

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP *LIFE SATISFACTION*  
DENGAN SYUKUR SEBAGAI VARIABEL MODERATOR  
(Studi Pada Mahasiswi UIN Walisongo Yang Mengalami *Body Shaming*)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

**Rieke Nazila Putri**

NIM : 1804046062

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riekie Nazila Putri  
NIM : 1804046062  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Judul Skripsi : Pengaruh Citra Tubuh Terhadap *Life Satisfaction* Dengan Syukur Sebagai Variabel Moderator (Studi Pada Mahasiswi UIN Walisongo Yang Mengalami *Body Shaming*)

Dengan ini saya jujur dan penuh tanggungjawab mengemukakan bahwa tulisan ini merupakan hasil penulisan yang saya buat sendiri dan didalam tulisan ini tidak terdapat karya tulis orang lain sebagaimana syarat guna memperoleh gelar sarjana pada perguruan tinggi serta lembaga pendidikan lain yang setingkat. Kecuali yang secara tertulis telah ada dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 2 November 2022



Riekie Nazila Putri  
NIM. 1804046062

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP *LIFE SATISFACTION*  
DENGAN SYUKUR SEBAGAI VARIABEL MODERATOR  
(Studi Pada Mahasiswi UIN Walisongo Yang Mengalami *Body Shaming*)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

**RIEKIE NAZILA PUTRI**

NIM : 1804046062

Semarang, 2 November 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing



**Ernawati, M.Stat**

**NIP.199310062019032025**

## NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Riekie Nazila Putri

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi :

Nama : Riekie Nazila Putri

NIM : 1804046062

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pengaruh Citra Tubuh Terhadap *Life Satisfaction* Dengan Syukur  
Sebagai Variabel Moderator (Studi Pada Mahasiswa UIN  
Walisongo Yang Mengalami *Body Shaming*)

Nilai : 85

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas persetujuannya diucapkan terimakasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 2 November 2022

Pembimbing



Ernawati, M.Stat

NIP.199310062019032025

## PENGESAHAN

Skripsi dibawah ini atas

Nama : Riekie Nazila Putri

NIM : 1804046062

Judul : “ Pengaruh Citra Tubuh Terhadap *Life Satisfaction* Dengan Syukur Sebagai Variabel Moderator (Studi Pada Mahasisiwi UIN Walisongo Yang Mengalami *Body Shaming*) “

Telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada :

Hari, tanggal : Selasa, 22 November 2022

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang

Fitriyati, S.Psi., M.Si  
NIP. 196907252005012002

Sekretaris Sidang

Ulin Ni'am Masruri, MA  
NIP. 197705022009011020

Penguji Utama I

M. Nidlomun Ni'am, M.Ag.  
NIP. 195808091995031001

Penguji Utama II

Royanulloh, M.Psi.T  
NIP. 198812192018011001.

Pembimbing

Ernawati, M.Stat  
NIP.199310062019032025

## MOTTO

.....فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

*“ Mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak. “ Q.S An-Nisa : 19*

## TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi arab latin dalam skripsi ini sesuai keputusan bersama Menteri Agama Dan Pendidikan Dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor : 158 th. 1987, Nomor : 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sta'	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Ḍ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Shad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dhad	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Tha	ṭ	Te (dengan titik dibawah)

ظ	Dha	z	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	...'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...'	Apostrof
ى	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

متعددة	ditulis	<i>Muta'adiddah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

## 3. Ta'marbutah

حكمة	ditulis	<i>hikmah</i>
علة	ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karamah al-auliya</i>

## 4. Vokal Pendek

فعل	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذكر	ditulis	<i>zukira</i>
يذهب	ditulis	<i>yazhabu</i>

## 5. Vokal Panjang

جاهلية	ditulis	<i>jahiliyyah</i>
تنسى	ditulis	<i>tansa</i>
كريم	ditulis	<i>karim</i>
فروض	ditulis	<i>furud</i>

## 6. Vokal Rnagkap

بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
قول	ditulis	<i>qaul</i>

## 7. Vokal Apostrof

أنتم	ditulis	<i>A'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>U'iddat</i>
لنشكرتم	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

## 8. Kata Sandang Alif + Lam

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	ditulis	<i>Al-Qiyas</i>
السماء	ditulis	<i>As-Sama</i>
الشمس	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

## 9. Penulisan Kata dalam Kalimat

ذوبالفروض	ditulis	<i>Zawi al-furud</i>
أهل السنة	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

## 10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Indonesia) ini perlu di serakan dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahilahirabbil”alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan berkat rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Citra Tubuh terhadap *Life Satisfaction* dengan Syukur sebagai Variabel Moderator”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah bersedia membantu sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Fitriyati, S.Psi.,M.Psi, selaku Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dan Ulin Ni’am Masruri, M.A, selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Ernawati S.Si.,M.Stat, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membantu dan mengarahkan dari awal sampai akhir penyusunan skripsi ini.
5. Sri Rejeki, S.Sos.I, M. Si, selaku dosen wali yang selama ini telah bersedia kebersamai selama proses perkuliahan dari awal hingga akhir.
6. Kepada semua Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, terkhusus Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang selama ini telah ikhlas dan sabar dalam memberikan banyak sekali ilmu kepada penulis selama perkuliahan ini berlangsung.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sutrisno dan Ibu Siti Zumaroh yang senantiasa dengan sabar mendidik, mendoakan, serta memberikan

dukungan baik moril dan materiil kepada penulis, sehingga penulis mampu sampai pada tahap ini.

8. Kepada Kakak, Adik dan keluarga besar yang tak henti-hetinya mengalirkan do'a kepada penulis. Rifqi Luthfian Nafi, Niswatun Nafi'ah, dan Raiza Maulidya Alilatuz Zakia.
9. Kepada seratus partisipan yang telah bersedia berkontribusi membantu dalam penelitian ini.
10. Kepada para kakak tingkat tercintaku, Afina Bilqistiani S.Psi, Rindiyani S.H, dan Risa Muftiya S.Ag, yang selalu menyemangati penulis.
11. Kepada teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018, yang selama empat tahun telah berjuang bersama dalam pembelajaran ini dan banyak memberikan warna terang sehingga terasa mengasyikkan.
12. Kepada semua pihak yang terlibat dan tidak bisa di tuliskan satu persatu.

Penulis ucapkan banyak-banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah disebutkan diatas. Akhir kata, penulis menyadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat, terkhusus dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

Semarang, 2 November 2022

Penulis

**Rieke Nazila Putri**

**NIM : 1804046062**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
DEKLARASI KEASLIAN .....	ii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
TRANSLITERASI.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	x
ABSTRAK .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	ii
DAFTAR DIAGRAM.....	iii
DAFTAR LAMPIRAN .....	iv
BAB I   PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Penelitian Sebelumnya .....	6
F. Sistematika Penulisan .....	9
BAB II   LANDASAN TEORI .....	13
A. Citra Tubuh .....	13
1. Pengertian Citra Tubuh.....	13
2. Aspek-Aspek Citra Tubuh .....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	15
B. Syukur .....	18
1. Pengertian Syukur.....	18
2. Macam-Macam Syukur .....	21
3. Manfaat Syukur .....	22
C. <i>Life Satisfaction</i> .....	23
1. Pengertian <i>Life Satisfaction</i> .....	23
2. Aspek-Aspek <i>Life Satisfaction</i> .....	26

3. Faktor-Faktor <i>Life Satisfaction</i> .....	27
D. <i>Body Shaming</i> .....	29
1. Definisi <i>Body Shaming</i> .....	29
2. Faktor-faktor <i>Body Shaming</i> .....	31
E. Kerangka Pemikiran Hipotesis .....	32
F. Hipotesis .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....	48
A. Jenis Penelitian .....	48
B. Variabel Penelitian .....	48
C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian .....	49
D. Populasi dan Sampel .....	52
E. Metode Pengumpulan Data .....	53
F. Teknik Analisis Data .....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	60
A. Lokasi Penelitian .....	60
B. Deskripsi Waktu dan Responden Penelitian .....	63
C. Deskripsi Data Penelitian .....	64
D. Uji Asumsi Klasik .....	68
E. Uji Hipotesis .....	71
F. Pembahasan Hasil Penelitian .....	75
BAB V PENUTUP .....	72
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN .....	79
RIWAYAT HIDUP .....	128

## ABSTRAK

Citra tubuh merupakan persepsi individu mengenai tubuhnya yang salah satunya dapat di pengaruhi oleh lingkungan sekitar. Salah satunya adalah tindakan *body shaming*. Hal tersebut yang pada akhirnya memunculkan citra tubuh negatif, dimana individu yang memiliki citra tubuh negatif adalah mereka yang tidak puas dengan dirinya dan merasa rendah diri serta khawatir dengan tubuhnya yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap keadaan tubuhnya. Dari ketidakpuasan tersebut yang pada akhirnya membuat individu merasa tidak puas dengan kehidupannya. Disini syukur hadir sebagai wujud dari kepuasan hidup dalam diri individu tersebut yang nantinya akan memunculkan apresiasi dari bentuk rasa syukur terhadap segala nikmat yang telah diperoleh.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction* dengan syukur sebagai variabel moderator. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dianalisis secara regresi linier sederhana dan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswi aktif UIN Walisongo dari angkatan 2018-202021. Pengambilan sampel tersebut menggunakan sampling kuota dengan jumlah 100 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap *life satisfaction*. Kemudian, variabel syukur dapat memoderasi hubungan citra tubuh terhadap *life satisfaction*.

Kata kunci : Citra Tubuh, Syukur, *Life Satisfaction*

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i> .....	53
Tabel 3.2 Blue Print Citra Tubuh .....	54
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Citra Tubuh.....	55
Tabel 3.4 Blue Syukur .....	56
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Syukur.....	57
Tabel 3.6 Blue Print <i>Life Satisfaction</i> .....	57
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas <i>Life Satisfaction</i> .....	59
Tabel 4.1 Uji Descriptive Citra Tubuh, Syukur, dan <i>Life Satisfaction</i> .....	64
Tabel 4.2 Uji Normalitas .....	68
Tabel 4.3 Uji Multikoleniaritas .....	69
Tabel 4.4 Uji Heteroskedastisitas .....	70
Tabel 4.5 Uji Autokorelasi .....	70
Tabel 4.6 Uji T Hipotesis I.....	71
Tabel 4.7 Uji F Hipotesis I .....	71
Tabel 4.8 Uji Koefisien Determinasi $R^2$ .....	72
Tabel 4.9 Uji T Hipotesis II .....	73
Tabel 4.10 Uji F Hipotesis II.....	73
Tabel 4.11 Uji Koefisien Determinasi $R^2$ .....	74

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Klasifikasi Hasil Data Citra Tubuh.....	65
Diagram 4.2 Klasifikasi Hasil Data Syukur.....	66
Diagram 4.3 Klasifikasi Hasil Data <i>Life Satisfaction</i> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Try Out* Skala Citra Tubuh , Syukur, dan *Life Satisfaction*
- Lampiran 2 Tabulasi Skor *Try Out* Skala Citra Tubuh, Syukur, dan *Life Satisfaction*
- Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Syukur
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Life Satisfaction*
- Lampiran 5 Hasil Validitas dan Reliabilitas Citra Tubuh
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner Skala Citra Tubuh, Syukur, dan *Life Satisfaction*
- Lampiran 7 Tabulasi Penelitian Data Citra Tubuh, Syukur, dan *Life Satisfaction*
- Lampiran 8 Hasil Asumsi Klasik
- Lampiran 9 Hasil Uji Regresi dan MRA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sebagai mahasiswa, pastinya dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan banyak orang dengan karakter yang berbeda-beda. Ada yang memiliki karakter kalem atau bahkan memiliki karakter *ceplas-ceplos*. Terlebih ketika individu berada dalam suatu kelompok, baik itu dalam lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah yang kerap mengomentari fisik orang lain. Seperti halnya dalam pertemanan yang menganggap bahwa kedekatan yang terjalin dapat memberikan ruang untuk bebas berkomentar. Bahkan beberapa diantaranya menjadikan fisik sebagai pondasi untuk membangun hubungan pertemanan. Hal tersebut menjadi lumrah karena di dalam sebuah hubungan pertemanan kerap terjadi pemanggilan atau sapaan akrab yang menyinggung tentang kondisi fisik.

