

Mengukur *Psychological Well-Being*: Peran *Body Image* dan *Gratitude* Pada Wanita Dewasa Awal

Anisa Fitri¹, Fahrul Rozi Ishaq Ibrahim²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Uhamka, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Uhamka, Indonesia²

E-mail: 2008015064@uhamka.ac.id¹, fahrulrozi@uhamka.ac.id²

Correspondent Author: Fahrul Razi Ishaq Ibrahim, fahrulrozi@uhamka.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6485](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6485)

Abstrak

Wanita seringkali menghadapi tekanan standar sosial terhadap penampilan fisik yang tidak realistis sehingga dapat merusak kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh *body image* dan *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menggunakan google form. Responden penelitian ini sebanyak 300 wanita dewasa awal. Analisis data menggunakan perangkat *software* jamovi versi 2.4, dengan model regresi linear berganda yang menunjukkan bahwa: *body image* dan *gratitude* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*, *body image* dan *gratitude* berpengaruh positif secara simultan terhadap *psychological well-being* sebesar 20,3 % dengan nilai F sebesar 39.1 ($p < 0.001$). Wanita dewasa awal yang memiliki kesejahteraan mental yang baik, cenderung terpengaruhi oleh *body image* yang rendah, kesadaran akan rasa syukur dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Kata kunci: *body image, gratitude, psychological well-being*

Abstract

Women often face the pressure of unrealistic social standards regarding physical appearance, which can damage their psychological well-being. This study aims to analyze the influence of *body image* and *gratitude* on the *psychological well-being* of young adult women. The method used is a quantitative approach. Sampling was conducted using *accidental sampling* through Google Forms, with a total of 300 young adult female respondents. Data analysis was performed using Jamovi software version 2.4, with a multiple linear regression model showing that *body image* and *gratitude* positively affect *psychological well-being*. *Body image* and *gratitude* collectively have a positive effect on *psychological well-being*, accounting for 20.3% of the variance with an F value of 39.1 ($p < 0.001$). Young adult women with good mental well-being tend to be influenced by a positive *body image* and awareness of *gratitude*, which can be a strategy to enhance mental well-being.

Keywords: *body image, gratitude, psychological well-being*

Info Artikel

Diterima Juni 2024, disetujui Agsutsu 2024, diterbitkan Desember 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

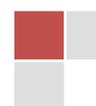
Isu mengenai *body image* cenderung lebih di tekankan pada wanita dibandingkan pria, sehingga hal ini menyebabkan banyak wanita yang merasa tertekan dalam mencapai standar tubuh yang ideal yang seringkali tidak realistis. Hal ini juga berlaku pada wanita dengan usia dewasa awal, fokus yang berlebihan terhadap penampilan diri dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap *body image* yang dimiliki, yang sering dipengaruhi oleh standar sosial dan budaya. Ketidakpuasan pada citra tubuh dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Banyak wanita yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka dan memungkinkan untuk mengambil langkah-langkah ekstrim untuk mengubah bentuk tubuh yang dimiliki, seperti melakukan diet ketat atau bahkan gangguan makan. Dengan adanya permasalahan ini memiliki dampak yang besar terhadap *psychological well-being* yang dimiliki oleh wanita dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan letak dimana seseorang mengalami perubahan salah satunya minat pada penampilan sangatlah berperan penting pada masa dewasa awal terutama untuk wanita dewasa awal sehingga pada masa ini wanita memiliki kesadaran akan sebuah kekurangan pada tubuhnya dan akan berusaha untuk melakukan diet, perawatan, serta olahraga (Hurlock, 2013). Pada usia 20 - 84 tahun, wanita akan terus terlibat pada masalah yang berhubungan dengan pentingnya ukuran dalam bentuk tubuh dalam hidupnya secara terus-menerus. Menurut kartikasari, kondisi ini dapat menyebabkan turunnya *psychological well-being* pada individu dan akan mempengaruhi kualitas alam dirinya (Niawana Br Bangun, 2023).

