

Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal

Nida Paiqotul Himah

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

e-mail: paiqotulhimah12@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengaruh perbandingan sosial dan kebersyukuran terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik pada masa dewasa awal, yang sering kali dipengaruhi oleh interaksi sosial serta tingkat penerimaan diri. Penelitian menggunakan rancangan korelasional dengan tujuan menganalisis hubungan kausalitas antarvariabel. Subjek penelitian berjumlah 100 wanita dewasa awal yang rutin mengikuti kegiatan senam di Desa Pageraji, Desa Paniis, dan Desa Candrajaya. Data dianalisis dengan teknik regresi berganda untuk menguji kontribusi simultan maupun parsial dari kedua variabel bebas. Hasil analisis menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap citra tubuh dengan kontribusi sebesar 84%. Namun, hasil uji parsial memperlihatkan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kebersyukuran dalam membentuk citra tubuh subjek. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun kebersyukuran berperan dalam meningkatkan penerimaan diri, kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain lebih dominan dalam memengaruhi persepsi tubuh. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program intervensi psikologis yang menekankan keseimbangan antara syukur dan pengelolaan perbandingan sosial.

Kata Kunci: perbandingan sosial, syukur, citra tubuh, wanita dewasa awal

Artikel Diterima: 12 Juni 2024	Artikel Direvisi: 23 Agustus 2024	Artikel Disetujui: 19 Agustus 2025	Publikasi Online: 12 September 2025
--	---	--	---

Social Comparison and Gratitude in Early Adult Women's Body Image

Abstract

This study aims to explore in depth the influence of social comparison and gratitude on body image among early adult women. The research was motivated by the growing attention to physical appearance during early adulthood, which is often shaped by social interactions and levels of self-acceptance. A correlational design was employed to examine the causal relationship between variables. The participants consisted of 100 early adult women who regularly attended exercise activities in Pageraji, Paniis, and Candrajaya villages. Data were analyzed using multiple regression to assess both the simultaneous and partial contributions of the independent variables. The findings revealed that social comparison and gratitude jointly had a significant effect on body image, accounting for 84% of the variance. However, the partial test indicated that social comparison exerted a stronger influence than gratitude in shaping participants' body image. These results highlight that although gratitude contributes to fostering self-acceptance, the tendency to compare oneself with others plays a more dominant role in body image perception. The study provides meaningful implications for psychological intervention programs that emphasize the importance of balancing gratitude with effective management of social comparison.

Keywords: social comparison, gratitude, body image, early adult women

First Received: June 12, 2024	Revised: August 23, 2024	Accepted: August 19, 2025	Published: September 12, 2025
---	------------------------------------	-------------------------------------	---

Pendahuluan

Penampilan merupakan cara seseorang menunjukkan eksistensinya baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Penampilan juga diartikan sebagai gambaran umum seseorang yang diberikan perhatian oleh orang lain dalam ruang interaksi sosial. Penampilan yang sering diperhatikan adalah penampilan fisik. Penampilan fisik berkaitan dengan aspek-aspek yang berada di luar tubuh manusia seperti wajah, bentuk tubuh, cara berpakaian, aksesoris yang digunakan, warna kulit, dan sebagainya. Penampilan fisik menjadi kesan pertama bagi seseorang untuk memulai interaksi dengan orang lain.

Dalam ruang interaksi sosial, penampilan fisik khususnya bagian wajah, bentuk tubuh, dan cara berpakaian sering dijadikan sebagai objek penilaian oleh orang lain. Bagi wanita khususnya, ketiga aspek tersebut menunjukkan status sosial dan bagaimana seseorang melakukan perawatan terhadap penampilannya. Kesan baik yang dimunculkan dari penampilan fisik akan memberikan rasa percaya diri bagi wanita. Pentingnya memberikan kesan yang baik membuat wanita melakukan berbagai perawatan demi penampilannya.

Tidak hanya berkaitan dengan wajah, penerimaan dalam bentuk tubuh juga sering jadi masalah di kalangan wanita. Bentuk tubuh dikaitkan dengan berat badan dan kecemasan menjadi gemuk. Kecemasan menjadi gemuk adalah ketika wanita merasa pipinya *cubby*, perutnya mulai berlipat, lengan atas, paha atas, dan betis semakin besar juga berat badan yang dirasa terus mengalami kenaikan. Wanita akan berusaha untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tidak mengalami kenaikan berat badan dengan melakukan diet atau menjaga pola makan.

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh membuat sebagian wanita melakukan perawatan tubuh.

Perawatan tubuh bisa berbentuk olahraga, diet, operasi, atau perawatan di klinik kecantikan. Tak jarang perawatan yang dilakukan menghabiskan biaya yang tidak sedikit. *ZAP Beauty Index* adalah publikasi riset tahunan yang dikeluarkan oleh ZAP kepada ribuan wanita Indonesia yang merupakan konsumen produk kecantikan. Hasil survei *ZAP Beauty Index* (2020) menemukan bahwa sebagian wanita Indonesia menghabiskan biaya untuk perawatan kecantikan sekitar 1-3 juta perbulannya bahkan 36% wanita Indonesia sudah menggunakan *skincare* sejak usia 19 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian wanita Indonesia memiliki kesadaran untuk melakukan perawatan terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuhnya. Namun demikian, meskipun wanita Indonesia sudah memiliki kesadaran untuk melakukan perawatan pada tubuhnya tetap saja sebagian wanita merasa belum puas dan belum menerima diri mereka apa adanya.

