



Kebersyukuran sebagai Prediktor Mengurangi *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Muslimah Indonesia dengan *Self-acceptance* sebagai Variabel Mediator

Gratitude as a Predictor of Reducing Body Dissatisfaction in Muslimah College Students Indonesia with Self-acceptance as a Mediator Variable

Putriana Dahliani^{1*}, Rifka Ahla Algoritma², Suci Marlianti Gunawan³, Desvera Yunasti Setiani⁴, Ambar Sulianti⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

Abstrak. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* merupakan masalah umum yang dialami oleh banyak wanita, termasuk mahasiswi Muslim di Indonesia. Kondisi ini seringkali disebabkan oleh adanya standar kecantikan ideal yang membuat individu merasa tidak nyaman dengan tubuhnya. Rasa syukur memiliki kaitan yang positif dengan kesejahteraan psikologis, sehingga dianggap dapat menjadi faktor yang membantu mengurangi ketidakpuasan tubuh. Selain itu, *self-acceptance* juga berperan penting sebagai mekanisme mediasi yang dapat memperkuat hubungan antara rasa syukur dan ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara rasa syukur dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Muslim di Indonesia, dengan *self-acceptance* sebagai variabel mediator. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *path analysis*, melibatkan 304 responden dan menerapkan metode analisis jalur untuk memeriksa pengaruh langsung dan tidak langsung dari variabel-variabel yang diteliti dengan menggunakan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh signifikan, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap *body dissatisfaction*, dilihat dari nilai t-statistik lebih besar dari 1,96 dan nilai *p-values* lebih kecil dari 0,5. *Self-acceptance* juga terbukti memberikan efek mediasi yang signifikan dalam memperkuat hubungan antara rasa syukur dan ketidakpuasan tubuh.

Kata kunci: Kebersyukuran, Ketidakpuasan terhadap Tubuh, Penerimaan Diri

Abstract. *Body dissatisfaction* is a common issue experienced by many women, including Muslim female university students in Indonesia. This condition is often influenced due to the presence of ideal beauty standards, which lead individuals to feel uncomfortable with their bodies. Gratitude is positively associated with psychological well-being and is therefore considered a potential factor in reducing *body dissatisfaction*. In addition, *self-acceptance* plays an important role as a mediating mechanism that can strengthen the relationship between gratitude and *body dissatisfaction*. This study aims to understand the relationship between gratitude and *body dissatisfaction* among Muslim female university students in Indonesia, with *self-acceptance* as a mediating variable. Using a quantitative approach with *path analysis*, this research involved 304 respondents and applied *path analysis* methods to examine both the direct and indirect effects of the studied variables using SmartPLS. The results showed that gratitude has a significant effect, both directly and indirectly, on *body dissatisfaction*, as indicated by *t*-statistic value greater than 1.96 and *p-values* less than 0.05. *Self-acceptance* also demonstrated a significant mediating effect in strengthening the relationship between gratitude and *body dissatisfaction*.

Keywords: *Body dissatisfaction, Gratitude, Self-acceptance*

JoPS :

Journal of Psychology Students

Vol.4:1, Mei 2025,
Halaman 33-43

ISSN 2962-2352 (online);
2830-0998 (print)

Info Artikel

Received:

12 Maret 2025

Accepted:

17 Mei 2025

Published:

30 Mei 2025

DOI:

<https://doi.org/10.15575/jops.v4i1.44616>

Copyright © 2025 Penulis. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, Indonesia.

Artikel ini merupakan artikel Open Access dengan lisensi CC BY 4.0

* Corresponding author: Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A.H. Nasution No. 105, Cipadung, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia
E-mail: putrianad2003@gmail.com

Pendahuluan

Memasuki masa kuliah, individu mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada masa remaja, individu mengalami beberapa perubahan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun karakter. Perubahan fisik ini meliputi perkembangan hormon yang memengaruhi sistem reproduksi dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sementara itu, dari segi karakteristik, perubahan tersebut mencakup sikap, perasaan, serta keinginan dan emosi yang cenderung labil atau tidak stabil (Lusiana & Saputra, 2024). Menurut Santrock (2012), fase dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun. Pada fase ini, pertumbuhan fisik individu mencapai puncaknya. Banyak individu seringkali terdorong untuk tampil menarik di hadapan orang lain, sehingga muncul dorongan untuk menunjukkan penampilan terbaik (Aufi Azzahra Putri & Untung Subroto, 2024).

