

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### ***A. Body Image***

##### **1. Definisi *Body Image***

Thompson (2000) menyatakan bahwa *body image* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik seseorang. Menurut Cash and Pruzinky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. *Body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Jadi, apabila tingkat kepuasan *body image* individu tinggi maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki *body satisfaction* sebaliknya apabila tingkat kepuasan *body image* individu rendah maka dikatakan individu tersebut mengalami *body dissatisfaction* (Cash & Pruzinsky dalam Marshall & Lengyell, 2012).

Menurut Honigman dan Castle (Rombe, 2014) mendefinisikan bahwa citra tubuh atau *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan

dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Arthur (Ridha, 2012), *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Burrowes (Dwinanda, 2016) menyatakan bahwa *body image* merupakan gabungan antara persepsi terhadap tubuh, dimana individu dapat memiliki persepsi akurat mengenai ukuran, bentuk, serta berat tubuh dan kepuasan terhadap tubuh sehingga individu tersebut memiliki kepuasan tersendiri terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuhnya. Sama halnya dengan Naimah (2008) menyatakan bahwa *body image* sebagai sikap seseorang terhadap tubuh, persepsi mengenai bentuk tubuh dan ukuran tubuh berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman sosial terhadap atribut fisik yang dimiliki, serta penilaian atau cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuh diri sendiri.

Eysenck (Thompson, 2000) menyatakan bahwa *body image* pada umumnya merupakan wadah pikiran mengenai tubuh seseorang yang bersifat dinamis, senantiasa berubah menurut informasi yang diterima dari lingkungan di sekitar individu. Menurut Hoyt (Naimah, 2008), *Body image* diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Sama halnya menurut Stuart

(Lintang, dkk 2015), *Body image* adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah sebuah gambaran, pikiran, ide, persepsi dan sikap seseorang terhadap bentuk tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik, dengan disertai keyakinan dan penilaian positif dan negatif akan penampilannya dihadapan orang lain dan bagi orang lain.

## **2. Aspek-aspek *body image***

Thompson (2000) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dari *body image*, diantaranya yaitu :

- a. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang

lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek dari *body image*, diantaranya yaitu :

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Penilaian terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak menarik, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Mengukur perhatian individu terhadap penampilannya dan usaha individu untuk memperbaikinya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, tampilan otot, berat, ataupun tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam

aktivitas sehari-hari, seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan serta membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan menilai berat badannya.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, peneliti menggunakan aspek-aspek *body image* menurut teori yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri individu, diantaranya yaitu:

- a. Media massa, isi tayangan media massa sangat mempengaruhi *body image* remaja, karena media sering menggambarkan standar tubuh ideal.
- b. Keluarga, orang tua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui permodelan, umpan balik, dan instruksi.
- c. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, umpan balik yang diterima individu akan mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

Thompson (2000) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, diantaranya yaitu :

a. Persepsi.

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

b. Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *body imagenya* saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image*.

c. Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang. *Trend* tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Spangler & Carroll (2001) menyatakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, diantaranya yaitu :

a. Budaya

Becker (Spangler & Carroll, 2001) menyatakan bahwa estetika budaya spesifik dan cita-cita moral akan tubuh dikembangkan oleh

budaya dan variasi dalam nilai akan harapan masyarakat terhadap bentuk tubuh dan berat badan. Selain itu, budaya yang bervariasi akan memberikan standar yang berbeda-beda akan nilai-nilai terhadap tubuh.

b. Media massa

Salah satu faktor yang sangat terkait dengan ketidakpuasan tubuh dan dapat menengahi perbedaan budaya akan ketidakpuasan bentuk tubuh adalah tingkat paparan media massa. Dimana media massa memiliki pengaruh yang sangat besar akan perubahan pandangan akan citra tubuh wanita. Wanita di masa lalu dianggap memiliki citra tubuh yang berisi dianggap ideal sedangkan di masa kini, wanita dengan citra tubuh yang kurus, langsing dan tinggi dianggap ideal.

c. Jenis kelamin

Jenis kelamin dianggap berkontribusi secara signifikan dalam citra tubuh ideal. Hal ini di dukung dengan, laki-laki secara konsisten melaporkan kepuasan akan citra tubuh yang lebih besar dibandingkan perempuan. Muth & Cash (Spangler & Carroll, 2001) menyatakan bahwa perempuan memiliki evaluasi akan citra tubuh yang negatif dan di pengaruhi dengan bagaimana cara perempuan tersebut melihat dirinya.