Penilaian terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh dikenal dengan sebutan citra tubuh. Menurut Cash (2004), citra tubuh adalah persepsi dan pikiran individu mengenai bentuk tubuh yang berkaitan dengan penampilan fisik. Persepsi dan pikiran individu bisa berbentuk penilaian positif maupun negatif. Wanita yang memiliki penilaian positif akan menerima dirinya sendiri tanpa memikirkan penilaian dari orang lain. Jika penilaiannya negatif, wanita akan merasa dirinya tidak cantik dan tidak memenuhi standar penilaian yang diharapkan. Wanita yang memiliki penilaian negatif merasa tidak puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya (Cash, 2004).

Penerimaan diri, tidak hanya berkaitan dengan wajah namun penerimaan dalam bentuk tubuh juga sering jadi masalah di kalangan wanita. Hal ini terlihat dari penelitian Lasmi dan Carolia (2018) pada wanita yang melakukan diet di kota Bandung

menyebutkan bahwa diet menjadi cara yang populer untuk menjaga berat badan dan mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Selain melakukan diet untuk menjaga berat badan dan mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh, wanita juga melakukan olahraga dengan tujuan yang sama. Olahraga dilakukan selain untuk kesehatan juga untuk membentuk badan yang ideal. Ideal berarti mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Namun kenyataannya tidak semua wanita memiliki bentuk tubuh ideal seperti yang diharapkannya, sebagian dari mereka bahkan memiliki berat badan yang cenderung berlebih. Kelebihan berat badan membuat wanita merasa tidak nyaman saat melihat bentuk tubuhnya di cermin apalagi melihat tumpukan lemak pada bagian perut, lengan atas, paha dan betis. Survei yang dilakukan oleh *Public Health England* (PHE) menemukan bahwa 40% orang dewasa mengalami kenaikan berat badan karena tidak rutin berolahraga (BBC News, 2021).

Salah satu olahraga yang mudah untuk dilakukan adalah senam. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara mandiri maupun bersama-sama. Senam lebih cenderung dilakukan oleh wanita untuk menurunkan berat badan maupun untuk alasan lain yang berguna bagi kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Fenomena unik peneliti temukan pada komunitas senam di wilayah kabupaten Majalengka. Komunitas senam tersebut terdiri dari beberapa wanita dewasa awal yang sebagian besar memiliki bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dapat dikatakan kurang ideal. Sebagian dari mereka terlihat memiliki kelebihan berat badan berlebih yang mungkin terjadi karena faktor usia, pola hidup yang tidak sehat, makan makanan sembarangan, kurangnya berolahraga, dan faktor lainnya. Kemudian peneliti juga melihat bagaimana interaksi mereka terkait dengan bentuk tubuh dan

penampilan fisik yang mereka miliki. Mereka adalah wanita dewasa awal yang *aware* dengan tubuhnya tapi sering membandingkan bagian-bagian tubuhnya dengan wanita lain yang mereka anggap lebih baik. Atas dasar tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan untuk melihat bagaimana pandangan mereka terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya.

Hasil studi pendahuluan kepada 30 orang wanita dewasa awal, memberikan informasi bahwa pada umumnya kondisi fisik yang tidak menarik membuat ketidaknyamanan pada beberapa bagian tubuh mereka seperti berat badan, tinggi badan, wajah dan kulit, anggota tubuh yaitu pinggul, paha, lengan, dan perut. Lebih dari 50% responden memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya dan menginginkan perubahan pada penampilan fisiknya.

Berdasarkan studi pendahuluan, salah satu faktor yang mempengaruhi penilaian negatif terhadap tubuh adalah perbandingan sosial. Hal tersebut sesuai dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan faktor yang berkontribusi pada pembentukan citra tubuh (Jones, 2001). Perbandingan sosial adalah proses kognitif yang dilakukan oleh individu untuk membandingkan suatu atribut yang ada dalam diri dengan orang lain. Proses perbandingan sosial ini dilakukan untuk mengevaluasi diri sendiri dengan subjek yang dianggap lebih menarik dalam kategori tertentu (Festinger, 1954; Schaefer & Thompson, 2014).

Penelitian pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan menyebutkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan pada objek lain yang dianggap lebih menarik akan memunculkan ketidakpuasan bentuk tubuh (Nur & Langerya, 2020). Penelitian pada mahasiswi pengguna instagram menemukan bahwa paparan gambar pada media sosial instagram yang menampilkan wanita dengan

tubuh ramping dan ideal membuat penggunaannya mengalami ketidakpuasan tubuh karena adanya perbandingan sosial yang dilakukan. Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan pada ketidakpuasan tubuh mahasiswi pengguna instagram (Arshuha & Amalia, 2019). Penelitian ini sejalan dengan studi pendahuluan peneliti terkait dengan ketidakpuasan pada tubuh. Kemudian, perbandingan sosial yang dilakukan pada objek yang lebih baik keadaannya akan menimbulkan berbagai perasaan negatif yang berujung pada ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya (Dianovinina et al., 2012; Ntoumanis et al., 2020).

Kebersyukuran juga menjadi salah satu faktor pembentukan citra tubuh. Menurut Emmons dan McCullough (2004), syukur adalah emosi positif atas kebaikan yang diterima dari orang lain maupun Tuhan. Bentuk kebaikan ini dapat berupa materi maupun non-materi. Responden memiliki rasa syukur terhadap tubuhnya namun mereka juga memiliki keinginan untuk dapat merubah bagian dari tubuhnya. Mereka mengatakan ada bagian-bagian tubuh yang membuat mereka tidak percaya diri ketika ditunjukkan kepada orang lain. Mereka takut disebut sebagai orang yang gemuk, jarang berolahraga, ataupun memiliki lemak yang banyak pada tubuhnya. Mereka juga merasa tertekan dengan berbagai tuntutan dan pandangan orang lain terhadap tubuhnya sehingga hal itu membuat mereka memandang negatif keadaannya saat ini.

