



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PENGARUH GRATITUDE TERHADAP BODY IMAGE PADA WANITA DEWASA
AWAL DI KOTA DEPOK**



SKRIPSI

NAUFAL IKHSAN PRATAMA

46121010002

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA WANITA DEWASA
AWAL DI KOTA DEPOK**

Proposal Tugas Akhir

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) Pada
Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh:

NAUFAL IKHSAN PRATAMA

46121010002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naufal Ikhsan Pratama

NIM : 46121010002

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Gratitude* terhadap *Body Image* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Depok

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, ^{12 08}.....,..... 2025



Naufal Ikhsan Pratama

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Naufal Ikhsan Pratama

NIM : 46121010002

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Gratitude terhadap Body image pada Wanita Dewasa Awal di Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Ketua Penguji : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

Penguji 1 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

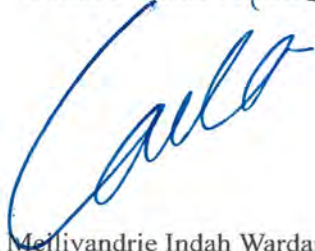
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 12 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M. Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. (Nama Dosen Penguji) selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Kepada orang tua tercinta, papa dan mama, terima kasih sudah mendoakan saya dan memberikan dukungan baik secara moral dan emosional.
7. Kepada Mita Komalasari orang yang spesial di hidup saya yang telah menemani, membantu, dan selalu mendukung di setiap langkah. Terima kasih atas kesabaran, semangat, dan kehadiran yang menjadi sumber kekuatan selama proses ini.
8. Kepada teman seperjuangan saya, “Naik Gunung” yang berisikan Moeh Shidqi Rizqullah, Faiqbal Maulana Muchtar, Bayu Sasongko, Riyan Anugerah Khalik, Ica Tajudin, Roudotul Firdaus, dan Nuno Rekso Rismono, terimakasih sudah selalu menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah, berbagi tawa, serta saling menguatkan di tengah segala tantangan. Kehadiran kalian adalah pengingat bahwa setiap langkah perjuangan akan terasa lebih ringan saat dijalani bersama.

9. Kepada rekan satu dosen bimbingan, terima kasih sudah membantu, mengingatkan penulis dalam mengerjakan skripsi.
10. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas dukungan serta doanya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu.

Jakarta, 2025

Naufal Ikhsan Pratama



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Naufal Ikhsan Pratama

NIM : 46121010002

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Gratitude* terhadap *Body Image* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Depok

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 12.08.2025
Yang menyatakan,



Naufal Ikhsan Pratama

ABSTRAK

Nama : Naufal Ikhsan Pratama
NIM : 46121010002
Program Studi : Program Studi Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Gratitude* terhadap *Body Image* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Depok
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gratitude (rasa syukur) terhadap body image pada wanita dewasa awal di Kota Depok. Body image merupakan persepsi, sikap, dan evaluasi individu terhadap tubuhnya, yang dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada wanita muda yang berada dalam fase perkembangan dan tekanan sosial mengenai penampilan. Gratitude atau rasa syukur dipandang sebagai emosi positif yang dapat membantu individu untuk menerima kondisi fisik mereka secara lebih positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 381 wanita berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Kota Depok, yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data terdiri dari Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) untuk mengukur body image dan Gratitude Questionnaire (GQ-6) untuk mengukur gratitude.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara gratitude terhadap body image ($r = 0,515$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat gratitude yang dimiliki individu, maka semakin positif pula body image yang dimilikinya. Nilai R square sebesar 0,265 menunjukkan bahwa gratitude memberikan kontribusi sebesar 26,5% terhadap pembentukan body image.

Kata Kunci: *gratitude*, *body image*, wanita dewasa awal.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

Name : Naufal Ikhsan Pratama
NIM : 46121010118
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The influence of Gratitude on Body Image among early adult women in Depok City*
Counsellor : Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog

This study aims to examine the influence of gratitude on body image among early adult women in Depok City. Body image refers to an individual's perception, attitude, and evaluation of their own body, which can significantly impact psychological well-being, especially among young women undergoing developmental changes and societal pressures regarding appearance. Gratitude is viewed as a positive emotion that may help individuals accept their physical condition more positively. This research used a quantitative approach with a simple linear regression analysis method. The sample consisted of 381 women aged 18–25 years residing in Depok, selected using purposive sampling. The data collection instruments included the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS) to measure body image and the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) to measure gratitude.

