerland (1999) terdapat tiga aspek kebersyukuran diantaranya adalah :

- a) Mengapresiasi sebuah peristiwa atau kejadian dengan cara mengungkapkan rasa terima kasih kepada seseorang atau suatu kejadian.
- b) Menghidupkan perasaan untuk melakukan niat baik terhadap seseorang atau sesuatu.
- c) Melakukan perbuatan yang positif berdasarkan kebaikan yang telah didapatkan

Kebersyukuran memiliki empat aspek menurut McCullough et al. (2002) yaitu *intensity, frequency, span, dan density*.

- a) *Intensity*, individu merasakan bersyukur pada kejadian positif yang telah dialami, dan diharapkan semakin bersyukur ketika mengalami kejadian yang baik dan positif.
- b) *Frequency*, individu yang bersyukur cenderung merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya atas semua bagian dalam hidup seperti keluarga, kesehatan, pekerjaan dan lingkungan yang dimiliki.
- c) *Span*, individu merasakan syukur dari pengalaman yang ada dan pada rentang waktu tertentu, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, dan kesehatan.
- d) *Density*, merujuk pada seberapa banyak orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang.

Penelitian ini mengacu pada teori kebersyukuran milik McCullough et al. (2002) yang menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk dari emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian sehingga akan mempengaruhi individu dalam bertindak dan bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

C. Kerangka-Kerangka Konseptual Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Appreciation pada Wanita Dewasa Awal Aktif pengguna Media Sosial.

Kebersyukuran atau syukur merupakan istilah untuk perasaan berterimakasih, menerima, menghargai, serta memiliki rasa puas atas apa yang dimiliki. Individu dengan tingkat syukur yang tinggi cenderung memiliki emosi positif, harapan, kepuasan yang besar, serta mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang dimiliki dan mampu menerima keterbatasan diri (Emmons & McCullough, 2003). Hal ini selaras dengan Geraghty et al. (2010) yang menyatakan bahwa rasa bersyukur memiliki pengaruh yang positif pada kebahagiaan dan mengurangi ketidakpuasan individu terhadap tubuh yang dimiliki. Dalam konteks citra tubuh, kebersyukuran berperan sebagai faktor protektif yang memungkinkan individu untuk memandang tubuhnya dengan lebih positif, tidak hanya menilai dari segi penampilan fisik, melainkan juga dari segi fungsi dan kebermanfaatan. Dengan demikian, kebersyukuran dapat mendorong terbentuknya *body appreciation* yang mana mengedepankan pada penerimaan, penghargaan, dan perawatan tubuh secara sehat (Avalos et al., 2005).

Penelitian Wood et al. (2008) menunjukkan bahwa kebersyukuran berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan, serta menurunkan resiko depresi yang pada akhirnya dapat mendukung sikap positif terhadap tubuh. Selain itu, Piran (2019) menegaskan bahwa *body appreciation* merupakan salah satu indikator

positif body image yang berfungsi sebagai pelindung dari dampak negatif akibat standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini selaras dengan Halliwell (2013) bahwa individu dengan *body appreciation* yang tinggi akan lebih tahan terhadap pengaruh media yang menampilkan citra tubuh ideal.

Sehingga dapat dipahami bahwa kebersyukuran menjadi fondasi psikologis yang penting dalam membangun *body appreciation*. Individu yang bersyukur akan lebih fokus pada keberfungsian tubuh dan nikmat yang telah dimiliki, sehingga tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial maupun standar kecantikan yang dipaksakan media. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya mengkaji hubungan kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial, mengingat kelompok ini rentan terhadap tekanan penampilan fisik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki peran penting dalam membantu individu mempertahankan apresiasi terhadap tubuh ditengah paparan standar kecantikan yang ditampilkan melalui media sosial. Individu dengan tingkat kebersyukuran tinggi lebih mampu fokus pada kelebihan diri dan fungsi tubuh daripada sekadar penampilan fisik. Dengan demikian, kebersyukuran berpotensi meningkatkan *body appreciation*. Namun, karena keduanya adalah konsep yang berbeda, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan hubungan tersebut secara empiris..

D. Hipotesis

Penelitian ini diuji menggunakan analisis statistik, sehingga hipotesis dari penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita pengguna aktif media sosial. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial, maka semakin tinggi juga *body appreciation* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran yang dimiliki wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial, maka akan semakin rendah pula *body appreciation* yang dimiliki.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah diajukan, peneliti memilih menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasi untuk mengukur hubungan antara kebersyukuran sebagai variabel independen dan *body appreciation* sebagai variabel dependen variabel yang diukur. Analisis korelasi adalah pendekatan statistik yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel, serta arah hubungan antara dua variabel (Auw et al., 2023).

Secara konseptual kebersyukuran merupakan sebuah emosi positif dalam mengakui dan merespon serta membalas perasaan terimakasih atas perlakuan dan kebaikan orang lain dalam pengalaman dan hasil yang telah diperoleh. Secara operasional kebersyukuran adalah tindakan mengungkapkan rasa syukur atas pujian dan kebaikan dari orang lain maupun dari Tuhan dalam bentuk perkataan maupun tingkah laku (Halimatussa'diah et al., 2020). Untuk mengukur variabel kebersyukuran, penelitian ini menggunakan *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* yang dikonstruksi oleh (McCullough et al., 2002). Skala ini terdiri dari 6 item. Sedangkan secara konseptual *body appreciation* didefinisikan sebagai

sebagai menerima, mendukung, menghormati tubuh dan tidak mengikuti standar bentuk kecantikan yang ada pada masyarakat (Avalos et al., 2005). Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan *Body Appreciation Scale 2* (BAS-2) yang di dibuat oleh (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Skala ini terdiri dari 10 item dan bersifat unidimensional.