Fenomena yang terjadi memang menjadikan kondisi fisik sebagai bahan lelucon atau dijadikan sebagai sapaan akrab. Misalnya memanggil dengan sapaan “*bochil*” yang memiliki kondisi fisik kecil, dan sapaan “*ndut*” yang memiliki fisik gendut, atau mengomentari orang lain dengan pernyataan “*kok sekarang kamu gendutan ya*” atau “*kok kulit kamu sekarang gelap ya*”.<sup>1</sup> Dari hal tersebut, banyak dari mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal tersebut dikarenakan tindakan *body shaming* yang mereka dapatkan sehingga menjadikannya mempunyai persepsi yang salah mengenai tubuhnya.

*Body shaming* terjadi ketika individu mempunyai persepsi yang salah mengenai standar citra tubuh ideal, yang pada akhirnya melakukan kritik terhadap individu yang mempunyai fisik yang dianggap tidak sesuai dengan citra tubuh idealnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi

---

<sup>1</sup> Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Senin 07 Februari 2022

psikologis individu, dimana korbannya akan stress dan merasa terterkan karena tidak bisa menerima kondisinya karena tidak sesuai dengan standar citra tubuh ideal yang ada dalam masyarakat.<sup>2</sup>

Berdasarkan data dari ZAP Beauty Index pada tahun 2020, sebagian besar yang menjadi korban tindakan *body shaming* di Indonesia adalah perempuan yaitu sekitar 62, 2%. 47% disebabkan oleh bentuk tubuh yang dianggap terlalu berisi, 36,4% disebabkan oleh kulit berjerawat, 28,1% disebabkan karena memiliki bentuk pipi tembem, 23, 3% disebabkan karena warna kulit yang lebih gelap, dan 19,6% disebabkan karena memiliki bentuk tubuh yang kurus.<sup>3</sup>

Citra tubuh sendiri dapat dipahami tentang bagaimana individu memandang bentuk tubuhnya berdasarkan konsep ideal yang tertanam dalam kehidupan sekitar serta bagaimana pandangan orang lain dalam menilai tubuhnya. Citra tubuh terbentuk dari interaksi sosial yang ada pada sekitarnya dan dapat berubah sesuai dengan lingkungannya, yakni pengalaman mental yang meliputi pikiran, persepsi, emosi, perilaku, imajinasi, dan penilaian mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya.<sup>4</sup>

Citra tubuh juga dapat terbentuk melalui proses internalisasi mitos kecantikan. Hasil internalisasi tersebut yang pada akhirnya memunculkan persepsi tentang bagaimana itu yang disebut cantik. Kecantikan memang tidak bisa dipisahkan dari citra tubuh karena kecantikan selalu disetarakan dengan bentuk fisik.<sup>5</sup> Hal tersebut sudah tertanam dalam sistem sosial masyarakat yang menganggap bahwa cantik adalah dengan berkulit putih, tinggi, langsing (tidak kurus dan tidak gemuk), berhidung mancung, berambut lurus, memiliki wajah yang mulus (tidak berjerawat) dan

---

<sup>2</sup> Meredith A. Evans, *Unattainable Beauty: An Analysis of the Role of Body Shame and Self-Objectification in Hopelessness Depression among College-Age Women*, Graduate Doctoral Dissertation 2010 University of Massachusetts Boston, h. 6

<sup>3</sup> Monavia Ayu Rizaty, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming#> diakses pada tanggal 16 April 2022 pukul 21:38 WIB

<sup>4</sup> Annastaia Milliana, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta : Lkis Yogyakarta, 2006), h. 83

<sup>5</sup> *Ibid*, h. 4

berpakaian *fashionable*. Sehingga banyak orang yang beranggapan bahwa jika terdapat individu yang tidak sesuai dengan kriteria yang sudah disebutkan tersebut tidak tergolong kedalam individu yang cantik. Perhatian yang berlebihan terhadap penampilan fisik biasanya terjadi pada masa remaja. Pada masa itulah, sebagian besar dari mereka mengembangkan persepsi atau citra pribadi tentang penampilan fisiknya mengikuti citra tubuh sebagai pikiran, perasaan, sikap, dan persepsi individu tentang tubuhnya sendiri. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Monique Elizabeth Sukamanto, seorang dosen psikologi Universitas Surabaya (Ubya) dalam [Jawapos.com](https://www.jawapos.com) yang meneliti 479 remaja mengenai standar tubuh ideal dalam masyarakat. Hasilnya banyak kalangan remaja yang mengalami tekanan sosiokultural karena tuntutan yang didapatkan dari keluarga, teman maupun media sosial mengenai standar tubuh yang ideal.<sup>6</sup>

Dalam citra tubuh sendiri, kepuasan terhadap kondisi fisik merupakan kondisi dimana individu dengan citra tubuh positif mempunyai penilaian dan pandangan yang positif terhadap tubuh yang dimilikinya serta tidak khawatir terhadap kondisi tubuhnya yang ditampilkan dengan sikap percaya diri yang positif sehingga mampu menerima keadaan tubuhnya. Individu dengan citra tubuh positif akan lebih menghargai tubuhnya dan merasa bangga serta percaya diri dengan keadaan tubuhnya. Sedangkan individu yang mempunyai citra tubuh negatif adalah individu yang tidak puas dengan dirinya dan merasa rendah diri dan khawatir dengan tubuhnya yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap keadaan tubuhnya. Dari ketidakpuasan tersebut yang akhirnya membuat individu tersebut merasa tidak puas dengan kehidupannya sekarang, dulu, dan masa mendatang, sehingga memunculkan keinginan untuk merubah kehidupannya dan merubah pandangan orang lain terhadap kehidupannya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Septinda Ayu, <https://www.jawapos.com/surabaya/11/06/2020/monique-elizabeth-dosen-peneliti-standar-tubuh-ideal-di-masyarakat/> diakses pada tanggal 05 Febuari 2022 pukul 12:38 WIB

<sup>7</sup> Izzun Nahdiyah, *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Komunitas Kagumi (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia)*, Skripsi, (Malang : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015 ), h. 5

*Life satisfaction* dapat dipahami dengan bagaimana individu menilai kepuasan dalam hidupnya terhadap sejauh mana individu tersebut berpuas hati dengan apa yang sudah di dapatnya saat ini.<sup>8</sup> Penilaian kehidupan tersebut tergantung dengan bagaimana individu tersebut membandingkan dengan standar yang sesuai baginya. Menurut Hurlock (1980) bahwa *life satisfaction* adalah kemampuan individu dalam menikmati pengalaman-pengalamannya yang diimbangi dengan tingkat kesenangan dan kepuasan. Kepuasan hidup yang dimiliki individu tersebut yang nantinya akan berdampak baik pada kehidupan dan memunculkan apresiasi.

Namun demikian, berbeda dengan mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mempelajari bagaimana bersyukur. Dimana pemahaman mengenai syukur tersebut didapatkan mahasiswa melalui berbagai hal terutama dengan mempelajarinya lewat mata kuliah yang ada di kampus. Karena kehidupan menjadi mahasiswa tidak hanya seputar akademik saja, melainkan mencakup banyak hal salah satunya tentang bagaimana ia berpenampilan. Dari hal tersebut, mahasiswa dituntut untuk bisa menghadapi situasi ini dengan baik, terutama sebagai mahasiswa kampus islam.

Syukur merupakan kondisi psikologis yang dialami individu meliputi perasaan kagum, terimakasih, penghargaan sehingga individu tersebut mampu melihat hidupnya sebagai sesuatu yang sangat berharga.<sup>9</sup> Sehingga perasaan syukur tersebut dapat memberikan dampak baik bagi psikologis individu yaitu dapat memberikan ketenangan dalam menjalani hidupnya. Watkins (2014) menjelaskan bahwa individu yang memiliki rasa bersyukur akan lebih mampu mengatasi masalah buruk yang menimpa dalam kehidupannya. Dengan begitu bersyukur dapat membuat individu

---

<sup>8</sup> Nabilah Ayu Mawaddah, Yulmaida Amir, *Pengaruh Syukur dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya*, Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi memasuki Era 5.0, DOI: <https://doi.org/10.22236/semnas/11207-217180> h. 209

<sup>9</sup> Dzikrina Anggie Pitaloka, Annastasia Ediati, *Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Jurnal Empati April 2015, Volume 4(2), h. 45

bangkit dan kuat dalam menjalani setiap masalah dalam hidupnya karena syukur memandang segala permasalahan sebagai ujian yang berharga dari Tuhan untuk menuju kuantitas hidup yang lebih tinggi. Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction* dengan syukur sebagai variabel moderator pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengalami *body shaming*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti paparkan diatas, maka peneliti mengajukan permasalahan yang akan di teliti pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction* ?
2. Bagaimana syukur memperkuat pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

1. Untuk mengetahui apakah citra tubuh berpengaruh terhadap *life satisfaction*
2. Untuk mengetahui apakah syukur memperkuat pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan dalam penelitian ini mampu menjadikan wadah serta manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan ilmu dan wawasan pengetahuan bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi mengenai citra tubuh, syukur dan *life satisfaction*, serta

sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis di bangku perkuliahan.

## 2. Manfaat praktis

### a) Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu, terutama yang berkaitan dengan citra tubuh, *life satisfaction* dan syukur pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sehingga memberikan sumbangsih dalam bidang pengetahuan serta sikap dalam memahami citra tubuh, syukur, dan *life satisfaction*.

### b) Bagi penelitian selanjutnya

Harapannya, penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumber rujukan atau referensi serta bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya, terkhusus penelitian yang berkaitan dengan citra tubuh, syukur, dan *life satisfaction*.

## E. Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini bukan penelitian pertama yang meneliti tentang citra tubuh, *life satisfaction* dan syukur. Maka dari itu peneliti mengambil sumber refrensi dari penelitian – penelitian terdahulu sebagai bahan perbandingan teori, terutama yang berkaitan dengan citra tubuh, syukur, dan *life satisfaction*, yaitu sebagai berikut :

- 1) “ Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa “. Penelitian dilakukan oleh Rahmat Hidayat, Eka Malfasari, Rina Herniyanti. Penelitian ini menggunakan korelasi sebagai analisis data studi *cross sectional*. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut dengan nilai OR (*Odds Ratio*) sebesar 0,343 dengan CI (confidence interval) 0,136-0,865.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Rahmat Hidayat, Eka Malfasari, Rina Herniyanti, *Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa*, Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No.1 Mei 2019, h.79

- 2) “ Pengaruh *Life Satisfaction* dan *Social Support* Terhadap *Cyberbullying* “. Penelitian dilakukan oleh Ahmad Zulyaden Nasution Mangintir. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan tehnik sampel *non-probability sampling*. Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh signifikan kepuasan hidup dan dukungan sosial terhadap *cyberbullying* dengan  $R=0,098$ . artinya, menjaga kualitas lingkungan sosial menjadi penting sebagai sumber integrasi sosial yang menentukan kecenderungan manusia untuk berperilaku.<sup>11</sup>
- 3) “ Kebersyukuran Dan *Body Image* Pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami *Body Shaming* “. Penelitian dilakukan oleh Intan Marisha. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi sebagai analisis korelasi *spearman rank correlation*. Hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan positif diantara kedua variabel tersebut dengan nilai  $r = 0,198$  dan nilai  $p = 0,02$  dengan kontribusi 3,9%.<sup>12</sup>
- 4) “ *Teacher’s Life Satisfaction* in Palopo and Toraja : An Analysis Study Based On Demographic Factors “. Penelitian dilakukan oleh Yusak Novanto dan Marthen Pali. Penelitian ini menggunakan penelitian survey kuantitatif. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa 111 guru yang menjadi partisipan, 67,6% guru merasa puas dengan hidupnya.<sup>13</sup>
- 5) “ Pengaruh Syukur dan *Life Satisfaction* Terhadap *Midlife Crisis* Pada Wanita Dewasa Madya “. Penelitian dilakukan oleh Nabila Aliya Mawaddah dan Yulmaida Amir. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan tehnik analisis data *multiple*

---

<sup>11</sup> Ahmad Zulyaden Nasution Mangintir, *Pengaruh Life Satisfaction dan Social Support Terhadap Cyberbullying*, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), h. 6

<sup>12</sup> Intan Marisha, *Kebersyukuran Dan Body Image Pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami Body Shaming*, Skripsi, (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia, 2020), h. 47

<sup>13</sup> Yusak Novanto, Marthen Pali, *Teacher’s Life Satisfaction in Palopo and Toraja : An Analysis Study Based On Demographic Factors*, Jurnal Sains Psikologi Vol.8 No.2, November 2019, h. 207-217

*regression*. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara syukur dan *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ). Tidak adanya pengaruh signifikan antara *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,282 ( $P > 0,05$ ), serta terdapat pengaruh signifikan antara syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ) dengan nilai *R square* ( $R^2$ ) sebesar 0,312.<sup>14</sup>

- 6) “Kebersyukuran Dan Pergaulan Teman Sebaya Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi “. Penelitian dilakukan oleh Rifka Pratiwi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif analisis regresi berganda. Hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan signifikan positif antara kebersyukuran dan citra tubuh sebesar 0,618. Terdapat hubungan signifikan positif antara pergaulan teman sebaya terhadap citra tubuh sebesar 0,629. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dan citra tubuh dengan  $F_{hitung}$  sebesar 27,844. Variable kebersyukuran berpengaruh terhadap citra tubuh sebesar 23,67%, variable teman sebaya berpengaruh terhadap citra tubuh sebesar 21,7%, sedangkan 54,63% di pengaruhi oleh variabel lainnya.<sup>15</sup>

Melihat banyaknya penelitian yang hampir sama membahas mengenai pokok permasalahan yang tidak jauh berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, maka yang menjadi perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penggabungan variabel yang belum ada dalam penelitian terdahulu, yaitu citra tubuh terhadap *life satisfaction* dengan syukur sebagai variabel moderator. Dalam pemilihan subjek peneliti terfokus terhadap individu yang mengalami *body shaming*. Selain itu, peneliti menggunakan skala ukur citra tubuh dari Thomas F. Cash yaitu

---

<sup>14</sup> Nabilah Ayu Mawaddah, Yulmaida Amir, *Pengaruh Syukur dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya*, Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi memasuki Era 5.0, DOI: <https://doi.org/10.22236/semnas/11207-217180> h. 207-208

<sup>15</sup> Rifka Pratiwi, *Kebersyukuran Dan Pergaulan Teman Sebaya Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi*, (Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019), h.1

*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)*, skala syukur dari Al-Ghazali, dan skala *life satisfaction* dari Pavot & Diener yaitu *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*.