Menurut Dr. Jake Linardon (2024) dalam situs *breakbungeeating.com*, sebuah studi di Swiss terhadap 1.000 wanita dewasa menunjukkan bahwa 73% memiliki berat badan normal, namun lebih dari 70% ingin lebih kurus. Di Australia, sekitar 23% wanita terlalu fokus pada berat dan bentuk tubuh. Di Austria, 60% wanita lanjut usia (60–70 tahun) tidak puas terhadap tubuh mereka, dengan lebih dari setengahnya membatasi makan demi mencegah kenaikan berat badan. Di Amerika Serikat, 23% wanita sering memantau penampilan tubuhnya, dan 11% menghindari melihat citra tubuh mereka. Studi global lainnya menunjukkan sekitar 50% wanita Kaukasia dan Afrika-Amerika sama-sama mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Dari 160 wanita dewasa di Afrika dan Amerika, 47% tidak puas dengan citra tubuh, 11% merasa tidak menarik, dan 75% sedikit tidak puas dengan berat badannya. Di Amerika Serikat, 50% gadis usia 13 tahun tidak puas dengan tubuhnya, dan meningkat jadi 80% di usia 17. Di Jerman, 36% gadis merasa gemuk, 22% khawatir berat badan naik, dan 36% sering terganggu dengan bentuk tubuh. Sementara itu, dari 657 gadis di Spanyol, hampir 50% ingin memiliki tubuh lebih ramping meskipun berat badan normal. Dari yang kelebihan berat badan, 90% ingin lebih kurus, dan hanya 11% yang ingin tubuh tetap sama.

Di Indonesia, data dari Kumparan.com (2018) menyebutkan bahwa sebanyak 89% perempuan tidak

percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, Kompas.com (2016) juga melaporkan bahwa perempuan usia 20-an merupakan kelompok yang paling tidak puas terhadap tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak individu tetap merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka dan memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuh mereka, bahkan setelah melakukan perubahan. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini dikenal sebagai *body dissatisfaction*.

Penelitian di kota Makassar terkait *body dissatisfaction* yang melibatkan 100 mahasiswa (50 laki-laki dan 50 perempuan) menunjukkan bahwa 67 responden merasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya, merasa kurang menarik, dan ingin mengubah bentuk tubuh mereka. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan laki-laki (Resky dkk., 2021).

Selanjutnya, penelitian oleh Putri dan Indryawati (2019) terhadap 100 mahasiswi Psikologi Universitas Gunadarma berusia 18–23 tahun yang sudah menjalani diet selama kurang lebih dua bulan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswi. Artinya, semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*, maka semakin besar pula keinginannya untuk melakukan diet. Salah satu faktor utama yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah standar kecantikan yang dibuat oleh masyarakat. Mahasiswi yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar tersebut cenderung menganggap tubuh mereka tidak ideal dan terdorong untuk melakukan diet guna mencapainya.

Banyak perempuan meyakini bahwa tubuh yang lebih kurus akan membuat mereka lebih bahagia, bugar, dan menarik. Keyakinan ini mendorong mereka untuk sering membicarakan penampilan, berat badan, dan diet, serta membandingkan diri dengan orang lain. Citra tubuh ideal menjadi standar yang sulit dicapai, namun diyakini sebagai kunci kebahagiaan dan kesehatan. Akibatnya, perempuan cenderung menilai dan mengkritik penampilan diri sendiri secara mendetail (Ryding & Kuss, 2020).

Penelitian oleh Marissa Putri & Debora Basaria (2024) menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau yang sering disebut dengan *body dissatisfaction* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif seseorang. Artinya, semakin

tinggi tingkat kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan pandangan positif terhadap dirinya. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menurunkan kesejahteraan, menimbulkan ketidaknyamanan, bahkan rasa tidak berharga. Karena itu, kepuasan terhadap tubuh menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 30 mahasiswi Muslim dari berbagai universitas di Indonesia untuk mengidentifikasi dan memahami permasalahan utama menjadi fokus penelitian ini. Berdasarkan kajian awal terhadap literatur melalui 6 pertanyaan terkait *body dissatisfaction*, ditemukan bahwa sebagian responden merasa khawatir dan malu terhadap bentuk dan perubahan tubuh mereka yang tampak lebih berisi dan terkesan kurang ideal. Mereka juga sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, merasa iri, dan menganggap hal tersebut tidak adil. Beberapa dari mereka mencoba melakukan diet, namun sering gagal karena berbagai kendala. Hal ini mendorong perlunya investigasi lebih lanjut untuk mengisi kekosongan pengetahuan yang ada serta mencari solusi yang dapat diaplikasikan dalam situasi nyata.

Body dissatisfaction merupakan masalah umum pada dewasa awal, terutama perempuan, termasuk mahasiswi Muslim. Ketidakpuasan ini mencerminkan penilaian negatif individu terhadap ukuran, bentuk, kekencangan otot, dan berat tubuh, akibat adanya ketidaksesuaian antara persepsi tubuh ideal dan kondisi tubuh aktual (Grogan, 2017; Mellawati, 2021).