B. Partisipan atau Subjek Penelitian

Subjek yang akan terlibat dalam penelitian ini yaitu wanita yang aktif menggunakan media sosial dan berada pada jenjang pendidikan SMA/SMK/Sederajat maupun S1/D4/Sederajat, dan lainnya serta bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dari awal hingga akhir. Hanya partisipan yang memenuhi kriteria yang disebutkan yang diminta untuk mengisi secara lengkap skala-skala penelitian yang diberikan kepada partisipan. Dimana pada penelitian ini awalnya terdapat responden sebanyak 243 namun hanya 185 responden yang memenuhi kriteria dan data lengkap. Adapun sebaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Demografis Partisipan

Karakteristik	f	%
Usia		
18	1	0.5%
19	12	6.5%
20	43	23.2%
21	33	17.8%
22	37	20.0%
23	19	10.3%
24	20	10.8%
25	20	10.8%
Pendidikan		
S1/D4/Sederajat	77	41.6%
SMA/SMU/SMK/Sederajat	106	57.3%

C. Pengukuran

Proses awal penelitian menentukan skala yang digunakan yaitu skala kebersyukuran dengan menggunakan skala *Gratitude Questionnaire* GQ-6 dan skala *body appreciation* dengan menggunakan skala *the body appreciation scale-2*. Peneliti melakukan konsultasi kepada dosen mengenai skala yang digunakan apakah telah memenuhi syarat atau tidak. Kemudian telah dilakukan translasi item skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) dan *The Body Appreciation* (BAS-2) dari bunyi item asli berbahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh peneliti yang kemudian di-review dosen KIPP untuk memastikan kesesuaian bahasa dan makna antar budaya. Pengumpulan data dalam penelitian ini akan menggunakan kuesioner berbentuk *google form* berupa skala *likert* yang dibagikan secara *online* melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Tiktok*. Penelitian ini menggunakan dua variabel yakni kebersyukuran dan *body appreciation*.

1. Kebersyukuran

Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) yang dikonstruksi oleh (McCullough et al., 2002). Skala ini merupakan skala unidimensional yang berjumlah enam item. Menurut jurnal aslinya McCullough et al. (2002) terdapat hasil reliabilitas cronbach alpha dari enam item yaitu 0,82 yang termasuk dalam kategori baik, sedangkan berdasarkan hasil uji reliabilitas

penelitian ini menunjukkan cronbach alpha nya yaitu 0,694 . Skala ini menggunakan model skala likert, dengan rentang angka 1(sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (sedikit tidak setuju), 4 (netral), 5 (sedikit setuju), 6 (setuju), 7 (sangat setuju).

2. *Body appreciation*

Penelitian ini menggunakan skala *The Body Appreciation Scale 2* yang dikonstruksi oleh (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Skala ini merupakan skala unidimensi yang terdiri dari 10 item. Berdasarkan peneliian aslinya Tylka dan Wood-Barcalow (2015) diketahui hasil reliabilitas cronbach alpha dari 10 item tersebut yaitu 0.97 untuk responden wanita dimana hasil ini berada pada kategori reliabilitas baik, sedangkan berdasarkan hasil data penelitian didapatkan hasil reliabilitas cronbach alpha sebesar 0.84 yang menunjukkan bahwa reliabilitas berada pada kategori baik. Skala ini menggunakan model skala likert dengan 5 pilihan jawaban yakni tidak pernah 1 (tidak pernah), 2 (jarang) 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (selalu).

D. Prosedur Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial. Proses awal penelitian menentukan skala yang digunakan yaitu skala kebersyukuran dengan menggunakan skala GQ-6 dan skala *body appreciation* dengan menggunakan *the body appreciation scale-*

2. Peneliti menggunakan skala kebersyukuran yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002), serta menggunakan skala *body appreciation* yang dikembangkan oleh (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Pada proses selanjutnya untuk mencari partisipan yang memenuhi kriteria penelitian dilakukan dalam kurun waktu tiga minggu. Peneliti menyebar kuesioner melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Tiktok*. Alat ukur yang digunakan dijadikan satu dalam bentuk *google form* yang sudah dilengkapi dengan *informed consent*. Metode analisis data yang akan digunakan yaitu analisis korelasi *spearman*. Sebelum melakukan uji korelasi, akan dilakukan uji asumsi dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak, serta kedua variabel yang digunakan memiliki hubungan linear atau tidak. Apabila uji asumsi menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, atau kedua variabel tersebut tidak linear, maka teknik uji korelasi akan dialihkan menggunakan pengujian non parametrik. Kemudian akan dilakukan uji tambahan yaitu uji korelasi berdasarkan aspek variabel kebersyukuran. Analisi data akan menggunakan *SPSS 26.0 for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui nilai mean, standar deviasi, nilai minimum serta nilai maksimum dari masing-masing variabel.

Table 2. Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kebersyukuran	13	34	27.05	3.696	6	42	24	6
<i>Body Appreciation</i>	15	50	38.41	5.700	10	50	30	6.7

Tabel di atas akan digunakan untuk membagi kategorisasi menjadi 3 kategori yakni, rendah, sedang, dan tinggi. Peneliti kemudian akan membuat penyebaran skor kategori pada masing-masing variabel, pada kebersyukuran dan *body appreciation*.

Table 3. Kategorisasi Skala Kebersyukuran

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	F	Presentase
Rendah	$X < 23$	19	10.35%
Sedang	$23 \leq X < 31$	125	67.6%
Tinggi	$X > 31$	41	22.2%
Total		185	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skor kategorisasi pada skala kebersyukuran. Variabel kebersyukuran ini menggunakan

skala *Gratitude Questionnaire-6* GQ-6, dimana berdasarkan kategori yang ada terdapat sebanyak 19 subjek dengan presentase 10.35% memiliki tingkat kebersyukuran rendah. Pada kategori tingkat kebersyukuran rendah terdapat 125 subjek dengan presentase 67.6%., sedangkan terdapat 41 subjek yang berada pada kategori tinggi dengan presentase 22.2%.

Table 4. Kategorisasi Skala Body Appreciation

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	F	Presentase
Rendah	$X < 33$	24	13.0%
Sedang	$33 \leq X < 40$	130	70.3%
Tinggi	$X > 40$	31	16.8%
Total		185	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat kategorisasi tingkat *body appreciation*. Diketahui bahwa mayoritas data pengukuran *body appreciation* berada pada kategori sedang dengan subjek sebanyak 130 dan presentase 70.3%. pada kategori rendah terdapat 24 subjek dengan presentase 13.0%. serta 31 subjek berada pada ketegori tinggi dengan presentase 16.8%.