Pada usia masa dewasa awal pada wanita, *psychological well-being* sangatlah penting bagi setiap individu. Ryff (Kartikasari, 2013) *Psychological well-being* adalah situasi ketika individu mendapatkan kesejahteraan dalam kehidupan karena mampu menerima diri sendiri serta kekurangan dalam kelebihan yang ia miliki, dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, serta lingkungan sekitar, mampu menghadapi segala tantangan dari luar, dan memiliki makna hidup serta dapat mewujudkan potensi yang berada dalam dirinya. *Psychological well-being* adalah sikap positif yang dimiliki oleh diri sendiri dan orang lain, mampu untuk membuat keputusan untuk diri sendiri, mampu mengontrol perilaku, mampu memilih dan mampu untuk membentuk lingkungan sesuai dengan kebutuhan. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki tujuan dan membermakanai hidup serta mampu dalam memperjuangkan hidup untuk dirinya sendiri sepenuhnya (Zinovyeva et al., 2019).

Derang et al (2023) juga menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah sebuah perwujudan dari pencapaian yang penuh atas kemampuan yang dimiliki oleh individu yaitu pada kondisi individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ia miliki, mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta dapat menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar dan terus mengembangkan kemampuan pada dirinya, pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja akhir perempuan oleh (Prameswari, 2020) diperoleh hasil bahwa sebanyak 124 responden memiliki *body image* sedang yang dapat diartikan bahwa individu masih bisa menerima kondisi fisik sehingga individu berusaha untuk mengurangi kekurangan yang dirasakannya dengan melakukan berbagai upaya.

Umumnya, fokus pada penampilan fisik cenderung menjadi hal yang lebih dominan bagi wanita dalam rentang usia dewasa awal karena tuntutan perkembangan yang mereka alami. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Buhlmann et al., (2010) di Jerman dinyatakan bahwa 41% wanita lebih fokus mementingkan penampilan fisiknya dibandingkan dengan pria yang hanya mendapatkan hasil sebesar 27%. Pada buku



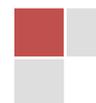
psikologi perkembangan yang ditulis oleh Papalia terdapat sebuah pernyataan dari Erikson mengenai teori psikososial menyatakan bahwa seorang individu yang sudah memasuki usia masa dewasa awal yang berada pada level keenam pada tahap perkembangan psikososial yaitu *level intimacy versus isolation* yang membentuk *interpersonal relationship* yang intens dengan lawan jenis (Sumanty et al., 2018), ini adalah tahap individu mencari pasangan yang menyebabkan ada keinginan untuk terlihat menarik dihadapan lawan jenis. Pada wanita tentu hal yang akan difokuskan adalah memperhatikan penampilan fisik, gaya berbusana, bentuk tubuh serta *make-up*

Body image merupakan suatu pemikiran yang subyektif yang dimiliki oleh individu mengenai dirinya, termasuk dengan penilaian sosial dan seberapa layak individu diterima dengan menyesuaikan standar yang telah ditentukan di dalam Masyarakat (Maryam & Ifdil, 2019). *Body image* adalah suatu gambaran mengenai diri sendiri, sebagai makhluk yang memilih tubuh atau fisik. Tingkat citra tubuh dapat diukur dari sejauh mana seseorang merasa puas dengan bagian-bagian tubuhnya dan penampilan keseluruhan. Penerimaan terhadap citra tubuh ini dipengaruhi oleh factor budaya atau social yang meliputi empat aspek: reaksi orang lain, tanggapan orang lain terhadap penampilan fisik, serta peran diri dan identifikasi dengan orang lain (Denich & Ifdil, 2015).

Rusli (2021) menyatakan bahwa citra tubuh atau *body image* adalah sesuatu yang bias gender sehingga terdapat ketimpangan, yaitu citra tubuh lebih ditekankan pada Wanita dibandingkan pria. Bordo menuliskan kalimat "*Women as body*", dengan erat nya istilah tubuh bagi wanita, istilah itupun menjadi terbiasa dalam memperhatikan tubuhnya dibanding pria, termasuk citra tubuh yang ideal, serta telah banyak orang yang menjadi korban pada gambaran tubuh ideal yang tidak realistis. Hal tersebut yang membuat persepsi citra tubuh di kalangan sosial. Hurlock, (2013) menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki penampilan menarik secara fisik, dapat menjadi keuntungan serta bisa digunakan untuk mendapatkan sesuatu yang baik, seperti disukai banyak orang, diterima di lingkungan sosial serta terlihat bahagia dan mampu beradaptasi dengan mudah. Individu dalam menilai penampilannya positif atau negatif dengan menyesuaikan pandangan terhadap dirinya sendiri dalam menghadapinya. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Pop, (2016) mengenai persepsi lingkungan tentang *body image* di universitas Romania dinyatakan bahwa sebanyak 79% mahasiswa tidak puas terhadap penampilannya yang mengakibatkan hal ini memiliki pengaruh pada tingkat kepercayaan diri mereka.