Aspek-aspek dari *body dissatisfaction* menurut Cooper dkk. (dalam Hati, 2022), meliputi empat hal: *self-perception of body shape* yang menggambarkan bagaimana seseorang menilai bentuk tubuhnya sendiri; *comparative perception of body image* yang menunjukkan perbandingan tubuh diri dengan standar sosial atau orang lain; *attitude concerning body image alteration* yang berkaitan dengan niat atau keinginan untuk mengubah tubuhnya; serta *severe alteration in body perception* yang mencerminkan perubahan ekstrem dalam persepsi terhadap tubuh hingga menimbulkan rasa malu atau menghindari situasi sosial tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh Shofiyah & Sovitrina (2022) menyebutkan bahwa rasa syukur dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh

dengan meningkatkan emosi positif. Syukur memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup. Orang yang bersyukur cenderung merasa lebih bahagia, penuh cinta, optimis, dan tertarik pada hidup. Selain itu, syukur melindungi dari dorongan negatif seperti iri, benci, dan serakah. Semakin tinggi rasa syukur, semakin kecil kemungkinan seseorang memiliki sikap negatif terhadap tubuhnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lusiana & Saputra (2024), menemukan hubungan signifikan antara rasa syukur dan citra tubuh, di mana semakin tinggi rasa syukur, semakin positif citra tubuh seseorang.

Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa syukur tidak selalu berpengaruh pada kepuasan tubuh atau harga diri, terutama dalam budaya tertentu. Misalnya, penelitian di Jepang menemukan bahwa intervensi rasa syukur tidak berdampak signifikan pada kepuasan hidup dan kebahagiaan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa dampak rasa syukur bisa bervariasi tergantung pada konteks budaya masing-masing (Nawa & Yamagishi, 2024). Intervensi rasa syukur sering kali tidak secara langsung menargetkan masalah citra tubuh, karena lebih berfokus pada peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan daripada memperbaiki persepsi diri yang berkaitan dengan penampilan fisik. Intervensi ini cenderung memprioritaskan aspek positif dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kurang efektif dalam menangani isu-isu yang lebih spesifik terkait citra tubuh (Cregg & Cheavens, 2021).

Kebersyukuran merupakan ekspresi emosional positif yang mencerminkan penghargaan dan kebahagiaan atas kebaikan yang diterima. Seligman (2017) mendefinisikan syukur sebagai kesadaran atas keberuntungan yang dimiliki, yang mendorong individu untuk membalas kebaikan tersebut melalui tindakan, ucapan, atau perasaan positif. Dalam konteks yang lebih luas, menurut Nathania dkk. (2015), objek dari rasa syukur tidak terbatas pada Tuhan saja, tetapi juga kepada manusia, makhluk hidup, dan alam semesta. Dalam perspektif Islam, syukur mencakup tiga dimensi utama yaitu: pengakuan hati, pujian lisan, dan ketaatan sebagai bentuk balas budi kepada Allah atas nikmat-Nya (Zaman dkk, 2023).

Penelitian oleh Komarudin dkk. (2022) menyebutkan bahwasannya rasa syukur berkontribusi terhadap *self-acceptance*. Individu yang merasa bersyukur cenderung lebih mampu menerima dirinya

sendiri. Dengan rasa syukur, seseorang akan lebih menyadari dirinya sendiri, sehingga penerimaan dirinya pun akan lebih tinggi yang dapat membuat dirinya bahagia. Lalu penelitian oleh Yulian Hermanus Wenno (2023) yang dilakukan pada siswa SMA di Kota Ambon menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara rasa syukur terhadap penerimaan diri. Ditemukan bahwa siswa yang memiliki rasa syukur mengalami pengaruh terhadap penerimaan diri siswa itu sendiri. Dapat dikatakan bahwasannya semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula penerimaan diri, lalu semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula penerimaan diri.

Self-acceptance atau penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menghargai dan menerima dirinya apa adanya, termasuk kekuatan dan kelemahannya. Sheerer yang dimodifikasi oleh Berger (dalam Putri dkk., 2013) menyebutkan bahwa nilai dan standar diri tidak dipengaruhi oleh tekanan lingkungan. Bernard (dalam Nisa, 2019) menambahkan bahwa individu dengan *self-acceptance* tinggi akan tetap bangga terhadap dirinya meskipun menghadapi situasi negatif atau hubungan yang tidak menyenangkan.