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi untuk melihat kondisi data dalam penelitian yang telah dilakukan. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji normalitas dan juga uji linearitas. Hasil dari uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti yakni sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Peneliti menggunakan *kolmogorov-smirnov* untuk melakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas dengan *kolmogorov-smirnov* dapat dilihat sebagai berikut:

Table 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov

Variabel	K-S	P	Kategorisasi Koefisien Korelasi
Kebersyukuran	0.101	0.000	Tidak normal
Body Appreciation	0.099	0.000	Tidak normal

Uji normalitas merupakan uji yang harus dilakukan pada penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada variabel *kebersyukuran* dan *body appreciation* menunjukkan bahwa $p < 0.05$, yakni menunjukkan nilai sig 0.000 pada variabel *kebersyukuran* dan juga nilai sig 0.000 pada variabel *body appreciation*, sehingga kedua variabel tersebut berdistribusi tidak normal.

Kondisi ini dapat dikarenakan oleh karakteristik sampel yang cenderung homogen, dimana mayoritas partisipan adalah wanita berusia 20-23 tahun. Selain itu, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dalam *kebersyukuran* (67,6%) maupun untuk *body appreciation* (70,3%), sehingga distribusi skor menumpuk pada rentang nilai tertentu dan tidak tersebar merata.

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linearitas. Hasil dari uji linearitas yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

Table 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	p	Keterangan
Kebersyukuran* <i>Body Appreciation</i>	0.005	Tidak Linear

Uji linearitas bertujuan untuk menguji apakah kedua variabel dalam penelitian ini mempunyai hubungan linear atau tidak secara signifikan. Dari hasil uji linearitas, didapatkan hasil sebagaimana yang tertera pada tabel diatas. Berdasarkan hasil tabel menunjukkan bahwa kedua variabel kebersyukuran dan juga *body appreciation* menunjukkan nilai signifikansi < 0.05 , dengan nilai sebesar 0.005, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji yang ditujukan untuk membuktikan hipotesis pada penelitian. Hipotesis pada penelitian yang dilakukan yaitu terdapat korelasi positif antara variabel kebersyukuran dan variabel *body appreciation*. Maka dari itu, uji hipotesis yang dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian adalah uji korelasi. Penelitian ini melakukan uji korelasi dengan menggunakan *spearman* menggunakan SPSS versi 26.0 *for windows*. Hasil uji korelasi *spearman* sebagai berikut:

Table 7. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	r	p	r ²	N
Kebersyukuran* <i>Body Appreciation</i>	0.470**	0.000	0.2209	185

Berdasarkan hasil tabel uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman* di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi <0,05 sehingga dapat dilihat bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel, yaitu variabel kebersyukuran dan juga variabel *body appreciation* dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti kedua variabel tersebut saling berkorelasi sementara itu, tingkat kekuatan korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien sebesar 0.470. Adapun nilai koefisien determinasi sebesar 0.2209 atau 22,09% . Nilai ini menunjukkan bahwa perubahan *body appreciation* pada wanita ditentukan oleh tingkat kebersyukuran sebesar 22,09%. Pada nilai r menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel adalah ”+” yang berarti sifat hubungan antara kedua variabel kebersyukuran dan juga *body appreciation* adalah positif. Maka dari itu semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin tinggi tingkat *body appreciation*.

4. Uji Analisis Tambahan

Untuk memperkaya hasil penelitian, peneliti melakukan uji analisis tambahan dengan melihat lebih dalam korelasi antara variabel *body appreciation* dengan data demografis yang ada berupa usia responden. Hasil uji analisis tambahan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Table 8. Hasil Uji Tambahan

Variabel	r	p	r ²	N
<i>Body Appreciation*Usia</i>	0.010	0.893	0.0001	185

Hasil uji korelasi pada tabel di atas menunjukkan bahwa usia tidak memiliki korelasi dengan *body appreciation*. Dimana hasil signifikansi menunjukkan $>0,05$ dimana nilai yang di dapat adalah 0.893, sehingga dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan *body appreciation*.

B. Diskusi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh hasil $r = 0.470$ dengan $p\text{-value}$ 0.000. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Body Appreciation* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial” dapat diterima. Sementara itu, arah dari hubungan pada variabel kebersyukuran dan *body appreciation* adalah positif, yang berarti semakin tinggi kebersyukuran pada wanita aktif pengguna sosial media, maka semakin tinggi pula tingkat *body appreciation* yang dirasakan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin rendah pula *body appreciation* pada wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial.

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini sejalan dengan temuan Dewi dan Ambarwati (2024) yang juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebersyukuran dan *body appreciation* pada remaja perempuan pengguna aktif media sosial dengan nilai r sebesar 0,251 dimana semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula *body appreciation*. Pada penelitian ini pula menunjukkan bahwa individu yang bersyukur lebih cenderung puas serta menerima tubuhnya sehingga mampu untuk menjaga dan menghargai tubuh yang dimiliki. Hal ini selaras dengan Nurfatmawati et al. (2022) yang juga mengungkapkan dalam penelitiannya kepada siswa SMKS Yapmi Makassar, bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap *body appreciation*. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa kebersyukuran berperan dalam membantu individu untuk menerima bentuk fisiknya, meskipun tidak sesuai dengan standar ideal yang ada pada masyarakat. Serta menjadikan individu untuk lebih fokus pada anugrah yang diberikan, yaitu tubuh yang dimilikinya.

Hasil dalam penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Yamamiya et al. (2021) yang menyatakan bahwa kebersyukuran berhubungan langsung terhadap *body appreciation*. Kebersyukuran akan membantu individu meningkatkan *body appreciation* dengan mengurangi ketergantungan pada penilaian yang berasal dari pihak eksternal, dimana individu yang bersyukur cenderung tidak menggantungkan harga dirinya pada persetujuan orang lain, sehingga akan lebih tahan terhadap bentuk tekanan sosial maupun standar kecantikan yang ada. Pada penelitian ini pula

diketahui bahwa kebersyukuran akan membentuk individu untuk lebih memperhatikan dan menghargai aspek positif dari tubuh mereka.