McCullough (Aisyah & Chisol, 2020) menyatakan *Gratitude* atau rasa bersyukur juga memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang dewasa awal. *Gratitude* atau rasa bersyukur merupakan suatu bentuk perasaan yang positif, bahagia, bersyukur serta rasa bentuk terimakasih seseorang untuk segala sesuatu yang dimilikinya. *Gratitude* merupakan suatu bentuk perasaan yang positif, bahagia, bersyukur serta rasa bentuk terimakasih seseorang untuk segala sesuatu yang dimilikinya. *Gratitude* adalah *thankfulness, appreciation for life and a felt of sense*, yaitu kebiasaan umum untuk menerima dan menanggapi dengan bentuk rasa terimakasih atas apa yang telah diperoleh dan kebaikan dari orang lain (Leong et al., 2020).

Homan & Tylka, (2018) menyatakan bahwa *gratitude* berperan dalam proses pembentukan *body appreciation* dan citra tubuh yang positif, sehingga menyebabkan seorang individu dapat menerima dan mengapresiasi postur tubuhnya, walaupun tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan di lingkungan masyarakat. Cash (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh yang positif dapat mengalami perkembangan psikologis serta fisik yang sehat dan sejahtera. Dengan citra tubuh yang



positif seorang individu akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Rasa syukur dapat menjadi salah satu aspek yang dapat dikatakan sebagai sikap seorang individu terhadap yang dimilikinya dan berpikir positif (Fitriana et al., 2023)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan dampak dari citra tubuh dan peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal. Permasalahan *Body image* selalu berkembang seiring berjalannya waktu yang dimana wanita tetap dominan dalam memperhatikan citra tubuh secara berlebihan dan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki dikarenakan standar sosial dan budaya yang semakin tidak realistis. Hal ini dapat berdampak pada *psychological well-being* pada wanita dewasa awal. Selain itu, pada konteks ini *psychological well-being* memiliki peran penting dalam penerimaan diri dan menghadapi tantangan hidup.

METODE PENELITIAN

Metode untuk pengambilan data menggunakan pendekatan kuantitatif, pengambilan sample menggunakan Teknik *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel secara random yaitu siapa saja yang ditemui oleh peneliti secara kebetulan dan memiliki karakteristik secara keseluruhan sehingga dianggap sesuai untuk menjadi sumber data (Sugiyono, 2011). Pengambilan sample dilakukan melalui *google form*.

Desain penelitian menggunakan *cross sectional* yaitu melakukan pengambilan data melalui satu kelompok dalam satu kali untuk memahami karakteristik atau hubungan dari variable-variabel tertentu (Wang & Cheng, 2020). Variabel dalam penelitian ini adalah *Body image* (X1), *Gratitude* (X2) sebagai variabel bebas atau *independent variable* dan *Psychological well-being* (Y) sebagai variabel terikat. Populasi pada penelitian adalah Wanita dewasa awal dengan usia 18-40 (Hurlock, 2013). Dengan partisipan yang terkumpul sebanyak 300 responden Wanita dewasa awal yang berusia 18-40 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 3 instrumen diantaranya,

a. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBRSQ)

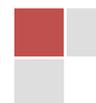
Alat ukur *Multidimensional body-self relations questionnaire* dikembangkan oleh Cash pada tahun (1990). MBRSQ memiliki 69 item dengan 10 indikator yaitu *appearance evaluation, appearance orientation, fitness evaluation, fitness orientation, health evaluation, health orientation, illness orientation, fitness evaluation, body areas satisfaction, subjective weight, dan weight preoccupation*, alat ukur ini menggunakan skala likert dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.75 (Cash, 1990). Peneliti mengadaptasi alat ukur ini dari Fitriyah, (2017) dengan item valid sebanyak 37 item dan nilai koefisien realibilitas sebesar 0.774.