d. Usia

Tingkatan kepuasan tubuh cenderung bervariasi berdasarkan usia dan tahapan perkembangan. Menurut Brodie, Bagley & Slade (Spangler & Carroll, 2001), remaja secara signifikan kurang puas

dengan tubuhnya dibandingkan dengan pra-remaja. Hal ini dikarenakan pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan secara fisik dalam diri remaja tersebut. Selain itu, Gray (Spangler & Carroll, 2001) mengemukakan bahwa orang dewasa cenderung lebih memiliki pengaruh yang lebih positif tentang tubuhnya dibandingkan remaja. Hal ini dikarenakan orang dewasa mampu memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan mampu mencari jalan keluar yang terbaik untuk tubuhnya.

e. Agama

Agama memiliki pemahaman mengenai citra tubuh berdasarkan ketentuan-ketentuan dalam agama. Agama memiliki pengaruh yang besar akan masyarakat dalam memandang dan memaknai citra tubuhnya berdasarkan ketentuan yang ada dan diajarkan dalam agama itu sendiri.

Menurut Barber (Dwinanda, 2016), salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu diantaranya :

a. Kebersyukuran

Menurut Barber (Dwinanda, 2016), *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Hal ini sejalan dengan Geraghty, dkk (2010), mengungkapkan bahwa sebuah usaha yang dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif dan dapat memperkuat usaha untuk



memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh adalah dengan pengarahannya terhadap hal-hal positif melalui *gratitude*.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu diantaranya : jenis kelamin, agama, usia, hubungan interpersonal, media massa, keluarga, sosiokultural, perkembangan, persepsi, sosialisasi, kebersyukuran dan konsep diri.

## **B. Kebersyukuran**

### **1. Definisi Kebersyukuran.**

Kebersyukuran (*gratitude*) berasal dari bahasa Latin yaitu *gratia*, yang artinya kebaikan hati, dan *gratus* yang berarti memuaskan. Semua kata yang berakar dari kata Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima serta mendapatkan sesuatu tanpa didasari dengan tujuan apapun (Pruyer dalam Emmons & McCullough, 2003).

Kebersyukuran secara konseptual merupakan suatu bentuk emosi, *affective trait, mood* yang berupa respon positif terhadap rasa terima kasih individu atas kebaikan yang diterimanya sehingga secara tidak langsung mendorong individu untuk mempresentasikan hidup untuk menjadi lebih positif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002 ; Wood, et al, 2009 ; Watkins, et, al, 2003).

Kebersyukuran merupakan bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang dalam menanggapi atau memahami sesuatu (Emmons & McCullough, 2003). Beda halnya, menurut Wood, dkk (2009), kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif sehingga mampu mempresentasikan hidupnya menjadi lebih positif.

Kebersyukuran juga diartikan sebagai bentuk rasa terimakasih dan sukacita dari pemberian yang diterima, apakah pemberian tersebut memberi manfaat secara nyata dari sesuatu lainnya atau saat-saat bahagia dan damai yang ditimbulkan dari keindahan alam (Peterson & Seligman, 2004). Sama halnya, Emmons dan Shelton (Snyder & Lopez, 2002) yang mengatakan bahwa secara psikologis, kebersyukuran ialah sebuah rasa kagum, terimakasih, dan penghargaan terhadap hidup yang diekspresikan terhadap orang lain, alam atau selain manusia (Tuhan).

Syukur menurut bahasa, berasal dari kata *syakara* yang berarti pujian atas kebaikan. Sedangkan menurut istilah *syara'* adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukkan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah (Al-Bantanie, 2009). Bersyukur menurut terminologis khusus artinya memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya dengan beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan

amal ibadah dan ketaatan (Al-Munajjid, 2006). Syukur adalah mencurahkan semua tenaga untuk taat kepada Allah, dikatakan bahwa individu yang bersyukur (syakir) adalah yang bersyukur atas sesuatu yang kelihatan dan orang yang banyak bersyukur (syakur) adalah yang bisa bersyukur terhadap sesuatu yang tidak kelihatan (Al-Jauziyah, 2006).

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah respon emosi positif dalam bentuk terimakasih, pujian dan rasa kagum atas nikmat yang telah individu dapatkan, yang kemudian diekspresikan terhadap orang lain, alam dan Tuhan, sehingga secara tidak langsung mendorong individu untuk mempresentasikan hidup untuk menjadi lebih positif.