Usia diteliti sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *body appreciation*. Hal ini sesuai dengan Ashgarie et al. (2023) usia menjadi salah satu faktor individu memiliki tingkat *body appreciation* tinggi. Hal ini terjadi karena dengan bertambahnya usia, individu biasanya menjadi lebih matang dalam meregulasi emosi dan perilaku, sehingga lebih mudah menerima kondisi fisik yang dimiliki tanpa terlalu terpengaruh oleh standar eksternal atau tekanan sosial. Tiggemann dan McCourt (2013) juga menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, wanita akan mengalihkan fokus dari hanya bentuk tubuh semata menjadi lebih menghargai kesehatan dan fungsi tubuh yang dimiliki serta dapat menerima ketidaksempurnaan tubuhnya seiring bertambahnya usia. Namun, hasil analisis tambahan menunjukkan hasil yang dimana usia tidak memiliki hubungan dengan *body appreciation*. Tidak berhubungannya usia dengan *body appreciation* karena ada kemungkinan bahwa usia tidak selalu mencerminkan kematangan emosi (Sinha, 2011). Hal ini sejalan dengan pernyataan Gurera dan Isaacowitz (2019) yang menyatakan bahwa tidak semua proses psikologis, termasuk regulasi emosi meningkat seiring bertambahnya usia. Ruterling et al. (2014) menunjukkan bahwa adanya penurunan variasi strategi regulasi emosi yang digunakan individu seiring bertambahnya usia, walaupun kemampuan untuk mengenali emosi tetap sama. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi tidak secara otomatis meningkat karena bertambahnya usia.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dimana data hasil penelitian yang diperoleh tidak berdistribusi secara normal dan tidak menunjukkan hubungan yang linier, sehingga analisis statistik parametrik tidak dapat diterapkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan *body appreciation*. Dimana terdapat hubungan positif diantara variabel kebersyukuran dengan *body appreciation* sehingga semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *body appreciation* yang dimiliki wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial.

B. Saran

Peneliti mengharapkan kepada para wanita dewasa awal pengguna aktif media sosial untuk dapat mempraktikkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari. Kebersyukuran dalam bentuk penerimaan bentuk tubuh yang dimiliki, walaupun dalam keadaan yang buruk. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan pengambilan sampel tidak hanya pada wanita namun juga dapat pada laki-laki pada banyak latar belakang serta umur yang mana rentan untuk mengalami penurunan *body*

appreciation. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memasukan variabel-variabel lain agar hasil dapat terlihat komperhensif.

REFERENSI

- Al Riyami, Y. S., Al Senani, I. H., Al Brashdi, A. S., Al Balushi, N. I., Almarabheh, A. J., & Ahmed, J. (2024). Young females experience higher body image dissatisfaction associated with a high social media use: A cross-sectional study in Omani university students. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00477-8>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Anggrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial instagram. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95–104. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v2i2.385>
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 470. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234>
- Ashari, N. (2024). Pengaruh kebersyukuran (Gratitude) terhadap rasa rendah diri (Inferiority Complex) pada remaja. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(1), 36–45. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.211>
- Ashgarie, R. I. A., Ikhsan, M. F. F., Amelia P, C., & Nurmalitasari, F. (2023). Body appreciation pada perempuan dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial. *Flourishing Journal*, 2(6), 457–467. <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p457-467>
- Auw, D. N., Hafizah, S., Leki, A. M., & Makalbani. (2023). Analisis korelasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pendapatan kepala keluarga. *Jurnal Ilmiah Matematika Dan Terapan*, 20, 165–180.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Bestiana. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Antro Unair DotNet*, 1(1), 1–12.
- Dewi, H. C. K., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh remaja perempuan pengguna media sosial. *JIP: Jurnal*

Inovasi Penelitian, 4(10), 1521–1532.
<https://doi.org/10.47492/jip.v4i10.3193>

- 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(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205–212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- 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>
- Gurera, J. W., & Isaacowitz, D. M. (2019). Emotion regulation and emotion perception in aging: A perspective on age-related differences and similarities. In *Progress in Brain Research* (1st ed., Vol. 247). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.02.007>
- Halimatussa'diah, Zakiyah, M., Almih, M. M., Azkarisa, Y. D., & Utami, D. S. (2020). Pengembangan alat ukur kebersyukuran mahasiswa muslim development of gratitude scale for muslim students. *Pengembangan Alat Ukur Kebersyukuran Mahasiswa Muslim Proyeksi*, 15(1), 45–57. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.45-57>
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- Hamdali, Adang. Meiza, Asti.Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Journal of the South Carolina Medical Association (1975)*, 111(1), 32. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Hurlock, J., & Wilson, M. (2011). Searching twitter: Separating the tweet from

the chaff. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 5, No. 1, pp. 161-168).

- Jiang, H. J., Underwood, T. C., Bell, J. G., Ranjan, S., Sasselov, D., & Whitesides, G. M. (2017). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *120*, 2017. <https://doi.org/10.1073/pnas>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being*. *Eurasian Journal of Educational Research*, *2019*(82), 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Laora, A. Y., & Sanjaya, F. (2021). Fenomena cyberbullying di media sosial Instagram (Studi deskriptif tentang kesehatan mental pada generasi z usia 20-25 tahun di Jakarta). *Oratio Directa*, *3*(1), 346–368.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002a). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 82, Issue 1, pp. 112–127). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002b). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Naz, S., Malik, A., Farooq, M., & Waseem, B. (2023). Impact of body appreciation and social appearance anxiety on life satisfaction among young adults. *VFAST Transactions on Education and Social Sciences*, *11*(1), 208–219. <https://doi.org/10.21015/vtess.v11i1.1441>
- Nggilimara, M. A. R., & Kristinawati, W. (2025). Pengaruh gratitude terhadap FOMO (Fear of Missing Out) pada remaja pengguna media sosial tiktok di kota waingapu. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, *19*(1978), 5899–5908.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan citra tubuh pada mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *10*(1), 11. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>
- Nurfatmawati, Mansyur, A. Y., & Hamid, H. (2022). Pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh siswa SMKS. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *2*(1), 97–107. <https://doi.org/10.26858/jtm.v2i1.36014>
- Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh hope terhadap