Self-acceptance berperan penting dalam pencapaian kebahagiaan karena individu yang menerimanya dapat mengoptimalkan potensi dirinya tanpa merasa rendah diri. Aspek-aspeknya meliputi: memiliki prinsip hidup, percaya diri, siap menerima konsekuensi atas kesalahan, terbuka terhadap masukan, merasa layak dicintai, hingga mampu menjalin interaksi sosial tanpa kecanggungan. Penerimaan diri yang utuh menciptakan kestabilan emosi dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Kebaruan dari penelitian ini terdapat pada metode analisis yang digunakan yaitu metode *path analysis*, serta fokus penelitian ini mengkaji kebersyukuran sebagai variabel prediktor serta *self-acceptance* sebagai variabel mediator dalam mengurangi *body dissatisfaction*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Muslimah. Dengan menggunakan metode *PATH analysis*, hasil analisis diyakini mampu memberikan hasil yang lebih akurat dibandingkan dengan menggunakan metode regresi berganda, karena hasilnya dapat dilihat pada bagian hasil dan pembahasan. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung fokus pada salah satu variabel dan hanya fokus pada mahasiswi saja, studi ini memberikan fokus pada 1 variabel prediktor dan 1 variabel mediator yang belum banyak dieksplorasi

dalam penelitian sebelumnya, sehingga diharapkan dapat memberikan temuan yang lebih relevan dan aplikatif di bidang psikologi.

Urgensi penelitian ini terletak pada potensi dampak serius jika masalah *body dissatisfaction* tidak segera ditangani. Individu yang terus-menerus merasa tidak puas dengan tubuh mereka cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, termasuk dalam aspek hubungan sosial, pekerjaan, dan kebahagiaan secara umum. Menurut *Harvard School of Public Health* (2022) sebuah laporan mengungkapkan bahwa ketidakpuasan tubuh merugikan ekonomi AS sekitar 300 miliar dolar per tahun, karena kaitannya dengan masalah kesehatan mental dan penurunan produktivitas. Selain itu, Dmitri Rozgonjuk (2023) dalam Biomed Central menyebutkan bahwa dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Eating Disorders* menemukan adanya korelasi kuat antara tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dengan perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja. Studi ini mencatat bahwa remaja yang sering menggunakan media sosial seperti Instagram, yang sering menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, sangat rentan terhadap perilaku tersebut. Kondisi ini bisa memperburuk masalah kesehatan mental, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan risiko bunuh diri. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk mengidentifikasi solusi yang efektif dan mencegah dampak lebih lanjut.

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama yang mengkaji peran *self-acceptance* sebagai mediator hubungan kebersyukuran dengan *body dissatisfaction*. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswi Muslimah untuk mengetahui mengenai kebersyukuran dan penerimaan diri sebagai upaya dalam mengurangi *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian ini diharapkan pula dapat bermanfaat dalam bidang ilmu psikologi, terutama bagi praktisi untuk melakukan pencegahan terhadap dampak negatif dari *body dissatisfaction*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode *PATH analysis*. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah variabel kebersyukuran (X) sebagai variabel independen yang menjadi penyebab dari munculnya variabel dependen, yaitu variabel *body dissatisfaction* (Y), dan *self-acceptance* (Z) sebagai variabel mediator.

Kebersyukuran merupakan perasaan takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan individu. Untuk mengukur kebersyukuran, penelitian ini menggunakan skala bersyukur versi Indonesia oleh Listiyandini dkk. (2015), yang merupakan adaptasi dan penggabungan dari teori milik Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk. (2003). Skala ini terdiri dari 15 item dimana setiap itemnya mengacu pada 3 aspek, yaitu; rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan; perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari rasa apresiasi dan emosi positif tersebut. Responden diminta untuk menilai setiap item menggunakan skala Likert enam poin, dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”.

Body dissatisfaction adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya. Untuk mengukur *body dissatisfaction*, penelitian ini menggunakan kuisioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang dibuat oleh Cooper dkk. (1987) tetapi telah dimodifikasi oleh Aritonang dkk. (2015) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sulianti dan Chika (2024). Terdiri dari 21 item, setiap itemnya mengacu pada empat aspek, yaitu bagaimana seseorang melihat bentuk tubuhnya, membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain, sikap yang fokus terhadap citra tubuh, dan perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Setiap item dari alat tes ini akan diberi skor 1 sampai 6 menggunakan skala likert.

Self-acceptance adalah gambaran realistis antara kondisi diri dan harapan, menerima keterbatasan diri tanpa rasa bersalah. *Self-acceptance* dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur Skala Pengakuan Diri Breger yang dibuat oleh Sheerer dan kemudian diubah oleh Emanuel M. Berger pada tahun 1952. Alat ukur ini terdiri dari 18 item yang mencakup 9 ciri penerimaan diri, antara lain: prinsip dan standar diri tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal, keyakinan dalam hidup, mengatur tindakan, mampu menerima kritik dan saran dengan cara yang paling objektif, serta tidak bertanggung jawab atas perasaan yang dia miliki terhadap orang lain. Responden diminta untuk menilai setiap item menggunakan skala Likert lima poin, dari sama sekali tidak mencerminkan diri saya hingga benar-benar mencerminkan diri saya.