## **F. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan proses penyusunan dalam penelitian ini agar lebih terarah dan sistematis, maka peneliti membuat rancangan penelitian yang terdiri dari lima bab. Dimana dalam setiap bab terdiri atas beberapa sub bab sebagaimana berikut :

Bab pertama, Pendahuluan. Adapun isi dari bab pertama terbagi menjadi beberapa sub bab diantaranya latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.

Bab kedua, landasan teori. Adapun isi dari bab kedua terdiri atas beberapa sub bab yaitu menjelaskan tentang citra tubuh, syukur dan *life satisfaction* yang nantinya di bagi menjadi enam sub bab. Sub bab pertama yaitu definisi citra tubuh, macam-macam citra tubuh, dan aspek-aspek dari citra tubuh. Sub bab kedua yaitu definisi mengenai rasa syukur, macam-macam syukur, dan manfaat syukur. Sub bab ketiga yaitu definisi *life satisfaction*, aspek-aspek *life satisfaction*, dan faktor-faktor *life satisfaction*., Sub bab keempat yaitu mengenai pengertian *body shaming*, dan faktor-faktor *body shaming*. Sub bab kelima yaitu hubungan citra tubuh terhadap *life satisfaction* dengan syukur. Sub bab keenam yaitu berisi hipotesis.

Bab ketiga, metode penelitian. Adapun isi dari bab ketiga terdiri atas beberapa sub bab yang menjelaskan mengenai metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti guna mendapatkan data dalam penelitian ini. Sub bab pada bab ketiga terbagi dalam beberapa kategori yaitu, penjabaran jenis penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, populasi dan sampel, metode pengambilan data, uji validitas dan reliabilitas, dan tehnik analisis data.

Bab keempat, pembahasan. Adapun isi dari bab keempat yaitu hasil dari penelitian dimana pada bab keempat berisi pembahasan dari objek penelitian dan analisis data penelitian.

Bab kelima, penutup. Adapun isi dari bab kelima terbagi atas kesimpulan dan penutup.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Citra Tubuh

##### 1. Pengertian Citra Tubuh

Citra tubuh adalah penafsiran dari *body image*, yaitu *body* yang bermakna tubuh dan *image* yang bermakna citra atau gambaran. Maka secara etimologi *body image* adalah citra tubuh.<sup>16</sup> Citra tubuh dapat dipahami sebagai evaluasi individu berdasarkan pengalamannya yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan, dan sikap mengenai penampilan tubuhnya.

Menurut Honigman dan Castle (2007) yang dikutip dalam jurnal Stupa, citra tubuh merupakan gambaran mental tentang bentuk serta ukuran tubuh, serta bagaimana orang lain memandang tubuhnya.<sup>17</sup> Anastasia mendefinisikan citra tubuh sebagai pengalaman individu mengenai tubuhnya atau citra mental individu, termasuk pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, kesadaran, dan tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh idealisasi citra tubuh yang ada dalam masyarakat. Hurlock (1992) Citra tubuh adalah pandangan tentang tubuhnya sendiri berdasarkan konsep ideal yang sudah ada sebelumnya, yang dapat digunakan dalam pola kehidupan sosial dan pandangan orang lain tentang tubuh.

Citra tubuh merupakan dugaan, opini, dan perasaan individu mengenai penampilan fisiknya sendiri. Citra tubuh adalah bagian dari citra diri secara keseluruhan. Jadi, apa yang individu rasakan mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Jika tidak suka dengan penampilan tubuhnya, maka dapat dipastikan rasa

---

<sup>16</sup> Achmad Mulyani, *Kamus Cerdas Bahasa Inggris*, (Bandung : M2S, 2009), h. 41

<sup>17</sup> Genefie Vivenda, Alvin Hadiwono, *Ruang Wisata Citra Tubuh*, Jurnal Stupa (Sain, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur) Vol. 1, No.1 April 2019, h. 543

percaya dirinya akan menurun.<sup>18</sup> Dalam citra tubuh sendiri mempunyai dua sisi yaitu positif dan negatif. Citra tubuh positif adalah suatu keadaan dimana individu senang dengan penampilannya dan mampu menghargai serta menerima tubuhnya. Sedangkan citra tubuh negatif adalah kondisi dimana individu merasa tidak puas dan kurang menerima bentuk tubuhnya.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian yang dilakukan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana ia dapat merasakan dan memikirkan bentuk tubuhnya yang memunculkan persepsi individu tersebut terhadap tubuhnya dan bagaimana orang lain memandang tubuhnya. Rudd & Lennon (dalam Devi & Dian, 2015) juga menjelaskan mengenai citra tubuh, dimana citra tubuh sendiri memiliki dua komponen diantaranya persepsi dan sikap. Komponen persepsi berfokus pada bagaimana individu melihat tubuhnya yang meliputi tinggi badan, berat badan, gerakan dan kemampuan fisik. Sedangkan komponen sikap, berfokus pada bagaimana individu mengolah emosi yang mengarah pada perilakunya.<sup>19</sup>

## 2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Aspek-aspek citra tubuh menurut Cash yang sebelumnya ada dalam penelitian yang dilakukan oleh Vivi dan Diah, dengan menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)*, yaitu :

### a. Evaluasi Penampilan (*appearance evaluation*)

*Appearance Evaluation* merupakan penilain individu yang terfokus pada keseluruhan tubuhnya, apakah tubuh yang

---

<sup>18</sup> Andri Priyatna, *Be A Smart Teenager*, ( Jakarta : Elex Media Komputindo, 2013), h. 54

<sup>19</sup> Devi Triana PS, Dian Ratna Sawitri, *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*, Jurnal Empati Vol.4(2), 14-19, April 2015, h. 16

dimilikinya terlihat menarik atau tidak serta terlihat memuaskan atau tidak.

b. Orientasi Penampilan (*appearance orientation*)

*Appearance Orientation* merupakan perhatian berlebih terhadap penampilan dirinya serta upayanya dalam merubah dan memperbaiki untuk dapat meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*body area satisfaction*)

*Body Area Satisfaction* yaitu, bagaimana individu melihat bagian tubuhnya lebih secara spesifik dan mengukurnya secara keseluruhan seperti rambut, wajah, tubuh bagian bawah (paha, pantat, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian atas (lengan, dada dan bahu).

d. Kecemasan Menjadi Gemuk (*overweight preoccupation*)

*Overweight Preoccupation* merupakan upayanya dalam mengatasi kecemasannya pada kegemukan, yakni dengan mengukur terhadap kegemukan, waspada berlebih terhadap berat badan, cenderung melakukan penurunan berat badan (diet) agar berat badan berkurang serta menjaga pola makan.

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*self-classified weight*)

*Self-Classified Weight* merupakan persepsinya dalam mengukur bagian tubuh mana yang dipakai dalam menilai kurus dan gemuk.<sup>20</sup>

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Melihat beberapa definisi citra tubuh diatas, citra tubuh adalah bagian dari konsep diri individu terkait dengan karakteristik fisik yang dibentuk oleh banyak faktor, antara lain :

a. *Self Esteem*

---

<sup>20</sup> Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, *Percaya Diri Body Image dan Kecenderungan Anaroxia Nervosa Pada Remaja Putri*, Persona : Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 1 No. 2 September 2012, h. 132

*Self-esteem* mempengaruhi penilaian individu mengenai tubuhnya yang sebelumnya sudah tertanam dalam pikiran serta keyakinan yang ada mengenai standar ideal dalam masyarakat.<sup>21</sup>

b. Media Massa

Media massa merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan kondisi tubuh sebenarnya pada diri individu, yang banyak memperlihatkan karakteristik perempuan yang memiliki tubuh sempurna. Hal tersebut menciptakan kesenjangan dan memunculkan persepsi terhadap tubuh yang kurang optimal. Banyak Wanita yang sulit menerima tipe tubuh mereka akibat hal tersebut.

c. Lingkungan

Lingkungan cukup kuat menjadi sumbangsih pembentukan kesan negatif terhadap individu yang selama ini terfokus pada kondisi fisik. Dampak dari perlakuan yang diterima individu dalam lingkungan, nantinya menjadikan individu mempunyai pandangan negatif terhadap tubuhnya dan sejauh mana pandangan tersebut akan bertahan. Jika pandangan negatif individu terhadap tubuhnya terus terjadi sampai dewasa, maka akan menjadikan individu tersebut kehilangan kepercayaan dirinya.<sup>22</sup>

d. Penilaian atau Komentar Orang Lain

Respon serta penilaian orang lain yang berarti baginya (*significant other*) seperti orangtua dan teman yang akan mempengaruhi citra tubuh individu tersebut. Misalnya, pendapat teman-teman tentang siapa yang gemuk, langsing, cantik, seksi, dan lain-lain.

---

<sup>21</sup> Annastasia Melliana S, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta : LKiS Yogyakarta, 2006), h. 84

<sup>22</sup> *Ibid*, h. 86

e. Perbandingan Oleh Orang Lain

Citra tubuh biasanya dibentuk oleh bagaimana individu tersebut membandingkan diri mereka dengan orang lain, biasanya perbandingan tersebut dilakukan oleh orang-orang yang serupa dengan dirinya. Misalnya, melakukan perbandingan dengan saudaranya yang lebih terlihat cantik dan menarik penampilannya, dari hal tersebut yang akan memunculkan kondisi dimana individu tersebut beranggapan bahwa tubuhnya tidak memiliki ketertarikan fisik.

f. Peran Seseorang

Di dalam kehidupan, setiap individu mempunyai kedudukan dan tugas yang berbeda-beda. Harapannya, hal tersebut dapat berjalan sesuai dengan tuntutannya. Individu yang bekerja sebagai foto model mempunyai tuntutan yang berbeda dalam hal berpenampilan dengan individu yang bekerja sebagai guru. Begitupun dampak yang terjadi pada citra tubuhnya jika keduanya sama-sama memiliki gangguan dimana fisiknya akan bertambah gemuk. Hal tersebut akan lebih mengganggu bagi individu yang bekerja sebagai foto model daripada individu yang bekerja sebagai guru. Dari sini kita dapat melihat bahwa harapan serta pengalaman terkait perannya dapat mempengaruhi citra tubuhnya.

g. Identifikasi Terhadap Orang Lain

Individu menjadikan satu tokoh yang dianggapnya ideal sebagai kiblat dalam hal pakaian, gaya rambut, dan lain sebagainya.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 87-88

## B. Syukur

### 1. Pengertian Syukur

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) syukur diartikan sebagai ungkapan rasa berterimakasih kepada Allah.<sup>24</sup> Secara bahasa, kata syukur berasal dari kata **شكر يشكر شكرا** yang mempunyai arti pujian terhadap sesuatu dan terpenuhinya sesuatu. Sementara secara istilah, syukur menurut sebagian ulama mempunyai arti memuji, berterimakasih, berhutang budi terhadap karunia yang sudah diberikan, bahagia, dan taat kepadaNya.<sup>25</sup>