- quarter life crisis pada mahasiswa akhir di kota makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 230–235. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>
- Piko, B. F., Obál, A., & Mellor, D. (2020). Body appreciation in light of psychological, health- and weight-related variables among female adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 16(4), 676–687. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i4.2183>
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i1.31922>
- Puspasari. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran : Studi komparasi kerspektif psikologi barat dan psikologi islam. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24, 115–128. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Rahardjo, I. A., Takwin, B., & Oriza, I. I. D. (2021). Pengaruh socio-cultural influences dan self-compassion terhadap apresiasi tubuh manita: Social appearance comparison sebagai mediator. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19051>
- Ramseyer Winter, V., Landor, A. M., Teti, M., Morris, K., Schliep, E. M., Pevehouse-Pfeiffer, D., & Pekarek, E. (2019). Is body appreciation a mechanism of depression and anxiety? An investigation of the 3-dimensional body appreciation mapping (3D-BAM) intervention. *Mental Health and Prevention*, 14(June 2018). <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200158>
- Ritmiani, I. (2023). Hubungan kebersyukuran dengan Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Uin Ar-Raniry kuliah sambil bekerja. *Proyeksi*, 18(2), 201. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.201-212>
- Rutering, J., Ilmer, M., Recio, A., Coleman, M., Vykoukal, J., Alt, E., & Orleans, N. (2014). Another year older, another year wiser? emotion regulation strategy selection and flexibility across adulthood. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(3), 320–330. <https://doi.org/10.1037/pag0000251.Another>
- Sinha, V. K. (2011). A study of emotional maturity and adjustment of college student. *Indian Journal of Applied Research*, 4(5), 594–595. <https://doi.org/10.15373/2249555x/may2014/187>
- Soulliard, Z. A., Brode, C., Tabone, L. E., Abunnaja, S., Szoka, N., & Cox, S.

- (2021). The role of body appreciation, weight bias internalization, and disordered eating behaviors among presurgical bariatric patients. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 17(5), 1000–1007.
<https://doi.org/10.1016/j.soard.2020.12.012>
- Suka, I. C. B. G., Fachruddin, C. F. S., & Wempi, J. A. (2024). Analisis body positivity movement tentang wanita plus size di Indonesia melalui Tiktok. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 8(1), 151–164.
<https://doi.org/10.25139/jkp.v8i1.6821>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Sutini, T. (2022). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja dan dewasa awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 159–166.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>
- Teguh, P. M., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika gratitude pada ibu yang memiliki anak down syndrome. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1–9.
<https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2913>
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624–627.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12(1), 53–67.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130–145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49–54.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>

Yamamiya, Y., Shimai, S., & Homan, K. J. (2021). Exploring the gratitude model of body appreciation and intuitive eating among Japanese women. *Body Image, 36*, 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.12.005>

LAMPIRAN 1. Google Formulir Data Penelitian

<https://docs.google.com/forms/d/1dQU6dOv9LIIPBEHn19HsFTMf0uyfWsEJma9VXntmf0c/edit>

LAMPIRAN 2. Instrumen Pengukuran Variabel Kebersyukuran

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Saya memiliki begitu banyak dalam hidup yang perlu saya bersyukur atasnya							
2	Jika saya harus mendaftar segala sesuatu yang saya bersyukur atasnya, itu akan menjadi sebuah daftar yang benar dan panjang							
3	Ketika saya memikirkan kehidupan di dunia, saya tidak menemukan alasan kuat untuk bersyukur							
4	Saya berterimakasih kepada banyak orang							
5	Seiring bertambahnya usia, saya mendapati diri saya lebih mampu untuk menghargai orang lain, peristiwa dan kejadian yang telah menjadi bagian dari sejarah kehidupan saya							
6	Saya butuh waktu yang lama untuk saya merasa bersyukur atas sesuatu atau berterimakasih kepada seseorang							

Keterangan :

- 1 = (Sangat Tidak Setuju)
- 2 = (Tidak Setuju)
- 3 = (Sedikit Tidak Setuju)
- 4 = (Netral)
- 5 = (Sedikit Setuju)
- 6 = (Setuju)
- 7 = (Sangat Setuju)

***LAMPIRAN 3. Instrumen Pengukuran
Variabel Body Appreciation***

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa kagum dengan tubuh, badan, jasmani saya					
2	Saya merasa benar-benar puas, senang dengan tubuh, badan, jasmani saya					
3	Saya percaya dengan tubuh, badan, jasmani saya, paling tidak memiliki kualitas yang benar-benar menarik, menyenangkan					
4	Saya bersikap positif terhadap tubuh saya					
5	Saya memberikan perhatian penuh, prioritas terhadap kebutuhan tubuh, badan, jasmani saya					
6	Saya merasa benar-benar suka dengan tubuh, badan, jasmani saya					
7	Saya merasa bersyukur dengan kualitas karakteristik tubuh, badan, jasmani saya					
8	Perilaku saya menunjukkan sikap positif saya terhadap tubuh saya, misalnya saya berjalan sambil mengangkat kepala dan tersenyum					
9	Saya merasa nyaman dalam tubuh, badan, jasmani saya					
10	Saya merasa cantik meskipun saya berbeda dari gambaran media tentang orang-orang yang menarik (misalnya model/aktris/aktor)					

Keterangan:

- 1 = (Tidak pernah)
- 2 = (Jarang)
- 3 = (Kadang-kadang)
- 4 = (Sering)
- 5 = (Selalu)

***LAMPIRAN 4. Tabulasi Data Variabel
Kebersyukuran***

Subjek	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	38
2	3	3	4	5	4	4	5	4	5	3	40
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	46
5	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	34
6	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	41
7	4	3	3	5	4	3	3	4	4	5	38
8	2	3	2	4	4	3	2	4	5	5	34
9	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	33
10	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	35
11	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	34
12	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	42
13	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	30
14	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	35
15	3	4	5	4	3	4	4	3	4	5	39
16	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	29
17	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	41
18	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
19	3	4	1	5	5	3	4	5	5	5	40
20	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	28
21	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	47
22	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	36
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
24	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	46
25	4	4	4	3	3	3	4	3	3	5	36