Populasi dalam penelitian ini merupakan Mahasiswi aktif S1 seluruh Perguruan Tinggi di

Indonesia yang beragama Islam dengan jumlah populasi tidak diketahui, maka untuk teknik penghitungan jumlah sampel minimal menggunakan panduan dari Fabrigar dkk. (1999). Sampel penelitian ini terdiri dari 304 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2017). Kriteria sampel penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) Mahasiswi aktif S1 seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia, (2) Beragama Islam, (3) Berusia 18-25 tahun.

Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur Skala Bersyukur, *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), dan Skala Pengakuan Diri Breger dalam bentuk kuisioner. Prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Pada tahap persiapan: (1) Melakukan tinjauan *literature review* mengenai topik penelitian berdasarkan teori yang relevan, (2) Melakukan studi awal penelitian untuk memahami fenomena yang ada di lapangan, (3) Merumuskan masalah penelitian yang akan diteliti, menentukan hipotesis penelitian yang akan diuji, (4) Menentukan metode atau desain penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, (5) Menentukan instrumen penelitian dan subjek penelitian yang sesuai. Pada tahap pelaksanaan: (1) Menyebarkan instrumen penelitian melalui *Google Form* sesuai dengan kebutuhan penelitian, (2) Melakukan input data yang diperoleh dari responden, (3) Melakukan tabulasi data. Adapun tahap penyusunan laporan terdiri dari: (1) Menyajikan hasil analisis data (2) Melakukan interpretasi data.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap utama, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan distribusi dan karakteristik variabel penelitian, seperti mean, standar deviasi, serta demografi responden. Analisis inferensial menggunakan metode SEM-PLS (*Structural Equation Modeling-Partial Least Square*) dengan perangkat lunak SmartPLS versi 4. SEM-PLS merupakan analisis *structural equation modeling* yang didasarkan pada *partial least square*. *Partial Least Square* (PLS) adalah metode analisis yang menguji model pengukuran dan struktural secara simultan, dengan menggunakan varians sebagai dasar pengujian (Muhson, 2022). Oleh karena itu, dalam analisis data menggunakan teknik SEM-PLS, terdapat

dua pengujian yang dilakukan, yaitu pengujian *inner model* (model struktural) dan *outer model* (model pengukuran). SEM-PLS memeriksa model pengukuran (*outer model*) dan model struktural (*inner model*) secara simultan. Model pengukuran menguji validitas dan reliabilitas indikator variabel, sedangkan model struktural menilai kekuatan dan arah hubungan antar variabel menggunakan *path coefficient* dan nilai *R-Square* untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil

Pada penelitian ini, peneliti menyebarkan kuesioner selama 18 hari yang disebar ke mahasiswi Muslim aktif di seluruh universitas di Indonesia sejak tanggal 3 September hingga 21 September 2024. Total responden dari kuesioner yang disebar adalah 304 responden yang kemudian dimasukkan ke dalam data penelitian ini. Data demografi seluruh responden dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Gambaran Umum Subjek Penelitian

	Jumlah	Persentase
Suku Bangsa		
Sunda	207	68%
Jawa	57	19%
Minang	10	3%
Usia		
18 Tahun	57	19%
19 Tahun	82	27%
20 Tahun	85	28%
21 Tahun	55	18%
22 Tahun	18	6%
Asal Universitas		
UIN Sunan Gunung Djati Bandung	187	61,5%
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	3	1%
Universitas Terbuka	10	3,3%
Universitas Syiah Kuala	1	0,3%
Universitas Muhammadiyah Palembang	1	0,3%
Poltekkes Kemenkes Bengkulu	1	0,3%
UIN Sultan Syarif Kasim Riau	1	0,3%
UNMUL	1	0,3%
Universitas YARSI	5	1,6%
Universitas Brawijaya	1	0,3%
Universitas Diponegoro	2	0,7%
Universitas Udayana	1	0,3%
Universitas Mataram	1	0,3%

Universitas Makassar	Negeri	1	0,3%
Universitas Bina Bangsa		2	0,7%
Lain-lain		85	28%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden bersuku bangsa Sunda (68%) dan mayoritas responden berada pada usia 20 tahun yang berjumlah 85 orang (28%). Mahasiswi yang menjadi responden pada penelitian ini berasal dari berbagai universitas. Namun, jumlah mahasiswi yang berasal dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung lebih banyak dibandingkan dari universitas lainnya.

Hasil Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

Setelah terbukti bahwa *loading factor* terbesar berada pada konstruksinya masing-masing yang menunjukkan data valid serta seluruh konstruk memiliki nilai *cronbach's alpha*, *rho A*, dan *composite reliability* diatas 0,7 yang menunjukkan data reliabel, dilakukan pengujian *R-Square* mengukur seberapa besar varians dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independent dalam model.

