



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DAN BODY IMAGE  
PADA REMAJA PUTRI

UNIVERSITAS  
ZIYAN NAFISA RENALDY  
46118210002  
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA

BEKASI

2022



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DAN BODY IMAGE  
PADA REMAJA PUTRI

UNIVERSITAS  
ZIYAN NAFISA RENALDY  
46118210002  
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA

BEKASI

2022



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

**HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DAN BODY IMAGE**

**PADA REMAJA PUTRI**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana**

**(S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh:

**ZIYAN NAFISA RENALDY**

**46118210002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

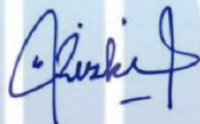
**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan Antara Gratitude dan Body Image pada Remaja Putri  
Nama : Ziyah Nafisa Renaldy  
NIM : 46118210002  
Program Studi : S1 Psikologi  
Tanggal Sidang : 6 Juli 2022

Pembimbing



Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210241



Please Scan QR Code Verify

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : Hubungan Antara Gratitude dan Body Image pada Remaja Putri

Nama : Ziyah Nafisa Renaldy

NIM : 46118210002

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 6 Juli 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Bekasi, 6 Juli 2022



Ziyah Nafisa Renaldy

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur terpanjatkan kepada Allah SWT. Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Antara Gratitude dengan Body Image Pada Remaja Putri”.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

- Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- Ibu Rizki Dawanti, S.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing Tugas Akhir
- Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi UMB sekaligus dosen pembimbing akademis
- Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
- Orang tua dan sahabat
- Seluruh pihak yang terlibat pada penelitian ini

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang ada. Segala kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk jadi perbaikan. Penulis juga berharap agar tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah dan kesalahan datangnya dari diri penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Bekasi, 6 Juli 2022



Ziyana Nafisa Renaldy

## DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.    LATAR BELAKANG.....	1
1.2.    RUMUSAN MASALAH.....	8
1.3.    TUJUAN PENELITIAN.....	9
1.4.    MANFAAT PENELITIAN.....	9
1.4.1.    Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2.    Manfaat Praktis.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
2.1.    TEORI.....	11
2.1.1.    Body Image.....	11
2.1.2.    Gratitude.....	17
2.1.3.    Dinamika antara Body Image dan Gratitude.....	19
2.2.    KERANGKA PENELITIAN.....	27
2.3.    HIPOTESIS.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1.    METODE DAN DESAIN PENELITIAN.....	31
3.2.    POPULASI DAN SAMPEL.....	31
3.3.    VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL.....	32
3.3.1.    Variabel DV.....	33
3.3.2.    Variabel IV.....	33
3.3.3.    Definisi Operasional Body Image.....	33
3.3.4.    Definisi Operasional Gratitude.....	33
3.4.    PROSES PENGUMPULAN DATA.....	34
3.4.1.    Teknik Pengumpulan Data.....	34

3.4.2.	Blueprint Alat Ukur Body Image .....	34
3.4.3.	Blueprint Alat Ukur Gratitude .....	35
3.5.	UJI ALAT UKUR.....	36
3.5.1.	Uji Validitas .....	36
3.5.2.	Uji Reliabilitas .....	37
3.5.3.	Analisis Item .....	38
3.6.	UJI ASUMSI.....	38
3.6.1.	Uji Normalitas.....	39
3.6.2.	Uji Linearitas .....	39
3.7.	UJI HIPOTESIS.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		40
4.1.	GAMBARAN UMUM SUBJEK.....	40
4.2.	DESKRIPSI DEMOGRAFI.....	40
4.2.1.	Demografi Berdasarkan Usia .....	40
4.2.2.	Demografi Berdasarkan Wilayah.....	41
4.3.	ANALISIS DATA DESKRIPTIF .....	41
4.3.1.	Gratitude .....	42
4.3.2.	Body Image.....	43
4.4.	HASIL UJI ASUMSI.....	46
4.4.1.	Hasil Uji Normalitas .....	46
4.4.2.	Hasil Uji Linearitas .....	46
4.5.	HASIL UJI HIPOTESIS .....	47
4.6.	PEMBAHASAN .....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		55
5.1.	KESIMPULAN.....	55
5.2.	SARAN .....	56
5.3.1.	Saran Teoritis .....	56
5.3.2.	Saran Praktis .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....		58
LAMPIRAN.....		63



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....	29
--------------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Alat Ukur Body Image.....	35
Tabel 3.2 Blueprint Alat Ukur Gratitude .....	36
Tabel 4.1 Demografi Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.2 Demografi Berdasarkan Wilayah.....	41
Tabel 4.3 Deskripsi Hipotetik Gratitude .....	42
Tabel 4.4 Kategorisasi Gratitude .....	42
Tabel 4.5 Deskripsi Hipotetik Body Image .....	43
Tabel 4.6 Kategorisasi Appearance Evaluation .....	44
Tabel 4.7 Kategorisasi Appearance Orientation .....	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Body Areas Satisfaction.....	45
Tabel 4.9 Kategorisasi Overweight Preoccupation.....	45
Tabel 4.10 Kategorisasi Self-Classified Weight .....	45
Tabel 4.11 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnof.....	46
Tabel 4.12 Uji Linearitas .....	46
Tabel 4.13 Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Appearance Evaluation .....	47
Tabel 4.14 Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Appearance Orientation .....	47
Tabel 4.15 Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Body Areas Satisfaction .....	48
Tabel 4.16 Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Overweight Preoccupation.....	48
Tabel 4.17 Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Self-Classified Weight.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Reliabilitas Alat Ukur Gratitude.....	64
Lampiran 2. Uji Reliabilitas Alat Ukur Body Image Dimensi Appearance Evaluation..	65
Lampiran 3. Uji Reliabilitas Alat Ukur Body Image Dimensi Appearance Orientation ..	66
Lampiran 4. Uji Reliabilitas Alat Ukur Body Image Dimensi Body Areas Satisfaction..	67
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Alat Ukur Body Image Dimensi Overweight Preoccupation .....	68
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Alat Ukur Body Image Dimensi Self-Classified Weight ....	69
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	70
Lampiran 8. Uji Linearitas .....	70
Lampiran 9. Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Appearance Evaluation .....	71
Lampiran 11. Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Body Areas Satisfaction.....	71
Lampiran 12. Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Overweight Preoccupation.....	72
Lampiran 13. Uji Korelasi Pearson Product-Moment Gratitude dan Self-Classified Weight.....	72
Lampiran 14. Kuesioner Penelitian.....	73