26	3	2	2	4	4	2	2	3	2	2	26
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
28	4	4	3	5	5	3	3	4	3	4	38
29	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	34
30	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	36
31	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	34
32	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	36
33	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	25
34	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	35
35	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	36
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
39	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	31
40	3	2	4	4	5	5	4	5	5	4	41
41	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	43
42	3	2	4	5	4	3	4	2	4	2	33
43	4	2	5	1	5	4	3	4	4	2	34
44	4	5	3	2	4	4	5	3	3	4	37
45	2	4	5	4	3	4	3	4	5	5	39
46	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	44
47	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	32
48	4	3	5	3	4	2	3	4	5	5	38
49	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	43
50	2	2	3	4	4	5	4	3	4	4	35
51	5	2	3	4	4	3	4	5	3	4	37
52	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	44

53	5	2	3	4	2	3	5	3	4	4	35
54	4	5	3	4	4	5	4	3	5	5	42
55	4	4	2	4	3	4	4	5	3	2	35
56	4	3	5	3	4	4	3	3	5	4	38
57	4	5	3	4	4	5	3	4	5	5	42
58	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	36
59	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	38
60	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
61	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	41
62	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	27
63	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	39
64	4	2	4	5	4	3	2	4	3	4	35
65	5	4	4	4	3	4	4	2	5	4	39
66	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	40
67	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	39
68	3	2	2	4	4	2	3	3	4	3	30
69	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	45
70	5	5	4	3	3	2	3	4	4	5	38
71	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	31
72	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	38
73	4	4	4	3	5	3	4	4	4	5	40
74	4	4	4	5	5	4	4	3	4	5	42
75	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	41
76	4	4	3	5	3	4	3	5	4	2	37
77	4	3	4	5	5	4	4	4	5	3	41
78	4	3	3	4	4	5	3	4	4	5	39
79	4	3	5	4	4	3	5	3	5	5	41

80	4	5	4	5	4	5	5	3	4	4	43
81	2	3	3	4	2	3	3	4	5	3	32
82	4	3	3	5	4	4	5	4	4	3	39
83	4	4	3	4	4	3	4	3	5	5	39
84	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	38
85	2	2	5	2	4	1	4	4	4	2	30
86	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	26
87	4	4	3	4	5	3	5	4	4	3	39
88	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	39
89	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	23
90	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	48
91	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	43
92	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	44
93	4	5	2	5	4	5	4	5	4	4	42
94	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	43
95	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	44
96	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	35
97	5	5	4	5	5	4	4	2	4	1	39
98	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38
99	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	47
100	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	42
101	4	4	3	5	4	4	4	5	5	3	41
102	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	45
103	4	3	5	5	4	4	5	4	5	3	42
104	4	5	4	5	5	4	4	2	5	5	43
105	5	4	5	5	4	5	4	4	4	3	43
106	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	30

107	2	1	3	4	4	4	3	3	4	3	31
108	2	4	4	4	4	3	5	4	4	2	36
109	4	4	3	5	3	4	4	5	5	4	41
110	5	3	5	3	3	3	3	3	4	3	35
111	4	3	5	5	5	4	4	4	4	3	41
112	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	44
113	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	44
114	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	37
115	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
116	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
117	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	33
118	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
119	4	5	1	4	4	5	4	5	4	2	38
120	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	32
121	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	35
122	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	37
123	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	33
124	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	33
125	3	3	4	4	4	3	5	4	4	3	37
126	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	36
127	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	34
128	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	39
129	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	33
130	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	40
131	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	40
132	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	40
133	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	15

134	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	46
135	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	46
136	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	46
137	4	5	5	5	5	4	5	3	4	3	43
138	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
139	3	2	1	2	3	2	3	3	3	1	23
140	5	5	4	4	5	5	5	4	5	2	44
141	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
142	4	1	5	4	4	5	4	5	5	4	41
143	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
144	4	5	1	4	4	5	4	5	5	4	41
145	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	36
146	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	35
147	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	31
148	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	38
149	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	33
150	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	37
151	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	46
152	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	23
153	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	46
154	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
155	5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	42
156	4	4	4	4	5	4	5	5	3	3	41
157	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	43
158	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	46
159	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	39
160	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	45

161	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	43
162	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	47
163	5	5	3	5	4	4	5	4	5	2	42
164	5	5	4	2	5	5	3	4	5	4	42
165	4	3	4	4	4	5	4	2	4	5	39
166	5	3	4	5	4	4	4	1	4	4	38
167	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	47
168	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	41
169	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	47
170	3	4	3	2	4	4	5	4	4	3	36
171	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	46
172	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	48
173	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	43
174	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	47
175	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	46
176	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	41
177	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	47
178	3	2	2	3	4	3	4	2	1	1	25
179	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	37
180	5	4	5	4	4	4	4	2	3	3	38
181	5	5	5	5	5	3	5	4	3	5	45
182	4	4	3	4	4	4	2	4	5	3	37
183	3	3	2	3	4	3	2	1	3	4	28
184	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	37
185	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	42

***LAMPIRAN 5. Tabulasi Data Variabel
Body Appreciation***

Subjek	Item						Jumlah
	1	2	3	4	5	6	
1	4	5	7	5	5	3	29
2	4	4	6	4	4	3	25
3	5	3	4	5	5	5	27
4	4	4	7	4	4	6	29
5	4	3	4	4	3	5	23
6	4	5	7	3	4	4	27
7	5	5	6	4	3	4	27
8	5	3	7	5	4	6	30
9	4	3	5	4	4	5	25
10	4	4	5	5	4	5	27
11	4	4	6	4	4	5	27
12	4	4	5	4	5	4	26
13	4	4	6	4	4	6	28
14	5	4	5	3	4	5	26
15	4	3	6	3	5	6	27
16	4	4	7	5	5	6	31
17	5	5	6	4	5	5	30
18	4	3	6	4	4	6	27
19	5	4	3	5	5	4	26
20	4	4	5	3	5	5	26
21	5	5	3	5	5	6	29
22	4	4	6	4	4	4	26
23	5	5	7	5	5	7	34
24	5	3	7	5	5	6	31
25	4	5	7	5	5	6	32