Berdasarkan Tabel 2, nilai *R-Square* untuk variabel *Body Dissatisfaction* sebesar 0,883, artinya variabel *Body Dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh variabel kebersyukuran sebesar 88,3% dan sisanya 11,7% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sedangkan untuk model yang kedua yaitu variabel *self-acceptance* sebesar 0,761, artinya variabel *self-acceptance* dapat dijelaskan oleh variabel kebersyukuran sebesar 76,1% dan sisanya 23,9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

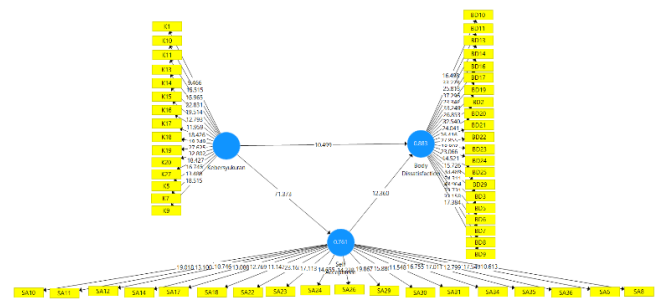
Tabel 2
Hasil Pengujian R Square

	R Square	R Square Adjusted
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,883	0,883
<i>Self Acceptance</i>	0,761	0,760

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai *F Square* variabel Kebersyukuran terhadap *Body Dissatisfaction* sebesar 0,404 yang menunjukkan bahwa variabel Kebersyukuran memiliki efek yang tinggi terhadap variabel *Body Dissatisfaction* karena nilainya lebih tinggi dari 0,35. Nilai *F Square* variabel *Self Acceptance* terhadap *Body Dissatisfaction* sebesar 0,570 yang menunjukkan bahwa variabel *self-*

Kebersyukuran sebagai Prediktor Mengurangi *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Muslimah Indonesia dengan *Self-acceptance* sebagai Variabel Mediator

acceptance memiliki efek yang tinggi terhadap variabel *Body Dissatisfaction* karena nilainya lebih tinggi dari 0,35. Sedangkan Nilai *F Square* untuk variabel Kebersyukuran terhadap *self-acceptance* 3,182 yang menunjukkan bahwa variabel Kebersyukuran memiliki efek yang sangat tinggi terhadap *self-acceptance* karena nilainya jauh lebih tinggi dari 0,35.



Gambar 1. Model PATH Analysis

Tabel 3
Hasil Pengujian *F Square*

	<i>Body Dissatisfaction</i>	Kebersyukuran	<i>Self Acceptance</i>
<i>Body Dissatisfaction</i>			
Kebersyukuran	0,404		3,182
<i>Self Acceptance</i>	0,570		

Untuk membuktikan adanya multikolinieritas atau tidak dapat dilihat dari hasil *outer VIF* dan *Inner VIF*. *Outer VIF* mengevaluasi multikolinieritas antar indikator variabel laten (*outer model*), sedangkan *Inner VIF* mengevaluasi multikolinieritas antar variabel laten itu sendiri (*inner model*).

Berdasarkan hasil *outer VIF* terbukti bahwa semua indikator mempunyai nilai *VIF* < 5 sehingga semua indikator tidak mengalami masalah multikolinieritas.

Tabel 4
Multikolinieritas (*Inner VIF values*)

	<i>Body Dissatisfaction</i>	Kebersyukuran	<i>Self Acceptance</i>
<i>Body Dissatisfaction</i>			
Kebersyukuran	4,182		1,000
<i>Self Acceptance</i>	4,182		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak terdapat nilai *VIF* < 5 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas dalam model. Hal ini berarti tidak adanya interkorelasi kuat antar variabel bebas.

Tabel 5
Path Coefficients

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T-Statistic (O/STDEV)	P-Value
Kebersyukuran- <i>Body Dissatisfaction</i>	0,444	0,442	0,042	10,499	0,000
Kebersyukuran- <i>Self Acceptance</i>	0,872	0,874	0,012	71,373	0,000
<i>Self Acceptance</i> - <i>Body Dissatisfaction</i>	0,527	0,529	0,043	12,360	0,000

Tabel di atas mencerminkan hasil pengujian pengaruh langsung (*direct effect*) sehingga dapat disimpulkan bahwa Kebersyukuran memiliki pengaruh secara langsung terhadap *body dissatisfaction* dengan t-statistik 10,499 dan p value 0,000. Kebersyukuran juga memiliki pengaruh secara langsung terhadap *self-acceptance* dengan t-statistik 71,373 dan p value 0,000. Lalu *self-acceptance* memiliki pengaruh secara langsung terhadap *body dissatisfaction* dengan t-statistik 12,360 dan p value 0,000.