Sejalan menurut para sufi yang mendefinisikan syukur sebagai suatu ungkapan dan tindakan berupa ucapan atau perkataan, sikap terimakasih kepada Allah swt, serta mengakui atas segala nikmat yang di anugrahkan-Nya. Sedangkan para ulama mendefinisikan syukur sebagai keterikatan hati untuk mencintai kepada Allah SWT sebagai sang pemberi nikmat, keterikatan seluruh anggota badan untuk dapat mentaati-Nya serta keterikatan lisan untuk dapat memuji-Nya. Sebagaimana penjelasan Al Ghazali yang mengatakan bahwa syukur merupakan bentuk kesadaran dalam memahami satu-satunya sang pemberi kenikmatan adalah Allah. Jika seseorang mengetahui atas segala nikmat yang telah dirasakannya dalam anggota-anggota tubuh, jasad, ruh serta semua urusan dalam hidup adalah perincian kenikmatan dari Allah, maka akan timbul perasaan senang kepada Allah. Sebab syukur adalah sesuatu yang ada pada hati, lisan serta anggota-anggota tubuh lainnya.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Ida Fitri Shobihah, *Dinamika Syukur Pada Ulama Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta : Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga), h. 23

<sup>25</sup> Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas Muhammad SAW*, (Bandunng : Ruang Kata, 2010), h. 53-54

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung : Mizan, 2008), h. 332

Ibnu Ujaibah menjelaskan syukur adalah kebahagiaan terhadap sesuatu yang sudah diperoleh, yang diimbangi dengan keselarasan anggota badan untuk melakukan ketaatan dan mengakuinya dengan kerendahan hati.<sup>27</sup> Menurut Sayyid, syukur adalah tentang bagaimana nikmat Allah dipergunakan sesuai dengan tujuan penciptaannya.<sup>28</sup>

Raghib al-Asfahani menjelaskan syukur adalah kata yang mengandung gambaran mengenai nikmat dan ditampakkannya di permukaan. Kata tersebut tersusun dari “ *syakara* “ yang berarti membuka, lawan dari “ *kafara* “ (kufur) yang berarti menutup, yakni melupakan nikmat Allah dan menutupinya.

Di dalam kita Ihya ‘Ulumuddin Imam Al-Ghazali menjelaskan, jika dibandingkan dengan sabar, syukur merupakan satu tingkatan lebih tinggi di dalam maqamat. Seperti sabda Rasulullah :<sup>29</sup>

من قال سبحان الله فله عشر حسنات ومن قال لا اله الا الله فله عشرون حسنة ومن قال الحمد لله فله ثلاثون حسنة

“ *Barangsiapa membaca Subhaanallaah, maka baginya sepuluh kebaikan. Barangsiapa membaca Laa Ilaaha Illallaah, maka baginya duapuluh kebaikan. Dan barangsiapa membaca Alhamdulillah, maka baginya tigapuluh kebaikan.* “

Dalam hadist diatas ditegaskan bahwa jika dibandingkan dengan kalimat sebelumnya yakni tahlil dan subhanallah, Alhamdulillah menempati satu tingkatan lebih tinggi dibandingkan keduanya. Akan tetapi, untuk mendapatkan tingkatan tersebut tentu tidak hanya sebatas dengan lisan saja, tetapi harus diimbangi dengan

<sup>27</sup> Ahmad bin Ujaibah, *Mi'raj at-Tasyawwuf Ila Haqaiq at-Tashawwuf*, (Beirut : Dar Al-Hilal), h. 7

<sup>28</sup> Abdul Qadir Ia, *Hakekat Tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta : Qisthi Press, 2016), h. 260

<sup>29</sup> Imam Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Jilid 3*, Terj. Ismail Yakub, (Singapore : Pustaka Nasional Pte Ltd, 1996), h. 1157

gerakan hati dan tangan. Maka dari itu, hakikat syukur disusun oleh Al-Ghazali yang masuk dalam tiga perkara yakni, ilmu, hal, dan amal. Ilmu yang berarti mengetahui dan sadar akan nikmat dari sang pemberi nikmat, yang artinya bersyukur merupakan sesuatu yang harus dikerjakan dengan kesadaran penuh bahwa Allah telah memberikan begitu banyak nikmat yang besar untuk dapat di nikmati.

Hakikat selanjutnya dari syukur adalah hal. Hal merupakan kondisi dan kesenangan, terjadi ketika mendapatkan kenikmatan. Artinya, hakikat kedua dari syukur ini meliputi kesenangan jiwa dan raga. kesenangan tersebut tidak berpusat kepada objeknya maupun prosesnya, akan tetapi lebih kepada siapa yang memberikannya (subjek).

Hakikat ketiga dari syukur adalah amal. Amal merupakan tindakan untuk melaksanakan perintah dari sang pemberi nikmat (Allah SWT). Syukur adalah bentuk dari sebuah tindak perbuatan yang lahir karena kesenangan serta kesadaran penuh kepada Allah SWT. Amal sangat bergantung pada hati, lisan, dan anggota badan.<sup>30</sup> Amalan yang bersumber dari hati akan menghadirkan perbuatan-perbuatan baik terutama kepada sesama umat. Amalan yang bersumber dari lisan adalah selalu mengucapkan pujian kepada Allah SWT serta akan selalu mendekatkan diri dengan diimbangi beribadah dan berdoa kepadaNya. Amal perbuatan yang hadir dari anggota tubuh adalah dengan menggunakan kenikmatan dari Allah dalam hal kebaikan serta taat kepadaNya.<sup>31</sup>

Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan pentingnya untuk mempunyai sikap terbuka sebagai wujud dari bersyukur itu sendiri, yang tercantum dalam QS. an-Naml ayat 40 :<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> *Ibid*, h. 1156

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 54-56

<sup>32</sup> Choirul Mahfud, *The Power Of Syukur : Tafsir Konstektual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an*, Jurnal Episteme Vol.9 No. 2, Desember 2014, h. 381

...وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

“ ini adalah sebagian anugerah Tuhan-ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur “.

Sementara pentingnya sikap keterbukaan seperti dalam QS. adh-Dhuha ayat 11 :

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

“ Adapun terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau menyebut-nyebut “. (QS. Adh-Dhuha : 11).

Maka dapat dikatakan mengenai syukur sebagai suatu ungkapan berupa pujian kepada Allah melalui lisan, mengakuinya dari dalam hati, serta mempergunakan nikmat sesuai dengan kehendakNya. Karena sejatinya, usaha dalam mencari kebaikan bagi dirinya sendiri adalah bentuk dari rasa syukur itu sendiri. Sebab individu yang bersyukur akan merasakan nikmat dan karunia yang telah Allah berikan sehingga akan terus merasakan nikmat dan kebahagiaan.

## 2. Macam-Macam Syukur

Macam-macam Syukur menurut Al-Ghazali terdiri dari tiga macam, diantaranya :<sup>33</sup>

- a. Syukur dari hati, yakni memahami sepenuhnya datangnya nikmat yang telah didapatkan adalah bersumber dari Allah, yang nantinya menjadikan kita untuk lebih bisa menerima dan ikhlas berarapun nikmat yang telah diberikan sekalipun nikmat itu kecil.
- b. Syukur dengan lisan, yaitu mengakui nikmat Allah dan mengaplikasikannya dalam lafadz hamdalah.

---

<sup>33</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung : Mizan, 2008), h. 332

- c. Syukur dengan seluruh anggota badan, yaitu menjaga dan mensyukuri serta mempergunakannya sesuai dengan tujuan penciptaannya.

### 3. Manfaat Syukur

Sesungguhnya manfaat dari bersyukur akan kembali kepada dirinya sendiri. Sedangkan Sayyid Quthub menjelaskan manfaat syukur sebagai berikut :<sup>34</sup>

- a. Menjadikan jiwa lebih suci

Bersyukur akan senantiasa menjaga jiwa untuk menjadi suci, sebab dengan bersyukur akan menghindarkan seseorang dari sifat-sifat tercela seperti sombong dan lain sebagainya.

- b. Menjadikan jiwa agar beramal saleh

Implikasi dari individu yang bersyukur adalah melakukan hal-hal kebajikan. Sebab individu yang bersyukur akan tergerak untuk selalu memanfaatkan apa yang sudah di dapatkannya untuk berbagi kebaikan.

- c. Membuat orang lain ridha

Dengan bersyukur mampu menjadikan orang lain merasakan ridha terhadap dirinya. Sebab individu yang bersyukur tidak rakus terhadap sesuatu yang telah diperoleh. Karena sadar bahwasannya segala nikmat yang telah diperolehnya terdapat nikmat orang lain yang harus dinikmati bersama-sama sehingga menjadikan hubungan keduanya harmonis.

- d. Memperbaiki hubungan sosial

Hubungan yang baik terhadap sesama merupakan poin penting seseorang untuk menjalani hidupnya dalam

---

<sup>34</sup> Tsindisyifa, *Insecure No, Bersyukur Yes*, (Bogor : Guepedia, 2020), h. 16

bermasyarakat. Hal tersebut hanya dapat dilakukan oleh mereka yang bersyukur karena orang yang bersyukur tidak ingin menikmati kenikmatan yang telah diperolehnya sendiri.

Sedangkan menurut Adam, bersyukur mempunyai banyak manfaat diantaranya :<sup>35</sup>

- a. Yang pertama dan yang paling utama adalah menadapatkan ridha dari Allah SWT. Jika sudah mendapatkan ridho dari Allah, maka Allah akan memberikan surga dan dijauhkan dari neraka.
- b. Bertambahnya nikmat dalam segala hal, lahir maupun batin, dunia dan akhirat.
- c. Menjadikan hati lebih lapang, merasa puas, cukup dan bahagia.
- d. Diselamatkan dari musibah seperti nabi Nuh.
- e. Diberikan derajat yang tinggi seperti para nabi dan sahabat.
- f. Jiwa dan raga menjadi lebih sehat karena secara mental tidak ada tekanan dan secara fisik tubuh mengeluarkan hormonn-hormon dan zat kimia alami serta menjadikan tensi darah lebih terkontrol.

### ***C. Life Satisfaction***

#### **1. Pengertian *Life Satisfaction***

*Life satisfaction* atau kepuasan hidup adalah salah satu komponen kognitif dari *subjective well-being*. Dimana kepuasan hidup sering dianggap sebagai tujuan utama yang diinginkan untuk mencapai kesejahteraan.<sup>36</sup> Kepuasan adalah keadaan pikiran yang menilai sesuatu secara evaluatif. Hal tersebut mengacu pada

---

<sup>35</sup> Yana Adam, *Rahasia Dahsyat di Balik Kata Syukur*, (Bogor : Guepedia, 2021), h. 217

<sup>36</sup> Agatha Yustari, Jayanti Dian Eka Sari, *Difference Life Satisfaction of Mothers Working and Housewives*, Jurnal Ikesma Vol.16 No.1 Maret 2020, h. 2

kepuasan dan kenikmatan yang mencakup penilaian secara kognitif dan afektif.

Penilaian secara afektif adalah penilaian yang dilakukan langsung oleh individu mengenai segala peristiwa yang telah terjadi pada kehidupannya yang meliputi perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Sedangkan penilaian secara kognitif adalah penilaian yang mengacu pada kognitif individu mengenai kehidupannya secara keseluruhan. Individu yang mempunyai kepuasan hidup akan merasa memiliki kehidupan sesuai harapan, sehingga tidak perlu melakukan banyak perubahan dalam hidupnya.<sup>37</sup> Jadi, *Life satisfaction* adalah penilaian positif yang dilakukan individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, atau seberapa besar tingkat individu tersebut menyukai kehidupan yang telah dilaluinya.<sup>38</sup>

Diener (1984 dalam Ahmad, 2019 ) mendefinisikan, *life satisfaction* sebagai cara individu mengevaluasi seluruh kehidupannya secara kognitif terkait dengan seberapa baik kualitas hidupnya berdasarkan domain tertentu. Emmons dkk (1985, dalam Dimas, 2014) menjelaskan kepuasan hidup sebagai penilaian kognitif yang dilakukan individu dan bersifat subjektif terhadap kehidupannya sehingga individu tersebut mempunyai standar penilaian yang telah dibuatnya sendiri dalam menilai kepuasan hidupnya bukan dari faktor eksternal yang telah ditentukan oranglain.<sup>39</sup> Hal tersebut senada dengan definisi yang di ungkap Pavot (1991), yang mendefinisikan *life satisfaction* sebagai evaluasi menyeluruh yang dilakukan individu berdasarkan kriteria yang telah

---

<sup>37</sup> Sriyana, *Masalah Sosial Kemiskinan, Pemberdayaan dan Kesejahteraan Sosial*, (Malang : CV Literansi Nusantara Abadi, 2021), h. 168

<sup>38</sup> Ruut Veenhoven, *The study of life-satisfaction*, (Eötvös University Press, 1996), Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16311>, h. 6

<sup>39</sup> Dimas Awang Kurniawan, *Conscientiousness dan Life Satisfaction Pada Mahasiswa*, Skripsi, (Yogyakarta : UII Yogyakarta, 2014), h. 8-9

dibuatnya sendiri.<sup>40</sup> Sejalan dengan keduanya, Huebner (1994) menjelaskan *life satisfaction* tertuju pada evaluasi individu yang dilakukan secara menyeluruh terhadap seberapa puas dengan kehidupannya berdasarkan domain tertentu seperti teman, keluarga, lingkungan, sekolah, dan diri sendiri.