b. *The Gratitude Questionnaire* (GQ-6)

Alat ukur *The Gratitude Questionnaire* (GQ-6) dikembangkan McCullough et al. (2002). GQ-6 memiliki 6 item dengan indikator *frequency, intensity, dan density* dengan menggunakan skala likert. Alat ukur asli menggunakan Bahasa Inggris sehingga peneliti melakukan penerjemahan kedalam Bahasa Indonesia dengan penerjemah yang sudah ahli di bidangnya dan telah tersertifikasi

c. *Ryff's Psychological well-being*

Alat ukur *Ryff's Psychological well-being* digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis individu. RPWB dikembangkan oleh Carol Ryff (1989). Alat ukur versi asli terdiri dari 120 item dengan masing-masing dimensi berjumlah 20 item. Namun, dengan seiring berjalannya waktu terdapat banyak versi dari alat ukur ini contohnya peneliti



menggunakan alat ukur RPWB yang diadaptasi Abbott et al. (2010) dengan 6 aspek dan masing-masing aspek terdiri 3 item sehingga jika dijumlahkan terdiri dari 18 item, dengan menggunakan skala likert. Alat ukur asli menggunakan Bahasa Inggris sehingga peneliti melakukan penerjemahan kedalam Bahasa Indonesia dengan penerjemah yang sudah ahli di bidangnya dan telah tersertifikasi.

Teknik Analisa data menggunakan regresi linear berganda dengan analisis data menggunakan perangkat software jamovi versi 2.4. Tujuan penelitian ini menggunakan Teknik Analisa regresi lienar berganda untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *body image*, *gratitude* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Body Mass Index (BMI) atau Indeks massa tubuh (IMT) adalah pengukuran parameter digunakan untuk mengetahui status berat badan individu dengan terdapat 4 golongan yaitu kekurangan berat badan (*underweight*), normal, kelebihan berat badan (*Overweight*) dan obesitas (Nuttall, 2015). Terdapat 300 sampel wanita dewasa awal berusia 18 - 38 tahun pada penelitian ini, dengan didominasi paling banyak oleh Wanita yang berusia 22 tahun dengan persentase sebesar 23,9% atau sebanyak 79 responden.

Tabel 1.
Tabel Demografi

Usia	N	%
18 - 26	263	87.7 %
27 - 38	37	12.3 %
Total	300	100%

<i>Body Mass Index</i>		
<i>Underweight</i>	56	18.6 %
Normal	158	52.8%
<i>Overweight</i>	80	26.6 %
Obesitas	6	2 %
Total	300	100%

Pada table 1 terdapat persentase dari usia yang telah mengisi kuesioner yang tersebar dengan hasil Wanita dengan usia 18-26 mengisi sebanyak 263 (87.7%) dan usia 27 – 38 sebanyak 37 (12.3%). Pada boddy mass index yaitu responden yang mengalami kekurangan berat badan (*underweight*) sebanyak 56 (18.6%) responden, untuk responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 158 (52.8%) responden, responden yang kelebihan berat badan sebanyak 80 (26.6%) dan responden yang memiliki obesitas sebanyak 6 responden (2%).



Tabel 2.
Analisis Reliabilitas Alat Ukur

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
Body Image	0.871
Gratitude	0.820
Ryff's Psychological well-being	0.880

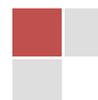
Pada tabel 2 mengenai skala realibilitas terdapat nilai cronbach's a untuk variable body image sebesar $0.871 > 0,60$ yang artinya alat ukur Multidimensional body-self relations questionnaire (MBRSQ) pada variable body image. Untuk item pada alat ukur MBRSQ sebanyak 36 item valid dengan nilai item rest correlation $0.265 - 0.493$ dan item invalid dengan nilai 0.123 . Untuk menyatakan bahwa terdapat butir item yang valid atau invalid dapat menggunakan patokan 0.2 dan dapat dibandingkan dengan angka yang berada dikolom Corrected Item-Total Correlation. Bila angka yang tertera pada kolom dibawah 0.2 maka item dinyatakan tidak valid (gugur) (Sudirga, 2017).