26	4	3	6	3	5	6	27
27	5	5	7	4	5	6	32
28	5	5	7	4	5	6	32
29	5	4	6	5	4	7	31
30	5	5	6	5	4	3	28
31	5	4	6	4	4	4	27
32	5	4	7	5	5	5	31
33	4	4	6	3	4	4	25
34	4	4	5	4	4	5	26
35	4	3	4	4	4	5	24
36	4	4	7	4	4	6	29
37	5	5	7	5	5	6	33
38	4	4	6	4	4	6	28
39	5	5	7	5	5	3	30
40	5	4	5	4	2	6	26
41	4	4	6	5	5	6	30
42	4	4	3	5	4	5	25
43	4	5	5	4	2	3	23
44	4	5	5	5	2	4	25
45	4	5	4	4	5	6	28
46	4	5	7	5	4	7	32
47	4	5	3	2	3	4	21
48	5	3	5	4	4	4	25
49	3	5	6	4	4	6	28
50	5	4	5	4	4	3	25
51	4	3	6	4	2	4	23
52	4	5	6	5	4	7	31

53	5	3	4	4	4	3	23
54	4	3	6	4	5	4	26
55	4	4	5	4	5	5	27
56	4	2	3	4	4	5	22
57	4	3	3	3	4	5	22
58	4	3	6	4	5	6	28
59	5	4	6	4	5	6	30
60	4	4	6	3	4	5	26
61	4	4	7	4	4	6	29
62	3	2	5	3	4	5	22
63	4	4	6	4	4	5	27
64	4	3	4	4	5	4	24
65	3	2	3	3	4	6	21
66	4	4	7	4	4	5	28
67	4	3	4	4	3	3	21
68	4	5	7	5	4	6	31
69	5	4	6	5	4	7	31
70	4	3	5	5	4	4	25
71	4	3	6	3	3	4	23
72	4	3	3	4	5	6	25
73	4	2	4	5	4	4	23
74	5	4	7	5	4	6	31
75	5	5	6	4	4	5	29
76	4	3	3	4	4	3	21
77	4	5	6	4	4	6	29
78	4	3	6	5	4	5	27
79	4	4	6	4	3	4	25

80	4	3	4	4	5	5	25
81	3	4	4	5	4	5	25
82	4	5	6	4	5	6	30
83	4	4	7	4	4	5	28
84	4	3	6	4	4	3	24
85	4	5	4	5	5	3	26
86	2	2	4	3	4	4	19
87	5	5	6	4	5	7	32
88	4	4	6	4	4	5	27
89	2	2	4	2	3	3	16
90	5	5	7	4	5	5	31
91	5	4	7	4	4	6	30
92	4	5	7	4	4	7	31
93	4	5	7	5	4	6	31
94	5	5	7	4	5	7	33
95	5	4	6	5	5	7	32
96	4	3	6	4	4	5	26
97	2	1	3	2	1	4	13
98	4	5	6	4	5	6	30
99	4	4	6	4	4	4	26
100	5	4	7	4	4	6	30
101	5	5	7	4	4	6	31
102	5	5	7	5	5	3	30
103	4	4	5	5	4	5	27
104	5	4	7	5	5	4	30
105	5	4	3	4	4	6	26
106	4	3	4	4	4	4	23

107	5	4	5	3	2	5	24
108	5	4	5	5	3	6	28
109	4	2	3	5	3	4	21
110	4	2	5	4	4	3	22
111	5	4	4	5	3	4	25
112	5	4	4	4	4	4	25
113	4	4	6	5	4	7	30
114	4	4	6	4	3	5	26
115	4	5	7	5	4	6	31
116	4	5	7	5	4	6	31
117	4	4	6	4	4	4	26
118	4	5	7	5	4	6	31
119	4	5	7	5	4	6	31
120	4	4	6	4	3	4	25
121	4	3	7	3	4	4	25
122	5	5	7	4	4	6	31
123	5	4	4	3	4	5	25
124	4	4	6	4	4	5	27
125	5	4	6	5	4	7	31
126	4	4	5	4	4	5	26
127	3	3	6	2	4	5	23
128	4	4	6	4	4	5	27
129	4	4	5	3	4	5	25
130	5	5	6	4	4	5	29
131	5	5	6	4	4	5	29
132	4	4	5	5	5	6	29
133	1	2	3	2	5	3	16

134	5	5	6	5	5	3	29
135	5	5	6	5	4	3	28
136	4	3	6	4	5	7	29
137	5	5	7	5	5	3	30
138	4	5	7	5	4	6	31
139	2	1	3	3	4	3	16
140	5	4	7	5	5	7	33
141	4	5	7	5	4	6	31
142	4	5	7	5	4	6	31
143	4	5	7	5	4	6	31
144	4	5	3	4	2	3	21
145	4	4	6	4	4	5	27
146	5	5	6	5	3	4	28
147	5	5	3	5	4	4	26
148	4	3	6	3	4	6	26
149	4	3	6	4	3	5	25
150	4	4	7	4	3	4	26
151	5	5	7	5	4	4	30
152	4	4	6	4	4	5	27
153	5	4	7	4	4	6	30
154	4	4	6	4	3	5	26
155	4	3	4	3	4	4	22
156	4	5	3	4	3	5	24
157	5	4	4	4	5	3	25
158	4	3	5	4	4	3	23
159	4	4	3	5	5	4	25
160	4	5	4	4	5	3	25

161	5	5	6	4	5	6	31
162	4	5	7	5	4	6	31
163	5	4	6	4	5	7	31
164	5	4	7	4	4	5	29
165	4	4	3	4	5	4	24
166	5	3	5	4	4	4	25
167	5	5	6	4	5	6	31
168	4	4	3	4	4	3	22
169	5	4	7	5	4	6	31
170	4	4	3	5	5	4	25
171	5	4	7	4	4	3	27
172	5	4	6	5	5	3	28
173	5	4	7	5	5	6	32
174	5	5	7	5	4	6	32
175	5	5	7	5	5	7	34
176	5	4	6	4	4	5	28
177	5	4	6	4	5	3	27
178	4	4	6	2	2	5	23
179	5	2	5	4	5	4	25
180	4	4	4	5	4	4	25
181	5	5	5	5	5	7	32
182	4	2	6	4	3	3	22
183	4	4	5	1	1	3	18
184	4	5	6	5	4	6	30
185	4	5	7	4	4	6	30

