

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *GRATITUDE* PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP 2020

Shafira Rahmatika
15000118140218
Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
shafirahmatika@gmail.com

ABSTRAK

Rasa syukur atau *gratitude* merupakan perasaan rasa terima kasih yang akan memberikan rasa damai. Salah satu hal yang harus diliputi oleh rasa bersyukur adalah penilaian terhadap penampilan seseorang. Penilaian terhadap penampilan atau *body image* merupakan sebuah persepsi mengenai standar kecantikan atau ketampanan seseorang yang mengarah kepada penampilan fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dengan *gratitude* pada mahasiswa. Populasi penelitian mencakup mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNDIP berjumlah 326 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 172 mahasiswa, menggunakan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur yaitu skala *body image* (27 aitem, $\alpha = 0,919$) dan skala *gratitude* (22 aitem, $\alpha = 0,879$). Analisis *spearman rho* menunjukkan nilai korelasi koefisien sebesar 0,514 dengan $P=0.000$ ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima karena hasil penelitian menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara *body image* dengan *gratitude* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Angkatan 2020. Semakin positif persepsi individu mengenai *body image*, maka akan memiliki *gratitude* yang tinggi pula. Sedangkan jika individu memiliki persepsi yang negatif maka akan semakin rendah pula tingkat *gratitude* individu tersebut.

kata kunci: *body image*; *gratitude*; mahasiswa