Tabel 6
Hasil Pengujian Hipotesis (*Specific indirect effects*)

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T-Statistic (O/STDEV)	P-Value
Kebersyukuran- <i>Self Acceptance</i> - <i>Body Dissatisfaction</i>	0,460	0,463	0,039	11,870	0,000

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa Kebersyukuran memiliki pengaruh tidak langsung terhadap *self-acceptance* dan *Body Dissatisfaction* dengan t-statistik 11,870 dan nilai *p value* < 0,001 yaitu 0,000 maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Tabel 7
Hasil Pengujian Hipotesis (Total Effects)

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T-Statistic (O/STDEV)	P-Value
Kebersyukuran- <i>Body Dissatisfaction</i>	0,904	0,904	0,008	120,380	0,000
Kebersyukuran- <i>Self Acceptance</i>	0,872	0,874	0,012	71,373	0,000
<i>Self Acceptance</i> - <i>Body Dissatisfaction</i>	0,527	0,529	0,043	12,360	0,000

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan langsung dan tidak langsung antara variabel kebersyukuran dan *self-acceptance* terhadap *Body Dissatisfaction* karena nilai t-statistik lebih besar dari 1,96 dan nilai *p-values* lebih kecil dari 0,5. Maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima.

Diskusi

Berdasarkan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *body dissatisfaction* dengan *self-acceptance* sebagai variabel mediator pada mahasiswi strata-1 yang beragama Islam di seluruh perguruan tinggi Indonesia, hasil uji *Path* menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* dengan *self-acceptance* sebagai variabel mediator. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengujian hipotesis, di mana hipotesis pertama (H1) diterima.

Hasil pengujian menunjukkan diterimanya hipotesis pertama, yaitu terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap *self-acceptance*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ketika seseorang bisa bersyukur atas kelebihan dan kekurangan yang ada, ia cenderung tidak terlalu keras pada diri sendiri dan lebih mampu menerima

bahwa setiap orang memiliki ketidaksempurnaan. Sikap positif terhadap penerimaan diri adalah ide atau pandangan seseorang ketika dia dapat menerima dan mengakui semua kualitas dirinya (baik dan buruk) dengan benar dan merasa positif tentang kehidupan di masa lalu (Kustina, Mayasari, dan Pratama, 2019).

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *self-acceptance* memiliki pengaruh terhadap *Body Dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah & Rosdiana (2020). Penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh perempuan usia dewasa awal, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri mereka, dan sebaliknya, jika ketidakpuasan tubuh mereka rendah, maka penerimaan diri mereka juga cenderung rendah. Selain itu, penelitian tersebut juga membuktikan hal serupa, bahwa ketidakpuasan akan tubuh memiliki korelasi positif dengan penerimaan diri (Khoiriyah & Rosdiana, 2019).

Hasil pengujian hipotesis ketiga sejalan dengan hasil penelitian oleh Shofiyah & Sovitriana (2022) di mana hasil analisis data menampilkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap *Body Dissatisfaction*. Dalam penelitian Shofiyah & Sovitriana (2022) menyebutkan bahwa rasa syukur dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dengan meningkatkan emosi positif dalam diri individu. Selain itu, syukur juga memiliki salah satu hubungan terkuat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup dibandingkan dengan berbagai nilai kepribadian lainnya, termasuk optimisme, harapan, dan empati. Individu yang bersyukur cenderung mengalami emosi yang lebih positif, seperti kebahagiaan, minat, cinta, dan optimisme.

Tylka dan Sabik (dalam Livian, dkk., 2012) menyebutkan bahwa perempuan yang sering mengamati tubuhnya sendiri dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lainnya akan merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya. Selain itu, adanya pengaruh *significant other* membuat seorang perempuan untuk mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan melakukan perbandingan bentuk tubuh. Individu yang kurang mampu untuk berpikir positif, maka akan rendah tingkat penerimaan dirinya. Ketidakpuasan bentuk tubuh melibatkan perbedaan yang dirasakan antara penilaian seseorang terhadap tubuhnya dan tubuh idealnya (Grogan, 2017). Individu dengan

ketidakpuasan bentuk tubuh menjadi lebih fokus pada kekurangan yang ada pada dirinya, membandingkan dirinya dengan hal-hal yang menurutnya ideal serta melakukan perubahan pada bentuk tubuh menjadi bentuk yang menurutnya ideal (Ananta & Purwanti, 2021). Salah satu cara yang dapat dilakukan individu untuk meminimalisir rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya adalah dengan memiliki sikap yang positif. Hal ini membuktikan bahwa individu dengan *self-acceptance* yang baik cenderung memiliki keyakinan positif terhadap dirinya sendiri dan mampu dalam mengatasi *body dissatisfaction*. Oleh karena itu, individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur psikologi positif dengan menegaskan peran kebersyukuran sebagai faktor penting dalam membentuk *self-acceptance* dan mengurangi *body dissatisfaction*. Temuan ini memperkuat teori bahwa emosi positif, seperti rasa syukur, tidak hanya berdampak pada kesejahteraan umum tetapi juga memiliki pengaruh signifikan dalam konteks penerimaan diri dan citra tubuh. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris pada model-model psikologis yang menghubungkan aspek-aspek kognitif dan afektif seperti *gratitude*, *self-acceptance*, dan *body image* dalam konteks perempuan muda di Indonesia, khususnya mahasiswi Muslim. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi psikologis di lingkungan kampus untuk mengurangi ketidakpuasan tubuh. Layanan konseling atau kegiatan pengembangan diri dapat memasukkan latihan kebersyukuran dan peningkatan penerimaan diri sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dan citra tubuh positif. Pihak universitas, konselor pendidikan, dan lembaga psikologi dapat menggunakan temuan ini untuk menyusun modul atau pelatihan yang menekankan pentingnya mensyukuri kondisi diri dan membangun sikap positif terhadap tubuh sendiri sebagai langkah preventif terhadap gangguan citra tubuh di kalangan mahasiswi.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran berperan signifikan dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada mahasiswi Muslim di Indonesia, dengan *self-*