LAMPIRAN 6. Hasil Olah Data

1. Reliabilitas Skala Kebersyukuran

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.694	6

2. Reliabilitas Skala *Body Appreciation*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.841	10

3. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Antar Dua Variabel

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebersyukuran	.101	185	.000	.951	185	.000
Body Appreciation	.099	185	.000	.959	185	.000

a. Lilliefors Significance Correction

4. Hasil Uji Linearitas Antar Dua Variabel

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body Appreciation *	Between Groups	(Combined)	2351.833	17	138.343	6.370	.000
		Linearity	1556.528	1	1556.528	71.673	.000
		Deviation from Linearity	795.305	16	49.707	2.289	.005
	Within Groups		3626.762	167	21.717		
	Total		5978.595	184			

5. Hasil Uji Hipotesis (Korelasi) Antar Dua Variabel

Correlations

			Kebersyukuran	Body Appreciation
Spearman's rho	Kebersyukuran	Correlation Coefficient	1.000	.470**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	185	185
	Body Appreciation	Correlation Coefficient	.470**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	185	185

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

6. Hasil Demografis

Status

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Karyawan	58	31.4	31.4	31.4
	Mahasiswa	127	68.6	68.6	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	.5	.5	.5
	19	12	6.5	6.5	7.0
	20	43	23.2	23.2	30.3
	21	33	17.8	17.8	48.1
	22	37	20.0	20.0	68.1
	23	19	10.3	10.3	78.4
	24	20	10.8	10.8	89.2
	25	20	10.8	10.8	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1/D4/Sederajat	77	41.6	41.6	41.6
	SMA/SMU/SMK/Sederajat	106	57.3	57.3	98.9
	Lainnya	2	1.1	1.1	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

7. Hasil Uji Tambahan (Korelasi *Body Appreciation* Dengan Usia)

Correlations

			Body Appreciation	Usia
Spearman's rho	Body Appreciation	Correlation Coefficient	1.000	.010
		Sig. (2-tailed)	.	.893
		N	185	185
	Usia	Correlation Coefficient	.010	1.000
		Sig. (2-tailed)	.893	.
		N	185	185

8. Hasil Kategorisasi Skala Kebersyukuran

a. Kategorisasi Hipotetik

Jumlah Item 6

Nilai Skala
 1 (sangat tidak setuju)
 2 (tidak setuju)
 3 (sedikit tidak setuju)
 4 (netral)
 5 (sedikit setuju)
 6 (setuju)
 7 (sangat setuju).

Skor Maksimal Jumlah Item x Skor Maksimal
 $= 6 \times 7$
 $= 42$

Skor Minimal Jumlah Item x Skor Minimal
 $= 6 \times 1$
 $= 6$

Mean Hipotetik $= \frac{(\text{Jumlah Item Skor Maksimal}) + (\text{Jumlah Item Minimal})}{2}$

$$= \frac{(42) + (6)}{2}$$

$$= \frac{48}{2}$$

$$\begin{aligned}
&= 24 \\
\text{SD Hipotetik} &= \frac{(\text{Jumlah Item Skor Maksimal}) - (\text{Jumlah Item Minimal})}{6} \\
&= \frac{(42) - (6)}{6} \\
&= \frac{36}{6} \\
&= 6
\end{aligned}$$

b. Kategorisasi Empiris

Jumlah Item :6
 Nilai Skala 1 (sangat tidak setuju)
 2 (tidak setuju)
 3 (sedikit tidak setuju)
 4 (netral)
 5 (sedikit setuju)
 6 (setuju)
 7 (sangat setuju).

$$\begin{aligned}
\text{Skor Maksimal} &= 34 \\
\text{Skor Minimal} &= 13 \\
\text{Mean Empiris} &= \frac{(\text{Jumlah Item Skor Maksimal}) + (\text{Jumlah Item Minimal})}{2} \\
&= \frac{(34) + (13)}{2} \\
&= \frac{47}{2} \\
&= 23,5
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\text{SD Empiris} &= \frac{(\text{Jumlah Item Skor Maksimal}) - (\text{Jumlah Item Minimal})}{6} \\
&= \frac{(34) - (13)}{6} \\
&= \frac{47}{6} \\
&= 7,83
\end{aligned}$$

9. Hasil Kategorisasi Skala *Body Appreciation*

a. Kategorisasi Hipotetik

Jumlah Item :10
 Nilai Skala 1 (tidak pernah)
 2 (jarang)
 3 (kadang-kadang)
 4 (sering)

5 (selalu).

Skor Maksimal Jumlah Item x Skor Maksimal
 $= 10 \times 5$
 $= 50$

Skor Minimal Jumlah Item x Skor Minimal
 $= 10 \times 1$
 $= 10$

Mean Hipotetik $\frac{(Jumlah\ Item\ Skor\ Maksimal)+(Jumlah\ Item\ Minimal)}{2}$
 $= \frac{(50) + (10)}{2}$
 $= \frac{60}{2}$
 $= 30$

SD Hipotetik $\frac{(Jumlah\ Item\ Skor\ Maksimal)-(Jumlah\ Item\ Minimal)}{6}$
 $= \frac{(50) - (10)}{6}$
 $= \frac{40}{6}$
 $= 6,7$

b. Kategorisasi Empiris

Jumlah Item :10
 Nilai Skala 1 (tidak pernah)
 2 (jarang)
 3 (kadang-kadang)
 4 (sering)
 5 (selalu).

Skor Maksimal =50

Skor Minimal = 15

Mean Empirik $\frac{(Jumlah\ Item\ Skor\ Maksimal)+(Jumlah\ Item\ Minimal)}{2}$
 $= \frac{(50) + (15)}{2}$
 $= \frac{65}{2}$
 $= 32,5$

SD Empirik $\frac{(Jumlah\ Item\ Skor\ Maksimal)-(Jumlah\ Item\ Minimal)}{6}$

$$= \frac{(50) - 15}{6}$$

$$= \frac{65}{6}$$

$$= 10,83$$

10. Hasil