## **2. Aspek-aspek.**

Watkins, Wood, Stone dan Kolts (2003) menyatakan terdapat 3 aspek dalam kebersyukuran, yaitu diantaranya :

### **a. *Sense of Abundance* (Rasa keberlimpahan)**

*Sense of Abundance* merupakan pemikiran yang timbul, dikarenakan adanya perasaan dalam mendapatkan keberlimpahan baik sehingga merasa percaya bahwa standar hidupnya tidak akan menurun.

### **b. *Appreciation Sample* (Apresiasi sederhana)**

*Appreciation Sample* merupakan rasa terima kasih kecil terhadap hal-hal yang biasa atau sepele sebagai wujud syukur karena telah memperoleh kebaikan atau kenikmatan (yang bersifat non sosial) dalam kehidupan sehari-hari.

c. *Appreciation of Other* (Apresiasi terhadap orang lain)

*Appreciation of Other* merupakan rasa terima kasih yang diberikan terhadap orang lain dengan memberikan apresiasi pada pihak tersebut, karena telah berkontribusi dalam kesejahteraan hidupnya.

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) terdapat empat unsur dari kebersyukuran, yaitu diantaranya :

a. *Intensity* (Intensitas)

Seseorang yang bersyukur diharapkan untuk merasa lebih intens dalam bersyukur dan mampu mengambil pelajaran dari pengalaman-pengalaman sebelumnya untuk lebih meningkatkan rasa bersyukur.

b. *Frequency* (Frekuensi)

Seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan bahkan mendukung kebaikan yang sederhana.

c. *Span* (Rentang waktu)

Dimaksudkan dengan jumlah dari peristiwa-peristiwa kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri, bersama dengan berbagai manfaat lainnya.

d. *Density* (Kepadatan)

Merujuk pada jumlah orang-orang yang merasa bersyukur terhadap sesuatu hal yang positif. Orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah

membuatnya bersyukur, termasuk orangtua, teman, keluarga, dan mentor.

Al-Munajjid (2006) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dari syukur, yaitu diantaranya :

a. Mengenal nikmat

Menghadirkan dalam hati, mengistimewakan, dan meyakini. Apabila seseorang hamba telah mengenal nikmat, maka dari pengenalan ini dia akan beranjak untuk mengenal Tuhan yang memberi nikmat meskipun dalam pengertian yang terperinci. Memang perincian inilah yang akan ditemukan dalam Al-Quran sehingga hamba dapat meresapi semua nikmat yang telah diperolehnya, lalu tergerak untuk mensyukurinya. Apabila seorang hamba telah mengenal nikmat, maka akalannya akan mencari Tuhan yang telah memberinya nikmat, dan apabila ia telah mengenal Tuhan yang memberinya nikmat, tentulah dia akan mencintainya. Apabila telah mencintainya, tentulah dia akan bersungguh-sungguh mencarinya dan bersyukur kepada-Nya. Dari pengertian inilah, tercipta ibadah (penghambaan diri), sebab ibadah itu memang merupakan bentuk manifestasi bersyukur kepada Allah.

b. Menerima nikmat

Menyambutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, dan bahwa berlangsungnya semua nikmat yang diterima itu bukan karena keberhakan kita

mendapatkannya, karena sesungguhnya Allah memberi kita banyak nikmat hanyalah sebagai karunia dan kemurahan dari-Nya semata.

c. Memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan

Pujian yang berkaitan dengan nikmat ini ada dua macam :

- 1) Bersifat umum, yaitu dengan memuji-Nya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberian-Nya, dan sebagainya.
- 2) Bersifat khusus, yaitu dengan membicarakan nikmat-nikmat yang telah dianugerahkan oleh-Nya.

Berdasarkan dari aspek-aspek diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek kebersyukuran versi barat menurut Watkins, Wood, Stone & Kolts (2003), dimana terdapat 3 aspek-aspek kebersyukuran, yaitu diantaranya : rasa keberlimpahan, apresiasi sederhana dan apresiasi terhadap orang lain.