Hal tersebut berbanding terbalik dengan pernyataan bahwa seseorang yang merasa bersyukur akan memandang setiap hal yang terjadi dalam hidupnya secara positif termasuk cara menilai tubuhnya. Responden yang merasa bersyukur masih memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya sehingga caranya memandang suatu hal

dipengaruhi juga oleh faktor lain. Kemudian sebuah penelitian menyebutkan bahwa syukur dapat mengontrol keinginan untuk melakukan perubahan pada tubuh. Perasaan tidak puas akan keadaan fisik juga menurun seiring dengan peningkatan rasa syukur (Fauziah et al., 2018). Dari studi pendahuluan ditemukan bahwa rasa syukur yang tinggi juga tidak dapat mengontrol keinginan untuk melakukan perubahan sehingga dapat mempengaruhi cara pandangnya terhadap tubuh.

Penelitian lain menemukan bahwa rasa syukur meningkatkan emosi positif yang secara langsung memperbaiki tanggapan negatif yang berhubungan dengan tubuh. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh individu (Dwinanda, 2016). Kemudian, penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa rasa syukur membuat individu memandang hal-hal yang terjadi dalam hidupnya dengan baik begitupun dengan caranya memandang keadaan tubuh (Aritonang & Refaniel, 2022). Dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa syukur mempengaruhi cara pandang individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti berasumsi bahwa perbandingan sosial dan kebersyukuran menjadi prediktor terhadap citra tubuh. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya terkait dengan subjek penelitiannya. Subjek yang dipilih adalah wanita dewasa awal yang mengikuti senam secara berkelompok dalam satu komunitas. Sejauh ini belum ada penelitian pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk melengkapi penelitian terdahulu.

Tujuan utama penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial dan kebersyukuran terhadap citra tubuh wanita dewasa awal. Kemudian hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh perbandingan sosial dan

kebersyukuran terhadap citra tubuh wanita dewasa awal.

Citra Tubuh

Citra tubuh juga didefinisikan sebagai persepsi, pikiran dan perasaan individu mengenai bentuk tubuh yang berkaitan dengan penampilan fisik (Cash, 2004).

Dimensi citra tubuh yaitu :

1. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*). Perasaan individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya seperti menarik atau tidak menarik, puas atau tidak puas.
2. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*). Upaya individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*). Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta kepuasan tubuh secara keseluruhan.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*). Gambaran kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet dan pembatasan pola makan.
5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self classified weight*). Penilaian terhadap berat badannya apakah termasuk dalam kategori kurus atau gemuk.

Faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut *National Eating Disorders Collaboration* (2011) yaitu :

1. Usia. Citra tubuh sering terbentuk selama masa kanak-kanak dan remaja, namun ketidakpuasan tubuh bias terjadi pada segala usia.
2. Jenis kelamin. Wanita cenderung lebih sering mengalami ketidakpuasan tubuh

dibanding pria, namun semua jenis kelamin mungkin mengalami citra tubuh yang negatif.

3. Teman dan keluarga. Kedua peran ini membentuk citra tubuh karena adanya *modeling*, instruksi dan umpan balik dalam menilai bentuk tubuh yang sebenarnya.
4. Ukuran tubuh. Orang dengan berat badan berlebih sering mengalami ketidakpuasan tubuh karena fisik menjadi fokus penilaian di masyarakat.
5. Harga diri. Orang dengan harga diri rendah berisiko memiliki ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi.

Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial sebagai sebuah perbandingan yang dilakukan oleh individu terhadap orang lain mengenai penampilan fisiknya. Perbandingan yang dilakukan berkaitan perasaan bahwa orang lain lebih menarik atau lebih kurus (Schaefer & Thompson, 2014).

Dimensi perbandingan sosial yaitu :

1. Penampilan fisik (*Physical appearance*). Individu membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik orang lain. Penampilan fisik yang dibandingkan secara keseluruhan dari atas kepala sampai bagian bawah kaki.
2. Berat tubuh (*Weight*). Individu membandingkan berat tubuhnya dengan berat tubuh orang lain. Berat tubuh diartikan dengan penilaian dalam bentuk angka dan satuan kilogram seperti 45 kg, 50 kg, 60 kg, dsb.
3. Bentuk tubuh (*Body shape*). Individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain. Bentuk tubuh dikaitkan dengan ukuran gemuk atau kurus.
4. Ukuran tubuh (*Body size*). Individu membandingkan ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh orang lain. Ukuran tubuh

yang sering dibandingkan adalah bagian lingkaran dada, lingkaran pinggul, lingkaran perut, dan lingkaran paha.

5. Lemak tubuh (*Body fit*). Individu membandingkan lemak pada tubuhnya dengan lemak pada tubuh orang lain. Lemak tubuh yang sering jadi masalah yaitu pada bagian pipi, lengan atas, perut, paha atas, dan betis.