Lebih lanjut, Ardel (1997, dalam Novie, 2012) mengatakan bahwa, *life satisfaction* merupakan ungkapan puas dan kurang puas terhadap seluruh aspek yang ada dalam kehidupannya. Selain itu, menurutnya kepuasan hidup merupakan keseimbangan dalam menentukan tujuan antara tujuan yang diinginkan dan tujuan yang akan dicapai. George (1981), melihat kepuasan hidup sebagai rangkuman dari apa yang telah dinilai berdasarkan tujuan serta hasil yang mencakup perjalanan sepanjang hidup. Penilaian tersebut berlangsung terus menerus sepanjang hidup dan begitu penting karena dengan penilaian tersebut individu mampu memaknai kehidupannya.<sup>41</sup>

Synder & Lopez (2007) kepuasan hidup dapat dimaknai sebagai perasaan puas, damai, dan perasaan puas terhadap perbedaan kecil antara keinginan dan kebutuhan dengan prestasi dan pencapaian. Alston & Dudley, (1980) kepuasan hidup adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menikmati pengalaman-pengalaman yang diiringi dengan rasa gembira. Selain itu, keberhasilan individu untuk dapat memecahkan persoalan adalah salah satu hal yang dianggap penting dan berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan individu tersebut (Hurlock, 1980).

berdasarkan beberapa definisi menurut beberapa tokoh diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa *life satisfaction* adalah kemampuan individu untuk menilai hidupnya sepanjang

---

<sup>40</sup> Ahmad Zulyaden Nasution Mangintir, *Pengaruh Life Satisfaction dan Social Support Terhadap Cyberbullying*, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), h. 18

<sup>41</sup> Novie Indriani, *Perbedaan Kepuasan Hidup Lansia Dini Yang Tinggal Bersama Anak, Mandiri, Dan Panti Wrdha*, Skripsi, (Depok : Universitas Indonesia, 2012), h. 7-8

kehidupannya berlangsung berdasarkan domain tertentu untuk terus dapat memknai hidupnya.

## 2. Aspek-Aspek *Life Satisfaction*

Aspek-aspek *life satisfaction* menurut Huebner (2004) sebagai berikut :

### a. *Family*

*Family* (keluarga) merupakan penilaian individu terhadap kehidupan keluarganya. Disini, individu dapat menikmati waktunya bersama dengan keluarga sehingga menganggap bahwa individu tersebut memiliki keluarga yang baik dibandingkan yang lain. dalam hal ini, individu tersebut mampu meberikan penilain positif terhadap keluarganya.

### b. *Friends*

Ruanglingkup pertemanan merupakan penilaian individu terhadap seberapa puas dirinya dengan kehidupan pertemanannya. Menjalin hubungan baik sesama teman dapat memberikan pengaruh positif terhadap penilaian individu dalam aspek pertemanan, contohnya saja seperti mempunyai sikap saling menghargai.

### c. *School*

Sekolah atau kampus merupakan tempat individu dalam melakukan perannya guna meningkatkan intelektualitas serta efektivitas akademik dimana individu tersebut merasakan kenyamanan sehingga individu tersebut senang saat di sekolah sehingga dapat menikmati semua kegiatan-kegiatan yang ada.

### d. *Self*

Penilaian individu kepada dirinya sendiri dan yakin terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan banyak hal. Dengan mempertimbangkan kesejahteraan psikologis sesuai indikator

yang positif. Indikator itu merujuk kepada dasar kepuasannya pada diri sendiri.

e. *Living Environment*

Lingkungan tempat tinggal (*Living Environment*) merupakan perasaan senang yang dirasakan individu terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Disini inidvidu akan menilai bahwa rumah tempat ia tinggal adalah rumah yang bagus. Individu juga senang terhadap para tetangga disekitarnya dan menilai bahwa lingkungan yang ditempatinya dipenuhi dengan orang-orang berharga serta akan ada banyak hal-hal menyenangkan yang dapat dilakukan disana.<sup>42</sup>

### 3. Faktor-Faktor *Life Satisfaction*

Menurut Martikainen (2008), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang adalah sebagai berikut :<sup>43</sup>

a. Faktor Usia

Faktor usia, individu dengan usia dewasa madya mempunyai tingkat kepuasan yang rendah jika dibandingkan dengan individu dengan usia 24 tahun kebawah dan 44 tahun keatas dimana mereka akan jauh lebih puas.

b. Status Ekonomi

Status ekonomi atau pendapatan juga menjadi salah satu sumber tingkat kepuasan hidup individu. Berdasarkan teori pemenuhan kebutuhan Maslow, hal tersebut berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia yang berupa sandang, pangan dan papan.

c. Pekerjaan

---

<sup>42</sup> Dimas Awang Kurniawan, *Conscientiousness dan Life Satisfaction Pada Mahasiswa*, Skripsi, (Yogyakarta : UII, 2014), h. 11

<sup>43</sup> Fitria Erma Megawati, *Riview Literatur : Adult Life Satisfaction*, Psikovidya Vol. 23 No. 1, April 2019, h. 48

Pekerjaan, orang yang bekerja atau dipekerjakan akan lebih bisa menentukan kepuasan hidup jika dibandingkan dengan pengangguran. Hal tersebut karena individu yang mempunyai pekerjaan akan banyak mendapatkan kepuasan hidup dibandingkan individu yang tidak mempunyai pekerjaan.

d. Pernikahan

Individu yang menikah memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu yang belum pernah menikah, individu yang sudah berpisah. Kehidupan individu yang dijalani bersama dengan pasangan secara signifikan lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang hidup sendiri.<sup>44</sup>

e. Dukungan Sosial

Bacon (Sousa dan Lyubomirsky, 2001) mengatakan bahwa individu yang mempunyai banyak hubungan sosial akan meningkatkan kesenangan dan mengurangi kesedihan. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapat individu menunjukkan asosiasi yang kuat terhadap tingginya tingkat kepuasan hidup.

f. Kepribadian

Salah satu faktor yang dapat menentukan kebahagiaan individu adalah dengan mempunyai kepribadian yang positif serta sikap yang optimis.

g. Pengalaman Hidup

Berbagai macam peristiwa yang penting terjadi dalam kehidupan individu. Dari pengalaman tersebut yang menjadikan perbedaan tingkat kepuasan hidup dari setiap individu.

h. Religiusitas agama

Agama membuat individu merasa lebih positif dalam menjalani hidup mereka sendiri dan menjadi salah satu hal yang dapat menopang kehidupannya. Dapat dikatakan bahwa peran agama

---

<sup>44</sup> Ed Diener dkk, *Subjective Well-being : Three Decades of Progress*, Psychological Bulletin, Vol. 125 No. 2, 276-302, 1999, h. 289

dalam membentuk religuisitas yang mempengaruhi kehidupan dapat mempengaruhi kepuasan hidup.

#### ***D. Body Shaming***

##### **1. Definisi *Body Shaming***

*Body shaming* adalah istilah yang digunakan untuk mengejek orang lain karena penampilan fisik yang dianggapnya tidak sesuai atau berbeda dari masyarakat lain pada umumnya. *Body shaming* adalah tindakan yang dilakukan seseorang kepada orang lain dalam hal mengomentari atau mengeluarkan pendapat mengenai tubuh yang dimilikinya. Biasanya pendapat tersebut mengandung kata-kata memperlakukan atau meremehkan bentuk tubuh.<sup>45</sup>

Menurut Schlorke (2016), *body shaming* merupakan pernyataan dan sikap negatif mengenai berat dan ukuran kepada orang lain. sedangkan menurut McKinley & Hyde (2014) *body shaming* merupakan perilaku atau tindakan yang merujuk kepada orang lain untuk merasa malu ketika mempunyai kehidupan yang tidak sesuai dengan yang terinternalisasi secara kultural yang ada di masyarakat, seperti mengawasi bentuk tubuh orang lain serta khawatir bagaimana bentuk tubuh seseorang muncul di mata orang lain. sedangkan Rezvan (2018) mendefinisikan *body shaming* sebagai kritikan dan penilaian individu terhadap kelebihan dan kekurangan terhadap tubuh orang lain. *body shaming* juga masuk kepada pelecehan, dimana pelecehan tersebut berkaitan dengan penampilan yang disampaikan dengan bahasa yang memalukan kepada orang lain yang mengacu pada penampilan tubuh.<sup>46</sup> Seperti menyebut

---

<sup>45</sup> Surya Ananda Fitriana, *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Perempuan*, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2019), h. 35

<sup>46</sup> Karyanti dan Aminudin, *Cyberbullying & Body Shaming*, (Yogyakarta : K-Media, 2019), h. 82

dengan sebutan gendut, cungring, pesek, terlalu hitam, dan lain sebagainya yang merujuk pada keadaan fisik.

Tindakan *body shaming* biasa terjadi kepada mereka yang sering melakukan interaksi sehari-hari seperti teman-teman kita sendiri, yang dimulai dengan basa-basi hingga kemudian bercanda yang meremehkan. Di mana didalam bercandaan tersebut terselip kalimat candaan yang mengarah pada *body shaming*. Hal tersebut masuk masuk kepada jenis perundungan secara verbal atau melalui kata-kata.

Maraknya kasus *body shaming* sudah sering sekali terjadi dimana pelakunya lebih banyak dilakukan oleh mereka dengan rata-rata usia remaja. Pada masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan fisik. Menurut Papalia dan Olds, (dalam Fauzia, 2019) masa remaja merupakan masa transisi yang terjadi pada diri individu yang dimulai dari usia 12 dan berakhir pada usia 20 tahun. Saat usia remaja berbagai fenomena seputar gaya akan muncul, di mana individu yang tidak bisa mengikuti trend berkemungkinan untuk mendapatkan perundungan. Tindakan perundungan ini lebih tertuju pada fisik orang lain atau yang disebut dengan *body shaming*.<sup>47</sup>

*Body shaming* sangat melekat dengan mereka yang tidak mempunyai bentuk tubuh ideal. Karena dengan ketidak idealan tersebut menjadikan individu menjadi tidak menarik. Berangkat dari hal itu, muncul kriteria-kriteria konsep ideal mengenai bagaimana untuk menjadi cantik. Menurut Djaya (2007, dalam Surya 2019 ) kecantikan adalah total, total yang di maksud adalah keseluruhan untuk menjadi cantik baik dari luar (fisik) maupun dari dalam (*inner*

---

<sup>47</sup> Tri Fajriani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*, Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro, 2019, h. 1

*beauty*) yang nantinya akan melahirkan kecantikan yang sejati.<sup>48</sup> *Body shaming* akan menjadikan korbannya menjadi merasa tidak nyaman dan aman dengan kondisi fisiknya dan mulai menutup diri dari lingkungan sosialnya.

## 2. Faktor-faktor *Body Shaming*

Menurut Cash & Pruzinsky terdapat beberapa faktor mengenai terjadinya *body shaming*, diantaranya :

### a. Jenis Kelamin

Menurut Cash & Pruzinsky, faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya *body shaming* pada individu adalah jenis kelamin. Hal tersebut lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria karena wanita akan banyak merasa kurang puas dengan tubuh yang dimilikinya.

### b. Media Massa

Media massa menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya *body shaming*. Hal tersebut dikarenakan media massa banyak menampilkan perempuan maupun laki-laki dengan bentuk tubuh yang ideal.

### c. Hubungan Interpersonal

Individu akan sering membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hubungan interpersonal. Selain itu, umpan balik yang mereka terima mempengaruhi konsep diri mereka, seperti pendapatnya tentang penampilan fisiknya. Roseen (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan umpan balik interpersonal dari teman sebaya dan keluarga tentang penampilan dan kemampuan mereka dapat mempengaruhi bagaimana orang melihat dan merasakan tubuh mereka.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Surya Ananda Fitriana, *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Perempuan*, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2019), h. 37

<sup>49</sup> Nurul Aida Masithoh, *Body Shame Pada Mahasiswa Generasi Milenial Di Universitas Negeri Semarang*, Skripsi, (Semarang : UNNES, 2020), h. 14-16

## E. Kerangka Pemikiran Hipotesis

Kerangka pemikiran teoritis dalam penelitian ini adalah tentang citra tubuh (variabel independent) terhadap *life satisfaction* (variabel dependen) dengan syukur (variabel moderating).