Pada variable gratitude terdapat nilai cronbach's a sebesar $0.820 > 0,60$ yang artinya alat ukur The Gratitude Questionnaire (GQ-6) pada variable Gratitude reliabel untuk digunakan. Terdapat 6 item yang valid dengan nilai Corrected Item-Total Correlation sebesar $0.293 - 0.793$, yang artinya keseluruhan item pada alat ukur GQ-6 valid untuk digunakan dan untuk variable Psychological well-being terdapat nilai cronbach's a sebesar $0.880 > 0,60$ yang artinya alat ukur Ryff's Pschological Well-being pada variable Psychological Well-being reliabel untuk digunakan. Terdapat 18 item yang valid dengan nilai Corrected Item-Total Correlation sebesar $0.306 - 0.659$, yang artinya keseluruhan item pada alat ukur RPWB valid untuk digunakan. Malhotra menyatakan bahwa suatu instrument penelitian dikatakan reliable atau dapat diandalkan apabila nilai Cronbach's alpha $> 0,60$ (Sudirga, 2017).

Tabel 3.
Analisis Reliabilitas

Normality Tests		
	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.0234	0.997

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kolom Kolmogorov-Smirnov terdapat nilai $0.997 (p > 0,05)$ yang artinya variable body image, gratitude dan psychological well-being dalam penelitian ini memiliki terdistribusi normal.



Tabel 4.
 Analisa Kategori *Body Image*

		Kategori		<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
Valid	Sedang	45	15.0	15.0	15.0
	Tinggi	255	85.0	85.0	100.0
	Total	300	100.0	100.0	

Pada tabel 4 terdapat kategori tingkat *body image* yang dimiliki wanita dewasa awal yang memberikan tanggapan mereka melalui kuesioner yang peneliti bagikan yaitu. Wanita dewasa awal yang memiliki *body image* dengan kategori sedang sebanyak 45 wanita dengan persentase 15% sedangkan untuk Wanita dewasa awal yang memiliki *body image* dengan kategori tinggi sebanyak 255 wanita dengan persentase 85%. Dapat dinyatakan bahwa Sebagian besar responden memiliki kepuasan yang tinggi akan *body image* yang mereka miliki.

Tabel 5.
 Analisa Kategori Variabel *Gratitude*

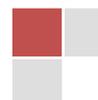
		Kategori		<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
Valid	Rendah	13	4.3	4.3	4.3
	Sedang	71	23.7	23.7	28.0
	Tinggi	216	72.0	72.0	100.0
	Total	300	100.0	100.0	

Pada tabel 5 terdapat kategori tingkat *gratitude* yang dimiliki wanita dewasa awal yang memberikan tanggapan mereka melalui kuesioner yang peneliti bagikan yaitu. Wanita dewasa awal yang memiliki *gratitude* dengan kategori rendah sebanyak 13 wanita dengan persentase 4.3%, kategori sedang dengan 71 (23.7%) sedangkan untuk wanita dewasa awal yang memiliki *gratitude* dengan kategori tinggi sebanyak 216 wanita dengan persentase 72 %.

Tabel 6.
 Analisa Kategori Variabel *Psychological Well-Being*

		Kategori		<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
Valid	Sedang	34	11.3	11.3	11.3
	Tinggi	266	88.7	88.7	100.0
	Total	300	100.0	100.0	

Pada tabel 6 terdapat kategori tingkat *psychological well-being* yang dimiliki wanita dewasa awal yang memberikan tanggapan mereka melalui kuesioner yang peneliti bagikan yaitu. Wanita dewasa awal yang memiliki *gratitude* dengan kategori sedang sebanyak 34 wanita dengan persentase 11.3%, sedangkan untuk wanita dewasa awal yang memiliki *psychological well-being* dengan kategori tinggi sebanyak 266 wanita dengan persentase 88.7 %. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan individu dengan



psychological well-being yang tinggi memiliki perasaan bahwa dirinya tumbuh dan berkembang dengan baik, mampu memperbaiki diri menjadi lebih positif serta perilaku dari waktu ke waktu, dapat melihat potensi di dalam dirinya dan terbuka untuk pengalaman baru (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016)