Kebersyukuran

Syukur merupakan salah satu konsep yang diajarkan dalam Islam. Syukur adalah emosi positif atas kebaikan yang diterima dari orang lain maupun Tuhan. Bentuk kebaikan ini dapat berupa materi maupun non-materi (Emmons & McCullough, 2004). Syukur terdiri dari tiga dimensi, yaitu : (1) apresiasi hangat yang diberikan kepada seseorang atau sesuatu; (2) niat atau kehendak baik yang ditujukan untuk seseorang atau sesuatu; dan (3) kecenderungan untuk bertindak positif atas dasar apresiasi dan niat baik yang dimilikinya. Ketiga komponen ini saling berkaitan karena individu tidak akan memiliki rasa syukur kecuali memiliki apresiasi dalam hatinya (Fitzgerald, 1998).

Selain itu, Watkins dkk (2003), mengemukakan ada empat karakteristik individu yang bersyukur, yaitu : (1) tidak merasa kekurangan dalam hidupnya; (2) mengapresiasi kontribusi orang lain pada kesejahteraan hidupnya; (3) memiliki kesenangan yang sederhana yaitu kesenangan yang bisa dirasakan oleh setiap manusia seperti kemampuan bernafas, mendapatkan udara yang bersih, air untuk minum dan sebagainya; dan (4) pentingnya mengalami dan mengekspresikan rasa syukur yang dimiliki (Watkins et al., 2003).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan

analisis regresi dimana analisis ini bertujuan untuk memperoleh garis regresi sehingga dapat mengestimasi skor yang paling mungkin dari variabel Y berdasarkan skor variabel X (Rahman, 2017).

Variabel yang digunakan ada tiga yaitu : perbandingan sosial (X1), kebersyukuran (X2), dan citra tubuh (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang mengikuti/menjadi anggota senam dalam suatu komunitas dan berada pada rentang usia 18-40 tahun. Subjek diambil dari tiga desa yaitu desa Pageraji, desa Paniiis, dan desa Candrajaya di wilayah Kabupaten Majalengka.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Dimana semua populasi dijadikan sampel karena jumlahnya terbatas. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa jumlah populasi yang kurang dari 100 secara keseluruhan dalam populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dimana subjek diberikan pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Skala yang digunakan adalah *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R), skala syukur versi Indonesia, dan *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Dalam proses pengumpulan data, peneliti akan menyebarkan kuesioner langsung kepada subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian. Kuesioner penelitian berbentuk *paper and pencil test* dimana dalam pelaksanaannya menggunakan kertas dan pulpen. Kemudian untuk *skoring*, dilakukan secara manual oleh peneliti pada kertas kuesioner tersebut kemudian di tabulasi pada perangkat lunak di komputer.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji regresi linear berganda.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Deskriptif

Dari 100 orang subjek penelitian, dengan variabel perbandingan sosial dan variabel kebersyukuran sebagai variabel independen dan variabel citra tubuh sebagai variabel dependen diperoleh data dalam tabel 1:

Tabel 1
Deskripsi Statistik Variabel Penelitian (N=100)

Variabel	Min	Max	Mean	Me	Std.
Perbandingan Sosial	40	200	105,4	109	39,9
Kebersyukuran	61	110	89,5	91	11,8
Citra Tubuh	50	84	67,9	68	7,2

Nilai median setiap variabel pada tabel 2 akan digunakan untuk mengkategorisasi variabel menjadi 2 kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan, data kategorisasi tersaji dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2
Hasil Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Perbandingan Sosial	Tinggi	50	50
	Rendah	50	50
Kebersyukuran	Tinggi	51	51
	Rendah	49	49
Citra Tubuh	Positif	56	56
	Negatif	44	44

Variabel perbandingan sosial dengan kategori tinggi dan kategori rendah memiliki nilai persentase yang sama yaitu sebesar 50%. Nilai persentase ini menunjukkan bahwa sebagian responden melakukan perbandingan sosial yang berkaitan dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik dengan orang lain dapat dikatakan sangat sering. Kemudian sebagian responden lain tidak melakukan perbandingan sosial.

Kemudian, variabel kebersyukuran dengan kategori tinggi sebesar 51% dan kebersyukuran dengan kategori rendah sebesar 49%. Nilai persentase untuk kategori tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki rasa bersyukur yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik yang

dimilikinya. Sedangkan untuk kategori rendah dapat dikatakan bahwa responden masih kurang bersyukur dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dimilikinya. Bentuk syukur yang tinggi ditujukan kepada Tuhan dengan menerima diri apa adanya walaupun secara persentasi nilainya tidak terlalu jauh.

Selanjutnya, variabel citra tubuh dengan kategori positif sebesar 56% dan citra tubuh dengan kategori negatif sebesar 44%. Nilai persentase untuk kategori tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki pandangan positif terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dimilikinya. Sedangkan untuk kategori rendah dapat dikatakan bahwa responden memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Jika melihat dari nilai persentase, variabel citra tubuh dengan kategori positif lebih banyak hasilnya karena nilai persentasi lebih dari 50%.