**C. Hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada model.**

Menurut Eysenck (Thompson, 2000), *body image* pada umumnya merupakan wadah pikiran mengenai tubuh seseorang yang bersifat dinamis, senantiasa berubah menurut informasi yang diterima dari lingkungan di sekitar individu. Pemikiran yang dinamis akan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang ideal pada umumnya, serta informasi yang senantiasa berubah-ubah dari lingkungannya akan bentuk tubuh ideal, membuat model merasa selalu kurang puas akan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya yang dimilikinya. Hal ini juga tidak terlepas dari peranan model dalam media massa yang menampilkan citra tubuh yang

ideal di masyarakat dan identik dengan paras serta penampilan yang menarik. Dimana model perempuan identik dengan tubuh kurus dan berkaki jenjang sedangkan model laki-laki identik dengan perut rata dan berotot. Selain itu, penilaian subjektif akan penampilan fisik yang didapatkan model di lingkungan sekitarnya serta harapan dan antusias masyarakat yang ingin memiliki bentuk tubuh layaknya seorang model, dimana model tersebut dijadikan standar tubuh idealnya, secara tidak langsung memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan *body image* pada model.

*Body image* pada model tergantung bagaimana cara model menyikapi dan menilai tubuhnya. Selain itu *body image* model dapat bersifat positif dan negatif tergantung bagaimana cara model tersebut menyikapinya. Komponen dalam *body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan tubuh yang dimiliki. Seorang model yang memiliki rasa kepuasan yang tinggi akan bentuk tubuh, cenderung akan merasa nyaman dan puas akan bentuk tubuhnya, sedangkan seorang model yang memiliki rasa sangat tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan selalu merasa khawatir, depresi dan memiliki kepercayaan diri yang rendah akan penampilan fisiknya, sehingga tak jarang model memilih cara-cara yang instan untuk mendapatkan apa yang diinginkannya seperti, diet ekstrim, olahraga berlebihan, mengonsumsi obat diet, sedot lemak, operasi plastik dan sebagainya.

Rasa puas dan tidak puas pada bentuk tubuh pada model juga dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan yang mengharuskan model untuk selalu tampil maksimal guna menunjang karirnya sebagai model. Tuntutan pekerjaan, *image* seorang model dan tekanan lingkungan sosialnya yang terkadang membuat model kurang merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh pemikiran-pemikiran negatif model dalam menyikapi dan menilai bentuk tubuhnya. Salah satu upaya untuk memperbaiki pikiran negatif model akan menyikapi dan menilai bentuk tubuhnya, yaitu dengan bersyukur. Dimana dengan bersyukur model dapat meningkatkan pikiran dan perasaan positifnya guna memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran dan emosi negatif dalam menilai bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Geraghty, dkk (2010), mengungkapkan bahwa sebuah usaha yang dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif dan dapat memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh adalah dengan pengarahan terhadap hal-hal positif melalui *gratitude*.

Barber (Dwinanda, 2016), menjelaskan bahwa *gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Emosi positif yang diberikan dengan cara bersyukur dapat menumbuhkan *positive feeling* dan *positive thinking* akan penampilan fisiknya sedangkan emosi negatif hanya memberikan ketegangan dan kecemasan akan penampilan fisiknya. Seorang model



yang memiliki rasa syukur akan bentuk tubuh yang di milikinya akan mengalami kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan Overwalle, Mervielde, & DeSchuyter (Mukhlis & Koentjoro, 2015), menyatakan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan.

Seorang model yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan jauh dari kecemasan akan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Hal ini dikarenakan syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain, tidak mudah merasa sepi dan mudah mengontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati (McCullough, Emmons & Tsang dalam Shobihah, 2014)

Rasa syukur yang tinggi pada model dapat membuatnya berpikir positif dalam menghadapi berbagai masalah yang ada pada hidupnya, dimana pikiran positif yang dimiliki seorang model dapat mengarahkannya pada *body image* yang positif dalam memandang penampilan fisiknya sedangkan pikiran negatif akan mengarahkannya pada *body image* yang negatif akan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Hal ini sejalan dengan Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (Mukhlis & Koentjoro, 2015) menyatakan bahwa rasa syukur yang tinggi akan membuat seseorang dapat melihat situasi yang menguntungkan.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang model yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan *body image* yang ada pada dirinya, cenderung akan merasa puas dengan penampilan fisiknya dan terhindar dari rasa cemas dan tidak puas akan tubuhnya. Sebaliknya seorang model yang memiliki rasa syukur yang rendah akan memiliki tingkat kecemasan dan ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Hal ini dikarenakan model tersebut selalu mendengarkan evaluasi dan persepsi negatif dari orang lain akan dirinya sehingga secara langsung dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran pada model itu sendiri akan harapannya dengan harapan orang lain.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

“Ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan *body image* pada model. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin positif *body image* pada model”.