Tabel 7.
 Analisa regresi berganda

<i>Model Coefficients - PWB</i>					
<i>Predictor</i>	<i>Estimate</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Stand. Estimate</i>
<i>Intercept</i>	33.299	6.4536	5.16	< .001	
BI	0.151	0.0417	3.61	< .001	0.187
G	0.643	0.0836	7.70	< .001	0.399

Berdasarkan tabel *Model Coefficients – Psychological Well-being* diketahui nilai *Beta Understandardize* pada *body image* sebesar 0.151 dengan nilai p-value <0.001 yang artinya adanya pengaruh *body image* terhadap *psychological well-being*. Dan dapat dikatakan jika semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi juga *psychological well-being* yang dimiliki seseorang. Diketahui nilai *Beta Understandardize* pada *gratitude* sebesar 0.151 dengan p-value < 0.001 yang artinya ada pengaruh positif terhadap *psychological well-being* dapat dikatakan jika semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan yang dimilikinya.

Tabel 8.
 Uji Regresi

<i>Model Fit Measures</i>			
<i>Model</i>	<i>Adjusted R²</i>	<i>F</i>	<i>Overall Model Test p</i>
1	0.203	39.1	< .001

Pada tabel 8 *Model Fit Measures* diketahui nilai *Adjusted R²* adalah 0.20 artinya variabel *body image* dan *gratitude* berkontribusi secara simultan sebesar 20,3% terhadap variabel *psychological well-being*. Dan adanya nilai koefisien F sebesar 39.1 (p < 0.001). Dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh *body image* dan *gratitude* terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil yang analisis model regresi linear berganda yang disajikan pada tabel 7 dan 8, ditemukan bahwa *body image* dan *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *body image* dan *gratitude* yang dimiliki wanita dewasa awal, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis juga akan menurun. Temuan ini konsistens dengan penelitian yang dilakukan oleh Syabana dan Aisyah (2022), yang juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara citra tubuh dan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Fahami et al. (2018) lebih lanjut menyatakan



bahwa seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi akan merasa lebih puas dengan citra tubuh yang dimilikinya.

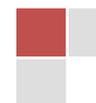
Body image merujuk pada persepsi individu terhadap penampilan fisiknya sendiri, termasuk evaluasi tentang bagaimana mereka terlihat, perasaan mereka terhadap tubuh mereka, serta kepuasan tubuh yang mereka miliki. Citra tubuh memiliki dampak yang besar pada kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis, rendahnya harga diri, stress, peningkatkan gejala depresi, dan psikopatologi seperti gangguan makan (Lee et al, 2014). Citra tubuh yang negative dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk interaksi social dan produktivitas sehingga penting untuk memahami bagaimana meningkatkan citra tubuh positif untuk kesejahteraan psikologis yang baik.

Penelitian ini juga mendukung temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Aldi et al (2024) yang menemukan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Namun, ada perbedaan dalam konteks dan sampel pada penelitian yaitu melakukan penelitian pada anak-anak sedangkan focus pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal. Perbedaan ini menunjukkan bahwa konteks social dan demografi sampel dapat mempengaruhi hasil penelitian mengenai *gratitude* dan *psychological well-being*. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) memberikan pandangan yang berbeda, dimana tidak ditemukannya hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja, dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa efek *gratitude* mungkin bervariasi berdasarkan kelompok usia dan tahap perkembangan.

Gratitude didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang merasa menghargai dan bersyukur atas apa yang telah diterima dan dimiliki, terutama dalam keadaan emosional yang positif. *Gratitude* dapat menimbulkan perasaan positif yang kuat, yang pada gilirannya meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa *body image* dan *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal. *Gratitude* disisi lain adalah sikap mental dimana seseorang menghargai dan bersyukur atas aspek kehidupan yang mereka miliki. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada wanita dewasa awal, citra tubuh dan *gratitude* yang mereka miliki berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* mereka. Wanita dengan citra tubuh yang positif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi karena mereka mampu mensyukuri tubuh mereka. Sebaliknya, wanita dengan *body image* yang negatif cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk bersyukur dan rentan terhadap kesejahteraan psikologis (Lee et al., 2014).