Selain melakukan kategorisasi variabel, peneliti juga menghitung nilai tabulasi silang untuk setiap variabel independen dan variabel dependen. Hasil perhitungannya disajikan dalam tabel 3 dan tabel 4 berikut :

Tabel 3
Hasil Perhitungan Tabulasi Silang Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh (N=100)

		CT		Total
		P	N	
PS	T	38	26	64
	R	18	18	36
Total		56	44	100

Ket : CT (citra tubuh), PS (perbandingan sosial), P (positif), N (negatif), T (tinggi), R (rendah)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa citra tubuh positif dengan tingkat perbandingan sosial yang tinggi lebih banyak frekuensinya (38) dibanding citra tubuh negatif dengan tingkat perbandingan sosial yang tinggi (26). Artinya responden yang memiliki citra tubuh positif dapat lebih sering melakukan perbandingan sosial dibanding

dengan responden yang memiliki citra tubuh negatif. Kemudian, citra tubuh positif dengan tingkat perbandingan sosial yang rendah dan citra tubuh negatif dengan tingkat perbandingan sosial yang rendah frekuensinya sama (18). Artinya ketika perbandingan sosial yang dilakukan tidak cukup sering dapat membentuk citra tubuh secara positif ataupun negatif.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki citra tubuh positif dengan tingkat kebersyukuran tinggi (31) lebih banyak frekuensinya dibanding citra tubuh negatif dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi (20). Artinya rasa syukur yang tinggi lebih mungkin membentuk citra tubuh yang positif dibandingkan membentuk citra tubuh yang negatif. Kemudian, citra tubuh positif dengan tingkat kebersyukuran yang rendah (25) frekuensinya lebih banyak dibanding dengan citra tubuh negatif dengan tingkat kebersyukuran yang rendah (24). Selisih frekuensinya hanya satu nilai artinya rasa syukur yang rendah terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik dapat membentuk citra tubuh baik positif maupun negatif.

Tabel 4
Hasil Perhitungan Tabulasi Silang Kebersyukuran dan Citra Tubuh (N=100)

		CT		Total
		P	N	
S	T	31	20	51
	R	25	24	49
Total		56	44	100

Ket : CT (citra tubuh), S (kebersyukuran), P (positif), N (negatif), T (tinggi), R (rendah)

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis utama dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh perbandingan sosial dan kebersyukuran terhadap citra tubuh wanita dewasa awal. Hipotesis ini akan di uji menggunakan uji regresi linear berganda. Sebelumnya akan dilakukan uji asumsi klasik sebagai syarat dalam melakukan uji regresi

linear berganda. Uji asumsi klasik yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, dan uji autokorelasi.

Dari keempat uji asumsi klasik yang telah dilakukan, tidak ditemukan masalah baik pada uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, maupun uji autokorelasi sehingga uji hipotesis menggunakan uji regresi linear berganda dapat dilakukan. Berikut hasil perhitungannya.

Hasil Uji Hipotesis Pertama

Hasil uji hipotesis pertama pada lampiran 14 menunjukkan nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} [$4,46 > 3,09$] dan nilai signifikansinya lebih kecil dari P_{value} [$0,014 < 0,05$] yang artinya variabel perbandingan sosial dan kebersyukuran bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap citra tubuh wanita dewasa awal. Kemudian nilai R^2 (*R-Square*) atau koefisien determinasi sebesar $[0,084]$ yang artinya pengaruh variabel perbandingan sosial dan variabel kebersyukuran terhadap variabel citra tubuh yaitu sebesar 84%. Kemudian sisanya sebesar 16% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Hasil Uji Hipotesis Kedua

Hasil uji hipotesis kedua pada lampiran 14 menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} [$2,964 > 1,988$] dan nilai signifikansinya lebih kecil dari P_{value} [$0,004 < 0,005$] yang artinya variabel perbandingan sosial berpengaruh signifikan secara parsial terhadap citra tubuh wanita dewasa awal.

Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Hasil uji hipotesis ketiga pada lampiran 14 menunjukkan nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} [$1,241 < 1,988$] dan nilai signifikansinya lebih besar dari P_{value} [$0,217 > 0,05$] yang artinya variabel kebersyukuran tidak

berpengaruh secara signifikan terhadap citra tubuh wanita dewasa awal.

Setelah melakukan uji analisis regresi tahap selanjutnya yaitu menentukan persamaan regresi. Hal ini digunakan untuk melihat apakah perbandingan sosial dan kebersyukuran berpengaruh terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal. Koefisien dalam model persamaan regresi ini didapatkan dari hasil uji multikolinearitas yang dapat dilihat pada lampiran.

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = 55,262 + 0,055X_1 + 0,077 X_2 + e$$

Kesimpulan hasil persamaan regresi di atas, yaitu :

1. Nilai konstanta 55,262 menunjukkan jika tidak terjadi perubahan pada variabel perbandingan sosial (X1) dan variabel kebersyukuran (X2) nilainya 0 maka citra tubuh (Y) pada wanita dewasa awal = 55,262.
2. Nilai koefisien regresi perbandingan sosial 0,055 menunjukkan jika perbandingan sosial (X1) meningkat sebesar 1 satuan dengan asumsi nilai variabel lain tetap sama maka citra tubuh (Y) pada wanita dewasa awal meningkat 0,055.
3. Nilai koefisien regresi kebersyukuran 0,077 menunjukkan jika kebersyukuran (X2) meningkat sebesar 1 satuan dengan asumsi nilai variabel lain tetap sama maka citra tubuh (Y) pada wanita dewasa awal meningkat 0,077.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki hipotesis utama yaitu untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial dan kebersyukuran terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal. Penelitian dilakukan pada 100 orang subjek penelitian yang berada pada rentang usia 18-40 tahun

dan mengikuti/menjadi anggota kelompok senam. Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa hipotesis utama dalam penelitian ini diterima.

Secara empirik, penelitian ini mengkonfirmasi bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh perbandingan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama. Besarnya pengaruh dari kedua variabel prediktor tersebut adalah 84% dan sisanya sebesar 16% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Besarnya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang rendah dan kebersyukuran yang tinggi meningkatkan citra tubuh positif pada subjek penelitian yang merupakan wanita dewasa awal. Citra tubuh pada masa dewasa awal berdasarkan hasil penelitian ini diduga karena subjek penelitian memiliki perbandingan sosial dan kebersyukuran yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing. Hasil ini dapat dilihat pada tabel kategorisasi variabel perbandingan sosial dan kebersyukuran dengan persentase kategori tinggi lebih dari 50%. Perbandingan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama menjadi prediktor yang cukup signifikan dalam meningkatkan citra tubuh wanita dewasa awal.