### 1) Hubungan Citra Tubuh terhadap *Life Satisfaction*

Citra tubuh memang sudah menjadi salah satu hal yang mengakar dalam masyarakat, terutama bagi kaum perempuan. Banyak dari perempuan di Indonesia menyadari bahwa untuk bisa dikatakan sebagai cantik adalah dengan mempunyai berat badan dan tubuh ideal. Bagi perempuan, penampilan yang ideal tidak hanya mencakup dari satu sisi saja, melainkan keseluruhan yaitu yang mencakup kehalusan wajah, warna kulit, tinggi badan, dan berat badan. Sehingga tidak sedikit yang beranggapan bahwa, dengan mempunyai penampilan yang baik akan lebih di hargai dan mudah diterima dalam masyarakat. Dari latarbelakang tersebut yang pada akhirnya memunculkan tindakan-tindakan yang dialami oleh individu seperti perundungan verbal (*body shaming*) karena tidak memenuhi kriteria cantik dalam masyarakat.

Citra tubuh yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap *life satisfaction* (kepuasan hidup). Seperti yang diungkapkan Janelli L. M. (1993), yang menyatakan bahwa citra tubuh yang tidak sesuai dengan apa yang di harapkan oleh individu akan menyebabkan ketidakpuasan dengan tubuhnya. Individu dengan citra negatif tentunya akan memiliki konsep diri yang buruk. Hal tersebut di karenakan individu yang mempunyai citra tubuh negatif memiliki gambaran dan persepsi yang salah terhadap tubuhnya yang berdampak pada kesulitan dalam menjalankan kehidupannya. Akibatnya, individu tersebut akan cenderung sulit merasakan kontak sosial dengan orang lain. Sebaliknya, individu dengan citra tubuh positif akan lebih percaya diri dalam lingkungan sosialnya. Kemampuan yang baik dalam membangun interaksi tersebut yang akan mempengaruhi kepuasan hidup

individu.<sup>50</sup> Adanya kepuasan hidup dalam diri individu tersebut yang nantinya memunculkan apresiasi dari bentuk rasa syukur terhadap segala nikmat yang telah diperoleh.<sup>51</sup>

## 2) Hubungan Citra Tubuh, Syukur dan *Life Satisfaction*

George Simmel, seorang sosiolog menjelaskan bahwa dengan bersyukur manusia pada dasarnya menjalin relasi dengan orang lain. Emmons (2007) juga mengemukakan bahwa dengan tidak bersyukur, maka akan membatasi diri dengan menyusutkan kemanusiaan kita sendiri.<sup>52</sup>

Rasa syukur sendiri di ekspresikan sebagai emosi positif dalam cara orang menyatakan kebahagiaan dan rasa syukur atas kebaikan yang diterimanya. Di dalam ilmu psikologi, syukur adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan suatu individu. Syukur merupakan wujud dari rasa terimakasih atas segala sesuatu yang ada dan telah dirasakan dalam kehidupannya. Menurut Watkins dkk, syukur mempunyai hubungan dengan aspek serta komponen terhadap kebahagiaan, dimana individu dengan pola pikir yang terus menerus bersyukur merupakan individu yang bahagia. Hal tersebut dikarenakan terdapat kecenderungan untuk lebih puas dan optimis dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki ras bersyukur. Selain itu, dengan bersyukur akan memunculkan emosi, pikiran, dan ingatan yang positif pada diri individu. Sehingga nantinya akan dapat memunculkan evaluasi positif ketika mengevaluasi kehidupannya.<sup>53</sup>

---

<sup>50</sup> Anton Musthafa, *Citra Tubuh, Tipe Kepribadian, Dan Kepuasan Hidup*, Skripsi, (Surabaya : Universitas Airlangga, 2004), h. 29-30

<sup>51</sup> Nabilah Ayu Mawaddah, Yulmaida Amir, *Pengaruh Syukur dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya*, Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi memasuki Era 5.0, DOI: <https://doi.org/10.22236/semnas/11207-217180> h. 209

<sup>52</sup>Ika Wahyu Pratiwi, dkk, *Psychology for Daily Life*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2017), h. 37

<sup>53</sup> Fadiya Ellisa, *Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali*, Skripsi, (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2021), h. 53-54

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi atau dugaan mengenai suatu fenomena yang akan diuji kebenarannya dengan menggunakan metode ilmiah.<sup>54</sup> Mengingat hipotesis bersifat praduga yang harus diuji kebenarannya. Maka, perlu dilakukan pengkajian ulang guna mendapatkan jawaban serta pembuktian apakah hipotesis yang telah diajukan dapat diterima atau ditolak. Adapun yang menjadi hipotesis pada penelitian ini adalah :

- H1 : Citra tubuh memiliki pengaruh positif terhadap *life satisfaction*
- H2 : Syukur memperkuat hubungan positif antara citra tubuh dengan *life satisfaction*

---

<sup>54</sup> Dodiet Aditya Setyawan, *Hipotesis dan Variabel Penelitian*, (Klaten : Tahta Media Group, 2021), h.7

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian yang dilakukan termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif. Dimana penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris yang datanya berbentuk numerik (angka-angka).<sup>55</sup> Dengan kata lain, data yang dikumpulkan oleh peneliti berupa informasi, komentar, pendapat atau kalimat yang berbentuk angka atau nilai.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dan Uji interkasi atau *Moderated Regression Analysis* (MRA). Dimana, dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana syukur menjadi moderator pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah atribut dalam sebuah penelitian dan objek observasi.<sup>56</sup> Adapun variabel dalam penelitian ini meliputi citra tubuh, *life satisfaction* dan syukur. Variabel independent itu sendiri terdiri dari citra tubuh. Variabel moderating terdiri dari syukur. Sedangkan untuk variabel dependen meliputi *life satisfaction*.

##### 1. Variabel Independen (X1)

Variabel Independent atau variabel bebas adalah variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Yang dimaksud sebagai variabel bebas didalam penelitian ini adalah citra tubuh. Citra tubuh merupakan evaluasi individu berdasarkan pengalamannya yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan, dan sikap mengenai penampilan tubuhnya.

---

<sup>55</sup> Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Citapustaka Media, 2014), h. 40

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2019), h. 67

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian yang dilakukan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana ia dapat merasakan dan memikirkan bentuk tubuhnya yang memunculkan persepsi individu tersebut terhadap tubuhnya dan bagaimana orang lain memandang tubuhnya.

## 2. Variabel Moderator (X<sub>2</sub>)

Variabel moderator adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel independen dengan dependen. Adapun yang dimaksud variabel moderator dalam penelitian ini adalah rasa syukur. Syukur merupakan suatu ungkapan dan tindakan berupa ucapan atau perkataan, sikap terimakasih kepada Allah swt, serta mengakui atas segala nikmat yang di anugraahkan-Nya. Sedangkan Al Ghazali mendefinisikan syukur sebagai bentuk kesadaran dalam memahami satu-satunya sang pemberi kenikmatan adalah Allah.

## 3. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat adalah hasil dari variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas. Yang dimaksud variabel dependen dalam penelitian ini adalah *life satisfaction*. *Life satisfaction* merupakan kemampuan individu untuk menilai hidupnya sepanjang kehidupannya berlangsung berdasarkan domain tertentu untuk terus dapat memknai hidupnya. Huebner (1994) menjelaskan *life satisfaction* tertuju pada evaluasi individu yang dilakukan secara menyeluruh terhadap seberapa puas dengan kehidupannya berdasarkan domain tertentu seperti teman, keluarga, lingkungan, sekolah, dan diri sendiri.

### **C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian**

#### 1. Citra Tubuh

##### a. Definisi Konseptual dan Operasional Citra Tubuh

Citra tubuh adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap bentuk dan szukuran tubuhnya, serta bagaimana ia dapat merasakan dan memikirkan bentuk tubuhnya yang memunculkan persepsi individu tersebut terhadap tubuhnya dan bagaimana orang lain memandang tubuhnya. Dalam penelitian ini, mengadposi dari skala ukur yang telah diadaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scale* (MBSRQ-AS) dengan aspek sebagai berikut :<sup>57</sup>

- a) Evaluasi penampilan : penilaian individu terhadap tubuhnya, apakah terlihat menarik atau tidak menarik serta puas atau tidak puas.
- b) Orientasi penampilan : perhatian dan upaya yang berlebih terhadap penampilannya
- c) Kepuasan terhadap bagian tubuh : cara individu dalam menilai tubuhnya secara spesifik dan menyeluruh
- d) Kecemasan menjadi gemuk : upaya yang dilakukan individu dalam mengatasi kecemasan dalam kegemukan
- e) Pengkategorian ukuran tubuh : persepsi individu dalam menentukan bagian tubuh mana yang dapat dinilai kurus dan gemuk

## 2. Rasa Syukur

### a. Definisi Konseptual dan Operasioanal Syukur

Syukur merupakan bentuk dari rasa terimakasih kepada Allah swt sebagai sang pemberi nikmat terhadap segala kenikmatan yang telah diterimanya, yang meliputi hati, lisan, dan anggota-anggota badan. Landasan teori yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori syukur menurut Al-Ghazali dengan mengadopsi item

---

<sup>57</sup> Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, *Percaya Diri Body Image dan Kecenderungan Anaroxia Nervosa Pada Remaja Putri*, *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1 No. 2 September 2012, h. 132

dari Anggit yang berjumlah 27 item yang terbagi atas tiga indikator  
.58

- a) Syukur dengan hati
  - 1) Mengakui sepenuh hati atas segala nikmat yang dirasakan datangnya dari Allah SWT
- b) Syukur dengan lisan
  - 1) Menyanjung nikmat Allah dengan ucapan syukur dan menyebutnya
  - 2) Memuji dengan pujian-pujian yang di tunjukan kepada Allah
- c) Syukur dengan anggota-anggota badan
  - 1) Merawat dan menjaga nikmat Allah dengan sebaik-baiknya
  - 2) Merenungkan tujuan diberikannya nikmat

### 3. *Life Satisfaction*

#### a. Definisi konseptual dan Operasional *Life Satisfaction*

*Life satisfaction* merupakan evaluasi menyeluruh yang dilakukakn individu terhadap seberapa puas dengan kehidupannya berdasarkan domain tertentu. Dalam penelitian ini, mengadopsi dari skala ukur yang telah diadaptasi dari *Multidimensional Student Life Satisfaction Scale* (MSLSS) dengan aspek sebagai berikut :<sup>59</sup>

#### a) *Family satisfaction*

*Family satisfaction* adalah kepuasan yang dirasakan individu dalam hubungan didalam keluarganya.

#### b) *Friends satisfaction*

*Friends satisfaction* adalah kepuasan yang dirasakan individu terhadap pertemanan yang terjalin.

#### c) *Self satisfaction*

*Self satisfaction* adalah kepuasan individu terhadap kehidupannya yang mencakup fisik dan kualitas diri.

---

<sup>58</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung : Mizan, 2008), h. 332

<sup>59</sup> Ahmad Zulyaden Nasution Mangintir, *Pengaruh Life Satisfaction dan Social Support Terhadap Cyberbullying*, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), h. 40

d) *School satisfaction*

*School satisfaction* adalah kepuasan individu terhadap kehidupannya di sekolah yang berkaitan dengan iklim yang dirasakan.

e) *Living environment*

*Living environment* adalah kepuasan individu terhadap lingkungan tempat tinggalnya serta orang-orang yang berada di sekitarnya.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan data, terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.<sup>60</sup> Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi aktif angkatan 2018 – 2020 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang pernah mengalami *body shaming*. Adapun pertimbangan dalam pengambilan populasi mahasiswi dikarenakan perempuan cenderung lebih memperhatikan fisiknya jika dibandingkan dengan laki-laki.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian atau elemen-elemen dari populasi yang terpilih yang mempunyai karakteristik dalam penelitian.<sup>61</sup> Adapun tehnik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik sampling kuota, dimana pemilihan sampel diambil berdasarkan populasi dengan ciri-ciri tertentu hingga jumlah (kuota) yang diinginkan terpenuhi.<sup>62</sup> Jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini sebanyak 100 sampel, dimana jumlah tersebut sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun rincian dalam pengambilan sampel

---

<sup>60</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian Cet-24*, (Bandung : Alfabeta, 2014), h. 61

<sup>61</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta : Aswaja Presindo, 2015), h. 227

<sup>62</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian Cet-24*, (Bandung : Alfabeta, 2014), h. 67

tersebut adalah 35% dari angkatan 2018, 31% dari angkatan 2019, 19% dari angkatan 2020, dan 15% dari angkatan 2021.

### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini yang dipilih peneliti adalah dengan kuesioner atau survei lapangan yang menggunakan skala pengukuran psikologi. Skala *likert* dipilih untuk mengukur persepsi, pendapat serta sikap individu atau kelompok mengenai fenomena atau kejadian sosial yang terjadi.<sup>63</sup> Dimana nantinya variabel yang diteliti akan dijabarkan untuk kemudian dijadikan indikator untuk kemudian disusun menjadi butir-butir instrument yang didalamnya tersusun atas pernyataan dan pertanyaan. Adapaun jawaban yang ditawarkan dalam setiap instrument tersusun dari pernyataan negatif sampai positif dengan empat alternatif jawaban. Pernyataan tersebut terbagi atas dua item yakni *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* bermakna mendukung terhadap objek yang diteliti, sedangkan item *unfavorable* adalah lawan dari item *favorable* yang bermakna negatif atau bertolak belakang terhadap objek yang diteliti.

**TABEL 3.1**  
**Skor Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Terdapat tiga macam skala pengukuran yang peneliti gunakan pada penelitian ini, yaitu :

1. Skala Citra Tubuh

---

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2012), h. 93

Skala citra tubuh di ukur menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scale* (MBRQ-AS) yang diadaptasi dari Intan Marisha pada tahun 2020 yang mengacu pada teori Cash.<sup>64</sup>

**TABEL 3.2**  
**BLUE PRINT SKALA CITRA TUBUH**

No.	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	Evaluasi terhadap penampilannya sendiri	3	12, 13
		Evaluasi penampilan dari orang lain	7, 10	-
2.	<i>Appearance Orientation</i>	Perhatian berlebih dalam menjaga penampilan	1, 2, 4, 5, 8	-
		Usaha untuk memperbaiki penampilan	9, 11, 14	-
3.	<i>Body Areas Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap penampilan secara menyeluruh	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	-
4.	<i>Overweight Preoccupation</i>	Cemas untuk menjadi gemuk	6	-
		Membatasi pola makan	15	-
5.	<i>Self-Classified Weight</i>	Penilaian terhadap berat badan	16	-

<sup>64</sup> Intan Marisha, *Kebersyukuran dan Body Image pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami Body Shaming*, Skripsi, (Yogyakarta : UII, 2020), h. 26

	Penialain terhadap tinggi badan	17	-
	Jumlah	22	2
		24	

Adapun hasil yang didapatkan pada uji validitas yang dilakukan pada 19 item skala citra tubuh. Diambil keputusan bahwa semua item dinyatakan valid dengan koefisien berkisar antara 0,616 sampai 0,880. (Merujuk pada output lampiran 3.1)

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada uji reliabilitas skala citra tubuh diperoleh nilai koefisien sebesar 0,958.

**TABEL 3.3**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.958	19

Merujuk pada tabel 3.5, dapat diambil keputusan mengenai reliabilitas variabel citra tubuh adalah reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian. Dilihat dari nilai yang didapatkan adalah tinggi sebesar 0,958.

## 2. Skala Syukur

Skala syukur diukur dengan menggunakan teori yang mengacu pada teori Al Ghazali yang di adaptasi dari Anggit Setyo Utami pada tahun 2020.<sup>65</sup>

<sup>65</sup> Anggit Setyo Utami, *Pengaruh Syukur Terhadap Body Image Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang*, Skripsi, (Semarang : UIN Walisongo Semarang, 2019), h. 52-53

**TABEL 3.4**  
**BLUE PRINT SKALA SYUKUR**

No.	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Syukur dengan hati	Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang di peroleh semata-mata karena anugerah karena kemurahan hati dari Allah	1, 2*, 5*, 20, 27	3, 8
		Menerima anugerah dengan penuh kerelaan	4, 23	6, 7, 10, 12, 15
2.	Syukur dengan lisan	Mengucapkan kalimat syukur	9, 18, 24	26
		Memuji Allah SWT.	14, 17, 21	11
3.	Syukur dengan anggota badan	Menjaga dan memanfaatkan nikmat Allah	19, 22, 25	13
		Merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat	16	-
		Jumlah	17	10
			27	

Item tidak valid (\*)

Hasil yang didapatkan pada uji validitas 27 item skala syukur terdapat 25 item yang valid dan 2 item yang dinyatakan gugur. Hal

tersebut terjadi karena koefisien korelasi item lebih rendah dari nilai  $r = 0,361$ . Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,416 sampai 0,891. Sedangkan nilai koefisien yang dinyatakan gugur adalah item 2 dan 5 dengan nilai 0,274 dan 0,273. (Merujuk pada output lampiran 4.1)

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada uji reliabilitas skala syukur diperoleh nilai koefisien sebesar 0,953.

**TABEL 3.5**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	25

Merujuk pada tabel 3.6, dapat diambil keputusan mengenai reliabilitas data pada variabel syukur adalah reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian. Dilihat dari nilai yang didapatkan tinggi sebesar 0,953.

### 3. Skala *Life Satisfaction*

Skala *life satisfaction* diukur menggunakan *Multidimensional Student Life Satisfaction Scale* (MSLSS) yang diadaptasi dari Ahmad Zulyaden Nasution Mangintir pada tahun 2019 yang mengacu pada teori dari Hubner.<sup>66</sup>

**TABEL 3.6**

**BLUE PRINT SKALA *LIFE SATISFACTION***

No	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	<i>Family</i>	Keharmonisan dan pandangan positif terhadap keluarga	1, 2, 3, 6	-

<sup>66</sup> Ahmad Zulyaden Nasution Mangintir, *Pengaruh Life Satisfaction dan Social Support Terhadap Cyberbullying*, Skripsi, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2019), h. 43

		Menjalin hubungan baik dengan orangtua	4, 5, 7	-
2.	<i>Friends</i>	Pengalaman baik bersama teman	8, 9	13, 14
		Menjalin hubungan baik dan berpandangan positif terhadap teman	10, 11	12
3.	<i>School</i>	Perasaan senang dengan lingkungan sekolah dan aktivitasnya	16, 17, 21	15
		Pandangan positif terhadap sekolah	18	19, 20
4.	<i>Living E.</i>	Pandangan positif terhadap tempat tinggal	25	22, 26, 29
		Perasaan senang dengan tempat tinggal	23, 27, 28	-
		Menjalin hubungan baik dengan sekitar	30	24
5.	<i>Self</i>	Pandangan positif dan senang dengan diri sendiri	31, 32, 33, 34, 35, 36	-
		Jumlah	26	10
			36	

Hasil yang didapatkan pada uji validitas 36 item skala *life satisfaction* adalah semua item dinyatakan valid dengan koefisien berkisar antara 0,447 sampai 0,890. (Merujuk pada output lampiran 5.1)

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada uji reliabilitas skala *life satisfaction* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,971.

**TABEL 3.7**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.971	36

Merujuk pada tabel 3.7, dapat diambil keputusan mengenai reliabilitas data pada variabel *life satisfaction* adalah reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian. Dilihat dari nilai yang didapatkan tinggi sebesar 0,971.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Dalam suatu penelitian, analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis. Di dalam penelitian kuantitatif, analisis menggunakan statistik.<sup>67</sup> Harapannya, analisis statistik dapat memberikan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan serta dapat menghasilkan kesimpulan yang baik terhadap hasil penelitian.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang dianalisis secara statistik yaitu, uji validitas dan uji reliabilitas, uji regresi linier sederhana, dan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Untuk perhitungannya menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26 for windows.

---

<sup>67</sup> *Ibid*, h. 147

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Lokasi Penelitian

#### 1. Deskripsi Singkat UIN Walisongo Semarang

Nama Perguruan	: Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo
Berdiri	: 06 April 1970
Afiliasi	: Islam
Rektor	: Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag
Alamat	: Jl. Walisongo No. 3-5, Kota Semarang (50185)
Telepon	: 024 7604554
Fax	: 024 7601293
Laman Situs	: <a href="http://www.walisongo.ac.id">www.walisongo.ac.id</a>

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang terdiri dari delapan fakultas, diantaranya yaitu :

- a. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), terdiri dari program studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Pendidikan Guru dan Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Pendidikan Bahasa Inggris, dan Manajemen Pendidikan Islam.
- b. Fakultas Sains dan Teknologi (FST), terdiri dari program studi Pendidikan Biologi, Pendidikan Fisika, Pendidikan Kimia, Pendidikan Matematika, Biologi, Fisika, Kimia, Matematika, dan Teknologi Informasi.
- c. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM), terdiri dari program studi Aqidah dan Filsafat Islam (AFI), Studi Agama-Agama (SAA), Tasawuf dan Psikoterapi (TP), Ilmu Alqur'an dan Tafsir (IAT), dan Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI).

- d. Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK), terdiri dari program studi Psikologi dan Gizi.
- e. Fakultas Syariah dan Hukum (FSH), terdiri dari program studi Ilmu Hukum, Hukum Ekonomi Syariah, Hukum Keluarga, Hukum Pidana Islam, dan Ilmu Falak.
- f. Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), terdiri dari program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Manajemen Dakwah, Manajemen Haji dan Umroh, Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), dan Pengembangan Masyarakat Islam.
- g. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), terdiri dari program studi Ekonomi Islam, Perbankan Syariah, Akuntansi Syariah, dan Manajemen.
- h. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), terdiri dari program studi Sosiologi dan Ilmu Politik.

## **2. Sejarah UIN Walisongo Semarang**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo resmi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo sejak 19 Desember 2014 bersamaan dengan dua UIN yang lain, yaitu UIN Raden Patah Palembang dan UIN Sumatera Utara. Peresmian dan penandatanganan prasasti dilakukan langsung oleh Presiden Joko Widodo di Istana Merdeka. UIN Walisongo secara resmi berdiri pada tanggal 6 April 1970 melalui keputusan Menteri Agama RI (KH. M. Ahmad Dachlan) No. 30 dan 31 tahun 1970. Pada awal berdirinya, hanya terdapat 5 fakultas yang tersebar di berbagai kota di Jawa Tengah, yakni Fakultas Dakwah di Semarang, Fakultas Syari'ah di Bumiayu, Fakultas Syari'ah di Demak, Fakultas Ushuluddin di Kudus dan Fakultas Tarbiyah di Salatiga. Namun, ide dan upaya perintisannya telah dilakukan sejak tahun 1963, melalui pendirian fakultas-fakultas agama islam di beberapa daerah tersebut yang dilakukan secara sporadis oleh para ulama sebagai representasi pemimpin agama dan para birokat santri.

Keberadaan UIN Walisongo pada awalnya tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan masyarakat santri di Jawa Tengah akan terselenggaranya lembaga pendidikan tinggi yang menjadi wadah pendidikan pasca pesantren. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa Jawa Tengah adalah daerah yang memiliki basis pesantren yang sangat besar. Dengan demikian di satu sisi lembaga pendidikan tinggi ini harus mampu memosisikan diri sebagai penerus tradisi pesantren, sementara di sisi lain ia harus memerankan diri sebagai lembaga pendidikan tinggi yang melakukan deseminasi keilmuan sebagai layaknya perguruan tinggi.

Nama besar Walisongo dipilih oleh para pendiri UIN sebagai simbol sekaligus spirit bagi dinamika sejarah perguruan tinggi agama Islam terbesar di Jawa Tengah. Tentu dalam bentangan sejarahnya, UIN terlibat dalam pergulatan meneruskan tradisi dan cita-cita Islam inklusif ala Walisongo, sembari melakukan inovasi agar kehadirannya dapat secara signifikan berdaya guna bagi upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan secara nyata berkhidmah untuk membangun peradaban umat manusia. Spirit inilah yang dikembangkan menuju UIN Walisongo sebagai *center of excellence* perguruan tinggi agama Islam di Indonesia.

### **3. Visi, Misi dan Tujuan UIN Walisongo Semarang**

#### **a. Visi**

Visi UIN Walisongo Semarang adalah “ Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis Pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan Untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038 “.