KESIMPULAN

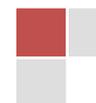
Pada penelitian ini, ditemukan bahwa *body image* dan *gratitude* memiliki peran yang secara signifikan dalam mempengaruhi *psychological well-being* pada wanita dewasa awal. Temuan ini menyoroti pentingnya memperhatikan persepsi terhadap tubuh dan peran rasa syukur dalam peningkatan *psychological well-being* yang dimiliki. Meskipun hanya berpengaruh sedikit terhadap *psychological well-being* yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel ini, penelitian ini memberikan suatu landasan untuk dapat memahami variabel-variabel yang mempengaruhi *psychological well-being* pada populasi penelitian ini. Dampak dari penelitian ini adalah memiliki potensial untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan *psychological*



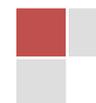
well-being melalui *body image* yang positif dan peningkatan rasa syukur. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah pertimbangkan untuk menambahkan variabel lain seperti self-esteem, dukungan sosial, atau strategi dalam pemberian intervensi untuk pemahaman yang lebih lengkap. Bagi pembaca, penting untuk mempertimbangkan konteks pada penelitian ini dan bagaimana hasilnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-being scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357–373. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9506-x>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Aldi, A. P., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja “Budi Utama” Lubuk Alung. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 2(1), 31–44. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.99>
- Buhlmann, U., Glaesmer, H., Mewes, R., Fama, J. M., Wilhelm, S., Brähler, E., & Rief, W. (2010). Updates on the prevalence of body dysmorphic disorder: A population-based survey. *Psychiatry Research*, 178(1), 171–175. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.05.002>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Derang Imelda, Lilis Novotatum, P. C. (2023). Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Swasta Assisi Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2863–2878. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i7.5271>
- Fahami, F., Amini-Abchuyeh, M., & Aghaei, A. (2018). The relationship between psychological wellbeing and body image in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(3), 167–171. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_178_16
- Fitriana, L., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Psychological well-being pada penyintas COVID-19: Menguji peranan kebersyukuran. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 155–163.
- Fitriyah, L. (2017). Pengaruh Media Terhadap Pola-Makan-Yang-Terganggu Dimediasi Oleh Body Image Effect Of Media To Disordered Eating Mediated By Body Image On Adolescent. . <https://doi.org/10.31219/osf.io/2jtcd>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Hurlock B Elizabeth. (2013). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>



- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343–1358. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>
- Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., & Zhu, J. Y. (2020). Is Gratitude Always Beneficial to Interpersonal Relationships? The Interplay of Grateful Disposition, Grateful Mood, and Grateful Expression Among Married Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64–78. <https://doi.org/10.1177/0146167219842868>
- Maryam, S., & Irdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Niawana Br Bangun. (2023). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1799–1812. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4596>
- Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. *Nutrition Today*, 50(3), 117–128. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(1), 1–9. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8(1), 90–101. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11747>
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31–44. <https://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psikologi Calwellbeing Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Slb Negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2016.v32.i2.p57-64>
- Rusli. (2021). Analisis Sosio-Yuridis Terhadap Perlindungan Hukum Korbanpenghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Melalui Media Sosial. Thesis thesis, UNIVERSITAS HASANUDDIN
- Sudirga, R. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Menentukan Para Mahasiswa Memilih Kuliah Di Universitas Bunda Mulia Dengan Metode Faktor Analisis. *Business Management Journal*, 7(2), 86–106. <https://doi.org/10.30813/bmj.v7i2.601>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2021). The Relationship Between Body Image And Psychological Well Being In Senior High School Students. *Academia Open*, 6. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2369>



- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), S65–S71.
<https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Zinovyeva, D., Dolgopolova, O., Pankratova, E., Khripunova, S., Chernov, A., & Vodopianova, N. (2019). Problems of psychological well-being and distress of the personality: causes and consequences. *321(Ispcpep)*, 237–241.
<https://doi.org/10.2991/ispcepep-19.2019.57>