Penelitian ini juga menemukan hasil bahwa dibandingkan variabel kebersyukuran, variabel perbandingan sosial lebih berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh secara parsial. Hal tersebut dapat terjadi karena subjek penelitian dalam penelitian ini berusia 18-40 tahun dimana pada rentang usia ini, salah satu tugas perkembangannya adalah berfokus pada bagaimana pentingnya menjaga penampilan. Sebagian dari subjek penelitian sudah menikah dan mereka kurang merawat penampilannya sehingga membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah satu hal yang biasa. Bahkan subjek penelitian sering memikirkan bagaimana mendapatkan bentuk tubuh dan

penampilan fisik yang ideal seperti orang lain yang terlihat begitu menarik juga cantik. Subjek penelitian mengungkapkan beberapa referensi mereka terkait perbandingan tubuh yang dilakukan yaitu teman (52%), wanita lain (14%), keluarga (7%), siapapun yang ditemui (5%), dan aktris/model (4%).

Selain itu, senam menjadi salah satu pilihan olahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh dan penampilan fisik yang ideal. Senam adalah olahraga yang mudah dilakukan apalagi dilakukan bersama-sama. Berdasarkan hasil pengamatan ketika proses pengambilan data, subjek penelitian ketika melakukan senam satu sama lain sering membicarakan tentang berapa berat badan mereka, seberapa banyak lemak tubuh mereka, dan bagian tubuh mana saja yang membuat mereka tidak nyaman. Ketiga faktor ini memungkinkan terjadinya perbandingan sosial yang mempengaruhi cara mereka memandang tubuhnya. Perasaan negatif terkait tubuh akan berujung pada ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya (Dianovinina et al., 2012; Ntoumanis et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur dan Langerya (2020) bahwa perbandingan sosial berpengaruh dalam membentuk pandangan terhadap tubuh. Ketika perbandingan sosial yang dilakukan rendah dan sesuai dengan kebutuhan juga tidak berlebihan maka pandangan terhadap tubuh juga akan positif. Subjek penelitian yang merasa cemas akan kenaikan berat badannya kemudian melakukan perbandingan sosial sesuai kebutuhan maka hal tersebut tidak akan mempengaruhi pandangan negatif terhadap tubuhnya. Hal ini dikarenakan perbandingan sosial yang dilakukan hanya sebagai evaluasi saja tidak membuatnya merasa iri apalagi sampai membuat pandangan terhadap tubuhnya menjadi negatif. Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Arshuha dan

Amalia (2019) yang menyatakan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Artinya ketika perbandingan sosial yang dilakukan buruk maka pandangan terhadap tubuh juga menjadi negatif dan menyebabkan ketidakpuasan tubuh. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan maka semakin positif juga citra tubuh yang dimiliki (Septianingsih & Sakti, 2021).

Selain itu, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Setiawati (2020) yang menemukan bahwa perbandingan sosial yang tinggi membuat citra tubuh menjadi negatif. Artinya semakin sering perbandingan sosial dilakukan maka citra tubuh yang dimiliki akan semakin negatif. Sedangkan penelitian ini menemukan bahwa jika perbandingan sosial yang dilakukan rendah dan sesuai kebutuhan maka citra tubuh akan menjadi positif apalagi ditambah dengan rasa syukur yang dimiliki oleh subjek terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Responden mengungkapkan bahwa mereka sering melakukan perbandingan sosial dengan orang lain terutama teman (52%) akan tetapi mereka tetap memandang bentuk tubuh juga penampilan fisik mereka secara positif meskipun dalam realitanya belum sesuai dengan tubuh ideal yang diinginkan.

Kemudian hasil penelitian Fadil, dkk (2022) pada wanita yang melakukan aktivitas olahraga di *fitness center* menemukan bahwa semakin negatif citra tubuh maka intensitas berolahraga akan semakin tinggi begitupun sebaliknya semakin positif citra tubuh maka intensitas berolahraga akan semakin rendah. Subjek dalam penelitian ini memiliki citra tubuh positif (50%) dan mereka memiliki motivasi untuk melakukan senam dengan berbagai alasan seperti untuk menurunkan berat badan, untuk kesehatan, dan untuk membuat tidur lebih nyenyak. Sehingga hasil penelitian Fadil, dkk (2022) berbeda dengan

penelitian ini dimana wanita dewasa awal yang memiliki citra tubuh positif lebih bersemangat untuk melakukan olahraga walaupun pada praktiknya dengan melakukan perbandingan sosial terlebih dahulu.

Secara parsial, variabel kebersyukuran tidak berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh wanita dewasa awal. Hal tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor, salah satunya yaitu rasa bersyukur responden yang begitu tercermin dalam sikapnya. Ketika peneliti melakukan pengambilan data, sebagian responden mengatakan bahwa walaupun bentuk tubuh dan penampilan fisik mereka tidak seperti yang mereka inginkan jika masih diberikan kesehatan oleh Tuhan, hal itu merupakan karunia yang luar biasa. Dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekatnya juga membuat responden menerima diri mereka apa adanya. Dengan demikian, bersyukur tidak mempengaruhi cara individu memandang bentuk tubuh dan penampilan fisiknya.