The results indicated a significant positive relationship between gratitude and body image ($r = 0.515$, $p < 0.01$). This suggests that higher levels of gratitude are associated with a more positive body image. The R square value of 0.265 indicates that gratitude contributes 26.5% to the development of body image.

Keywords: *gratitude, body image, early adulthood.*

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Definisi Konseptual.....	7
2.1.1 Definisi <i>Body Image</i>	7
2.1.2 Aspek <i>Body Image</i>	8
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	8
2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i>	9
2.2.2 Aspek-aspek <i>Gratitude</i>	10
2.3 Penelitian terdahulu	11
2.4 Dinamika Penelitian	31
2.5 Kerangka Berpikir	32

2.6 Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.3.1 Populasi	33
3.3.2 Sampel	33
3.2.3 Teknik Sampling.....	34
3.4 Definisi Operasional.....	34
3.4.1 Body image.....	34
3.4.2 Gratitude	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1 Alat ukur <i>Body image</i>	35
3.5.2 Alat ukur <i>Gratitude</i>	36
3.6 Validitas & Reliabilitas	38
3.6.1 Validitas.....	38
3.6.2 Reliabilitas	38
3.7 Teknik Analisis data.....	39
3.7.1 Analisa deskriptif.....	39
3.7.2 Analisis Inferensial.....	39
3.7.3 Uji Hipotesis.....	40
3.7.4 Analisis Tambahan.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	41
4.1.1 Data Usia Responden.....	41
4.1.2 Data Pekerjaan.....	42
4.2 Hasil Analisa Deskriptif statistik.....	42
4.2.1 Analisis Deskriptif.....	42
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	42
4.3.1 Kategorisasi <i>Gratitude</i>	43
4.3.2 Kategorisasi <i>Body Image</i>	43

4.4 Uji Asumsi Klasik	44
4.4.1 Uji Normalitas	44
4.4.2 Uji Linearitas	44
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas	44
4.5 Uji Hipotesis.....	45
4.5.1 Uji korelasi	45
4.5.2 Uji Regresi Linear Sederhana	46
4.6 Uji Beda.....	49
4.6.1 Uji Beda Usia.....	49
4.6.2 Uji Beda Domisili	49
4.6.3 Uji Beda Pekerjaan	50
4.7 Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Keterbatasan Penelitian	54
5.3 Saran.....	54
5.2.1 Saran Teoritis.....	54
5.2.2 Saran Praktis	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	11
Tabel 3. 1 Blueprint Alat Ukur Body image.....	35
Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur Gratitude	37
Tabel 4. 1 Data Usia Responden.....	41
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	42
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Statistik.....	42
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi	42
Tabel 4. 5 Uji Kategorisasi Gratitude	43
Tabel 4. 6 Uji Kategorisasi Body Image.....	43
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	44
Tabel 4. 8 Uji Linearitas	44
Tabel 4. 9 Uji Heteroskedastisitas	44
Tabel 4. 10 Uji korelasi.....	45
Tabel 4. 11 Uji Regresi Linear Sederhana.....	46
Tabel 4. 12 Uji Regresi Linear Sederhana.....	46
Tabel 4. 13 Uji Beda Usia.....	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada Demografi Domisili.....	49
Tabel 4. 15 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada Demografi Status Pekerjaan ...	50
Tabel 4. 16 Uji post hoc Games-Howell Gratitude Pada Demografi Status Pekerjaan	50
Tabel 4. 17 Uji post hoc Games-Howell Body Image Pada Demografi Jenis Pekerjaan	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3. 1 hasil tabel Isaac Michael.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent.....	58
Lampiran 2 Alat ukur.....	59
Lampiran 3 Uji Validitas	63
Lampiran 4 Hasil Uji SPSS.....	64