acceptance sebagai variabel mediator yang memperkuat hubungan kebersyukuran dan *body dissatisfaction*. Individu yang memiliki rasa syukur tinggi lebih mudah menerima kondisi tubuhnya dan fokus pada hal-hal positif dalam hidup, yang pada gilirannya mengurangi ketidakpuasan tubuh. *Self-acceptance* memainkan peran penting dalam membantu individu menerima dirinya dengan baik, yang menurunkan perasaan negatif terhadap tubuh.

Referensi

- Ananta, A., & Purwanti, R. D. (2021). Bersyukur pada remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami *body dissatisfaction*. *Psikologi Konseling*, 19 (2), 998–1003.
- Aritonang, I. A., Suyanto, Azrin, M. (2015). Gambaran citra tubuh dan aktivitas fisik pada siswi SMP al-ulum pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 2 (2), 1–9.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778–782. <https://doi.org/10.1037/h0061311>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Dmitri Rozgonjuk, J. I. F. M. E. R. H. G. & C. M. (2023). Smartphone and Instagram use, body dissatisfaction, and eating disorders: investigating the associations using self-report and tracked data. *Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00865-1>
- Dr Jake Linardon. (2024, May 18). Body Image Statistics 2024: 57+ Shocking Facts & Stats. *Break Binge Eating*.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third edition). Taylor & Francis Group.

- Harvard School of Public Health. (2022). Unrealistic beauty standards cost U.S. economy billions each year. *Harvard School of Public Health*.
- Hati, C. I. P. (2022). Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang*, 13(2), 99–114. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.117756>
- Jannah, N. (2019). Pengaruh perbandingan sosial terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi fakultas ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mediasi harga diri [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang. *EGALITA: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Komaru Zaman & Lilis Amaliya Bahari. (2023). Syukur dalam perspektif Al-Qur'an. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 4(2), 293–308. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.1090>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Kompas.com. (2016, April 29). Wanita usia 20-an paling tak puas dengan bentuk tubuhnya. Kompas Health.
- kumpanSTYLE. (2018, Juli 7). *Riset: 89 Persen Perempuan Tidak Percaya Diri dengan Bentuk Tubuhnya*. Kumpan.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). Pengaruh self compassion dengan body dissatisfaction pada mahasiswa ABI FISB IWU. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 45–54. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2833>
- Marissa Putri & Debora Basaria. (2024). Hubungan body citra dengan kesejahteraan subjektif pada wanita dewasa awal yang tidak memiliki pacar. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1191–1212. <https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.220>
- Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2019). Peningkatan sikap positif terhadap self acceptance menggunakan bimbingan kelompok teknik role playing. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(4). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/17210>
- Mellawati, D. (2021). Hubungan intensitas akses media sosial instagram dengan body dissatisfaction pada remaja madya DKI Jakarta [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2024). Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals. *BMC Psychology*, 12(1), 130. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01606-y>
- Pahlewi, R. M. (2020). Makna self-acceptance dalam Islam (analisis fenomenologi sosok ibu dalam kemiskinan di provinsi D.I Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 206–215. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>
- Resky, B., Hamid, H., Hamid, A.N. (2021). Hubungan harga diri dengan body dissatisfaction pada mahasiswi di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 92–104. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/92-104>
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412–435. <https://doi.org/10.1037/ppm0000264>
- Santrock J. W. (2012). *Life span development*. McGraw Hill.
- Saputri, D. A., Margareta, T., & Nabilla, S. (2023). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif bagi mahasiswa baru universitas batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(3), 1–7. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1168>

- Shofiyah, S., & Sovitriana, R. (2022). The Effect of Perfectionism, Social Comparison and Gratitude on Body Dissatisfaction Among Female Students. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 1736–1742.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.282>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Alfabeta.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Wright, T. A. (2017). Seligman's Positive Psychology: Past, Present and Future Connections with Organizational Research. Dalam C. L. Cooper & J. C. Quick (Ed.), *The Handbook of Stress and Health* (1 ed., hlm. 415–426). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch25>