Selain itu, walaupun berat badan dan lemak tubuh menjadi topik yang paling sering dibicarakan dikalangan subjek penelitian yang merupakan wanita dewasa awal, ketika pembahasan ini dikaitkan dengan rasa syukur maka tidak akan ada masalah dalam caranya memandang tubuh. Peneliti melihat bahwa walaupun subjek penelitian merasa sering tidak puas dengan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya, mereka tetap merasa bersyukur sehingga tetap positif memandang tubuhnya.

Kemudian, tubuh yang kita miliki adalah pemberian Tuhan untuk itu sudah seharusnya kita menjaga dan merawatnya dengan baik. Subjek penelitian sudah *aware* dengan tugas yang harus dijalaninya berkaitan dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik. Mereka berusaha menjaga dan merawatnya dengan menyayangi, melakukan perawatan bahkan dengan senam yang mereka lakukan secara rutin bersama-

sama. Hal ini sesuai dengan perintah Allah swt. dalam surat al-baqarah ayat 152 yang memerintahkan kita untuk selalu menjaga dan merawat tubuh kita dengan baik. Kemudian dipertegas dengan surat Ibrahim ayat 7 bahwa memiliki tubuh yang sehat, tidak cacat, dan masih berfungsi dengan baik merupakan nikmat yang sangat luar biasa. Subjek penelitian teramati di lapangan memiliki rasa syukur yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya sehingga hal tersebut tidak membuatnya memandang negatif tubuh dan keadaan fisiknya sekarang.

Faktor lain yang membuat kebersyukuran tidak berpengaruh terhadap citra tubuh wanita dewasa awal dalam kelompok penelitian ini adalah kurangnya jumlah responden. Populasi yang berjumlah hanya 100 orang tidak dapat menggambarkan bagaimana kebersyukuran berpengaruh terhadap citra tubuh sehingga dimensi dan skala syukur yang digunakan memiliki nilai yang tidak diharapkan oleh peneliti. Dimensi yang digunakan tidak dapat menggambarkan bagaimana kebersyukuran yang dimiliki oleh subjek penelitian. Dan berdasarkan gambar 4.1 subjek penelitian terbanyak memiliki rentang usia 21-26 tahun yang artinya subjek berada pada masa peralihan dari remaja ke dewasa dimana kebersyukuran yang dimiliki masih belum utuh.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aritonang dan Refaniel (2022) bahwa rasa syukur membuat individu memandang hal-hal yang terjadi dalam hidupnya dengan baik begitupun dengan caranya memandang keadaan tubuh. Subjek penelitian memiliki rasa syukur yang tinggi terhadap tubuhnya namun caranya memandang tubuh bisa menjadi positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan ketika memandang tubuh dan penampilan fisik baik secara positif maupun negatif mereka tetap menerima dirinya sendiri dan bersyukur dengan keadaannya. Bahkan

walaupun mereka mengungkapkan ada keinginan untuk merubah bentuk tubuh dan penampilan fisiknya mereka juga tetap bersyukur dan tetap merasa puas dengan dirinya sendiri apa adanya (Fauziah et al., 2018).

Penelitian lain menemukan bahwa rasa syukur meningkatkan emosi positif yang secara langsung memperbaiki tanggapan negatif yang berhubungan dengan tubuh. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh individu (Dwinanda, 2016). Ketika proses pengambilan data, sebagian subjek penelitian mengungkapkan bahwa mereka menyikapi komentar negatif terhadap tubuhnya dengan tertawa artinya baik rasa syukur yang dimiliki oleh responden tinggi atau rendah mereka tetap memiliki sikap/emosi positif ketika merespon komentar negatif. Begitupun cara mereka memandang tubuhnya, baik rasa syukurnya tinggi atau rendah mereka tetap positif menerima dirinya sendiri.

Di samping itu, variabel perbandingan sosial dan kebersyukuran merupakan variabel psikologi yang relatif berubah sehingga dengan kondisi tersebut subjek bisa berada pada kondisi positif maupun negatif dalam memandang tubuhnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara simultan perbandingan sosial dan kebersyukuran sangat berpengaruh terhadap citra tubuh wanita dewasa awal. Adapun secara parsial, perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh wanita dewasa awal sedangkan kebersyukuran tidak berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh wanita dewasa awal.

Daftar Pustaka

Akbar, Z., et.al. (2019). Studi Kepustakaan

Mengenai Landasan *Body Image* bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135

Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. *Jurnal Musawa Studi Gender Dan Islam*. <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>

American Psychological Association (APA). (2022). *Body Image*. Diakses dari : <https://dictionary.apa.org/body-image>

Aritonang, N.N. & Refaniel, S.P. (2022). Hubungan *Grattitude* dengan *Body Image* pada Remaja Putri di Medan, *Jurnal Stindo Profesional*, 8(1), 110-120

Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75–92

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar

BBC News. (2021). *Covid-19 : Gara-gara pandemi dan lockdown, berat badan warga naik rata-rata tiga kilogram*. Diakses dari : <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-57971791>

Cash, T. F. (2012). *Cognitive-behavioral perspectives on body image*. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

Cash, T. F., Fleming E.C., Alindogan J., & Steadman L. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the body image states

- scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113.
<https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Cash, T. F. (2000). MBSRQ Users Manual. *Unpublished Test Manual*, (2), 1–12.
- Dianovinina, K., Sukanto, E.M., & Sunartio, L. (2018). *Sosial Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*. *Jurnal Humanitas*, 9(2), 157-168
- Denich, A.U. & Ifdil, I. (2015). Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61
- Dwinanda, R. F., & Gunadarma, U. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*,9(1)
- Emmon, R. A. & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York : Oxford University Press.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
<https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Fauziah, D.N., Widawati L., Saputra A.K., Susanti M.A. (2018). The Relationship between Gratitude and Body Image in X High School Student in Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1)
- Fauziah, S., Yudanagara, B. B. H., Paramita, A., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi Penggunaan Media Sosial dalam Perbandingan Sosial pada Anak-Anak Akhir. *Psycho Idea*,18(2),91-103
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fadil, A., Hamid, H., & Firdaus, F. (2022). Hubungan Antara Citra dengan Intensitas Berolahraga pada Perempuan di *Fitness Center*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*,2(2)
- Fisher, E., Dunn, M. E., & Thompson, J. K. (2002). Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(5), 566–579.
<https://doi.org/10.1521/jscp.21.5.566.22618>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153.
<https://doi.org/10.1086/233876>
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23 (edisi 8). Semarang : Badan Penerbit Undip.
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health, 523–530. Diakses dari :
<https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9–10), 645–664.
<https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), (2022). Syukur. Diakses dari :
<https://kbbi.web.id/syukur>
- Kompas (2022). Ceritakan Proses Operasi Ganti Kepala Lucinta Luna Pipi Dikikis Daggu. Diakses dari :
<https://www.kompas.com/hype/read/2022/04/19/160619266/ceritakan-proses-operasi-ganti-kepala-lucinta-luna-pipi-dikikis-daggu?page=all>
- Kurniawan, M. Y. (2014). *Hubungan Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Mahasiswa*. (Skripsi diterbitkan). Bogor : Institut Pertanian Bogor.

- Lasmi, N. S., & Coralia, F. (2018). Perbandingan Penampilan Sebagai Prediktor Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita yang Diet di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 1077–1083
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls : The Effects of Body Mass , Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Liputan6. (2017). Demi Cantik 6 Artis Tanah Air Ini Rela Habiskan Banyak Uang. Diakses dari : <https://www.liputan6.com/showbiz/read/3107552/demi-cantik-6-artis-tanah-air-ini-rela-habiskan-banyak-uang>
- Listiyandini, R.A., Nadya, R., Nathania, A., Sonia, L., & Syahniar, D. (2015). Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496
- Mutlwasekwa, S.L. (2019). *Self-Love : You cannot love someone else until you learn to love yourself*. Diakses dari : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>
- National Eating Disorder Collaboration. (2011). *Eating Disorder Explained : Body Image*. Diakses dari : <https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image/>
- National Eating Disorder. (2022). *Body Image and Eating Disorder*. Diakses dari : <https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>
- Ntoumanis, N., Stenling A., Quested E., Nikitaras N., Oison J., & Thogersen-Ntoumani C. (2020). Self-Compassion and Need Frustration Moderate the Effects of Upward Appearance Comparisons on Body Image Discrepancies. *The Journal of Psychology*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1716669>
- Nur, A., & Langerya, G. (2020). Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*). *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 15(2), 110–119.
- Peterson, C. & Seligmen, M. P. (2004) . *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. Chapter 24 : *Gratitude*, hal. 554-555
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Rahman, A. A. (2017). *Metode Penelitian Psikologi : Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). Eating Behaviors The development and validation of the Physical Appearance Comparison. *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Septianingsih, R. & Sakti, P. (2021). Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Image* pada Wanita di Harmony Fitness Center sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26-33
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. (Skripsi diterbitkan).

- Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim
- Septiyani, I. (2018). Women Audience Interpretation Towards Beauty Construction In Instagram Account of Undip Cantik. *Jurnal Interaksi Online*, 6(1)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Tafsirweb. (2023). Surat Luqman ayat 12. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/7496-surat-luqman-ayat-12.html>
- Tafsirweb. (2023). Surat At-Tin ayan 4. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/12853-surat-at-tin-ayat-4.html>
- Tafsirweb. (2023). Surat An-Nisa ayat 32. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/1564-surat-an-nisa-ayat-32.html>
- Tafsirweb. (2023). Surat Al-Baqarah ayat 152. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/618-surat-al-baqarah-ayat-152.html>
- Tafsirweb. (2023). Surat Ibrahim ayat 7. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/4053-surat-ibrahim-ayat-7.html>
- Tafsirweb. (2023). Surat Al-Nahl ayat 18. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/4366-surat-an-nahl-ayat-18.html>
- Tafsirweb. (2023). Surat Al-Isra ayat 70. Diakses dari : <https://tafsirweb.com/4674-surat-al-isra-ayat-70.html>
- Tribunnews. (2022). Sekali Melakukan Perawatan Bagian Intim Habiskan Rp. 25 juta Nikita Mirzani Demi Kesehatan. Diakses dari : <https://lampung.tribunnews.com/2022/01/29/sekali-melakukan-perawatan-bagian-intim-habiskan-rp-25-juta-nikita-mirzani-demi-kesehatan>
- Vonderen, K. E. V. & Kinnaly, W. (2012). Media Effect On Body Image : Examining Media Exposure In The Broader Context of Internal and Other Social factors. *Journal American Communication*, 2, 41-57
- 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>
- Widawati, L., et.al. (2018). Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung. *Jurnal Psikologia*, 3(1), 41-50
- Yang, C. C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, but Don't Compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Young Minds.org.uk. (2022). *What Is a Body Image?*. Diakses dari : <https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/body-image/>
- ZAP Beauty Index. (2020). *Publikasi Riset Kecantikan Tahunan di Indonesia*. Jakarta : ZAP Clinic dan Markplus.INC