#### **b. Misi**

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ipteks berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan profesional dan berakhlakul karimah
- b) Meningkatkan kualitas penelitian untuk kepentingan Islam ilmu dan masyarakat

- c) Menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat
  - d) Tempat menggali pengembangan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal
  - e) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional nasional dan internasional
  - f) Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan professional berstandar internasional
- c. Tujuan
- a) Melahirkan lulusan yang memiliki kapasitas akademik professional dan berakhlakul karimah yang mampu menerapkan dan mengembangkan kesatuan ilmu pengetahuan
  - b) Menghasilkan karya penelitian yang bermanfaat untuk kepentingan Islam ilmu dan masyarakat
  - c) Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat
  - d) Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam tri dharma perguruan tinggi
  - e) Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari Kerjasama dengan berbagai Lembaga dalam skala regional nasional dan internasional
  - f) Lahirnya tata kelola perguruan tinggi yang professional berstandar internasional

## **B. Deskripsi Waktu dan Responden Penelitian**

Penelitian ini dimulai pada hari selasa, 14 Juni 2022 dan berakhir pada hari jum'at, 24 Juni 2022. Subjek yang diambil adalah seluruh mahasiswi aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 – 2021 dengan jumlah 100 mahasiswi. Dimana dari 100 mahasiswi tersebut terbagi menjadi 4 diantaranya 35 mahasiswi angkatan 2018, 31 mahasiswi angkatan 2019, 19 mahasiswi angkatan 2020, dan 15 mahasiswi angkatan 2021. Adapun

kriteria dalam pengambilan subjek tersebut adalah subjek pernah mengalami *body shaming*.

### C. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi dari sebuah penelitian. Adapun gambaran umum data citra tubuh, syukur, dan *life satisfaction* dengan menggunakan bantuan SPSS 26 *for windows* sebagai berikut :

**TABEL 4.1**  
**Descriptive Data Syukur, *Life Satisfaction* dan Citra Tubuh**  
**Menurut SPSS Versi 26**

	Descriptive Statistics											
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic	Kurtosis		
						Statistic	Std. Error			Statistic	Std. Error	
syukur	100	33	64	97	8174	81.74	.712	7.123	50.740	-.532	.478	
life satisfaction	100	71	71	142	11306	113.06	1.335	13.346	178.118	.350	.478	
citra tubuh	100	42	34	76	5564	55.64	.810	8.096	65.546	.432	.478	
Valid N (listwise)	100											

#### 1. Analisis Deskripsi Data Citra Tubuh

- a. Nilai batas minimum merupakan nilai apabila responden atau keseluruhan responden memilih keseluruhan jawaban yang ada pada item dengan nilai paling rendah. Adapun nilai untuk mencari nilai batas minimum adalah jumlah responden  $\times$  dengan bobot pertanyaan  $\times$  bobot jawaban.

$$1 \times 19 \times 1 = 19$$

- b. Nilai batas maksimum merupakan nilai apabila responden atau keseluruhan responden memilih keseluruhan jawaban yang ada pada item dengan nilai paling tinggi. Adapun nilai untuk mencari nilai batas maksimum adalah jumlah responden  $\times$  bobot pertanyaan  $\times$  bobot jawaban.

$$1 \times 19 \times 4 = 76$$

- c. Jarak batas maksimum dan batas minimum adalah :  $76 - 19 = 57$

- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan yang dibagi dengan jumlah kategori :

$$57 : 4 = 14,25$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, didapatkan realitas sebagai berikut :

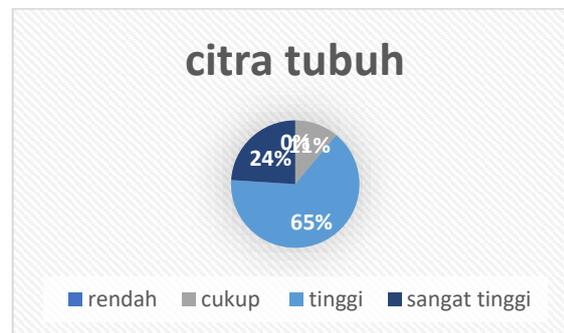
$$\underline{19 \qquad 33,25 \qquad 47,5 \qquad 61,75 \qquad 76}$$

Jadi, dapat disimpulkan :

Interval	19 – 33,25	= Rendah
	33,25 – 47,5	= Sedang
	47,5 – 61,75	= Tinggi
	61,75 – 76	= Sangat Tinggi

#### DIAGRAM 4.1

##### Klasifikasi hasil analisis deskripsi data citra tubuh



#### 2. Analisis Deskripsi Data Syukur

- a. Nilai batas minimum merupakan nilai apabila responden atau keseluruhan responden memilih keseluruhan jawaban yang ada pada item dengan nilai paling rendah. Adapun nilai untuk mencari nilai batas minimum adalah jumlah responden  $\times$  dengan bobot pertanyaan  $\times$  bobot jawaban.

$$1 \times 25 \times 1 = 25$$

- b. Nilai batas maksimum merupakan nilai apabila responden atau keseluruhan responden memilih keseluruhan jawaban yang ada pada item dengan nilai paling tinggi. Adapun nilai untuk mencari nilai

batas maksimum adalah jumlah responden  $\times$  bobot pertanyaan  $\times$  bobot jawaban.

$$1 \times 25 \times 4 = 100$$

- c. Jarak batas maksimum dan batas minimum adalah :

$$100 - 25 = 75$$

- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan yang dibagi dengan jumlah kategori :

$$75 : 4 = 18,75$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, didapatkan realitas sebagai berikut :

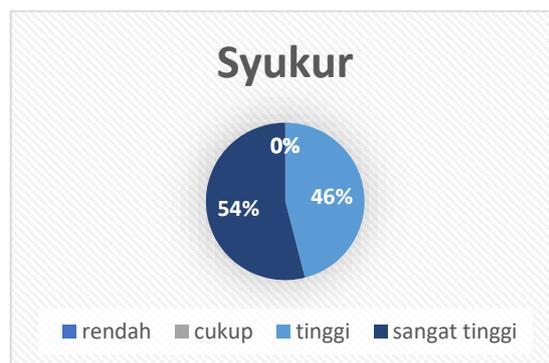
<u>25</u>	<u>43,75</u>	<u>62,5</u>	<u>81,25</u>	<u>100</u>
-----------	--------------	-------------	--------------	------------

Jadi, dapat disimpulkan :

Interval	25 – 43,75	= Rendah
	43,75 – 62,5	= Sedang
	62,5 – 81,25	= Tinggi
	81,25 – 100	= Sangat Tinggi

#### DIAGRAM 4.2

##### Klasifikasi hasil analisis deskripsi data syukur



### 3. Analisis Deskripsi Data *Life Satisfaction*

- a. Nilai batas minimum merupakan nilai apabila responden atau keseluruhan responden memilih keseluruhan jawaban yang ada pada item dengan nilai paling rendah. Adapun nilai untuk mencari nilai

batas minimum adalah jumlah responden  $\times$  dengan bobot pertanyaan  $\times$  bobot jawaban.

$$1 \times 36 \times 1 = 36$$

- b. Nilai batas maksimum merupakan nilai apabila responden atau keseluruhan responden memilih keseluruhan jawaban yang ada pada item dengan nilai paling tinggi. Adapun nilai untuk mencari nilai batas maksimum adalah jumlah responden  $\times$  bobot pertanyaan  $\times$  bobot jawaban.

$$1 \times 36 \times 4 = 144$$

- c. Jarak batas maksimum dan batas minimum adalah :  $144 - 36 = 108$   
 d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan yang dibagi dengan jumlah kategori :

$$108 : 4 = 27$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, didapatkan realitas sebagai berikut :

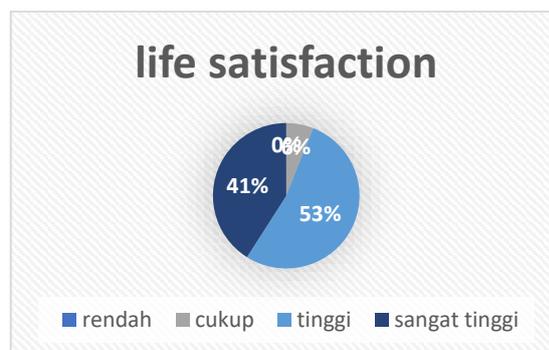
36	63	90	117	144
----	----	----	-----	-----

Jadi, dapat disimpulkan :

Interval	36 – 63	= Rendah
	63 – 90	= Sedang
	90 – 117	= Tinggi
	117 – 144	= Sangat Tinggi

### DIAGRAM 4.3

#### Klasifikasi hasil analisis deskripsi data *life satisfaction*



## D. Uji Asumsi Klasik

### 1. Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas sebaran data variabel penelitian, peneliti menggunakan Sig. pada Kolmogorov-Smirnov karena jumlah data yang diuji lebih dari 50. Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan data yang memiliki sebaran yang normal, sehingga data tersebut mampu mewakili populasi.

**TABEL 4.2**  
**Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.22411282
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.057
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 4.11 uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,200 yang artinya lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

### 2. Uji Multikoleniaritas

Uji multikoleniaritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi antar variabel independent. Model regresi yang baik adalah tidak terjadinya korelasi diantara variabel independent.

Deteksi ada atau tidaknya multikoleniaritas di dalam model regresi dapat dilihat dari besaran VIF dan tolerance. Yaitu jika besar VIF < 10,00 dan tolerance > 0,10.

**TABEL 4.3**  
**Hasil Uji Multikoleniaritas**

		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	18.060	8.734		2.068	.041		
	citra tubuh	.150	.120	.132	1.248	.215	.738	1.356
	syukur	.224	.064	.370	3.504	.001	.738	1.356

a. Dependent Variable: life satisfaction

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai tolerance pada collinearity statistics sebesar 0,738 > 0,10. Sementara nilai VIF pada kedua variabel independen sebesar 1,356 < 10,00. Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikoleniaritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikoleniaritas.

### 3. Uji Heteroskedastisitas

Dilakukannya uji heteroskedastisitas adalah untuk mencari tahu terjadinya persamaan atau perbedaan varians residual dalam model regresi.

Apabila varians dari residual tetap, maka terjadi homokedastisitas. Sebaliknya, apabila tidak tetap maka heteroskedastisitas. Kaidah pengambilan keputusan tersebut berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) semua variabel independen lebih besar dari 0,05.

**TABEL 4.4**  
**Hasil Uji Heterokedastisitas**

		Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	13.806	5.614		2.459	.016		
	citra tubuh	-.066	.077	-.101	-.860	.392	.738	1.356
	syukur	-.026	.041	-.074	-.629	.531	.738	1.356

a. Dependent Variable: Abs\_RES

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel citra tubuh (X1) adalah sebesar 0,392. Sementara nilai sig. untuk variabel moderator syukur (X2) adalah sebesar 0,531. Karena nilai sig. kedua variabel diatas lebih besar dari 0,05. Maka mengacu pada pengambilan keputusan dalam uji heteroskedastisitas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

#### 4. Uji Autokorelasi

**TABEL 4.5**  
**Hasil Uji Autokorelasi**

Model Summary <sup>b</sup>						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson	
1	.451 <sup>a</sup>	.204	.187	7.29821	1.795	

a. Predictors: (Constant), syukur, citra tubuh

b. Dependent Variable: life satisfaction

Berdasarkan table diatas, diketahuin nilai *Durbin Watson* (DW) sebesar 1,795 lebih besar dari batas (dU) yaitu 1,7175 dan kurang dari (4-dU)  $4 - 1,7175 = 2,2825$ . Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalm uji *Durbin Watson* diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala autokorelasi.

## E. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, hipotesis 1 diuji dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, sedangkan hipotesis 2 diuji dengan menggunakan analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA).

### 1. Uji Hipotesis 1

- a. Uji T (Parsial) Citra Tubuh dengan *Life Satisfaction*

**TABEL 4.6**  
**Hasil Uji T (Parsial)**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.819	8.921		2.894	.005
	citra tubuh	.365	.109	.321	3.355	.001

a. Dependent Variable: life satisfaction

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai sig. variabel citra tubuh (X1) sebesar  $0,005 < 0,05$ . Dan nilai  $t_{hitung} 3,355 > t_{tabel} 1,984$ . Maka citra tubuh memiliki pengaruh positif terhadap *life satisfaction*.

- b. Uji F (Simultan) Citra Tubuh dengan *Life Satisfaction*

**TABEL 4.7**  
**Hasil Uji F (Simultan)**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	668.606	1	668.606	11.257	.001 <sup>b</sup>
	Residual	5820.434	98	59.392		
	Total	6489.040	99			

a. Dependent Variable: life satisfaction

b. Predictors: (Constant), citra tubuh

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikan sig. sebesar  $0,001 < 0,05$ . Diketahui nilai  $F_{hitung} 11,257 > F_{tabel} 3,09$  Maka

dapat disimpulkan citra tubuh memiliki pengaruh terhadap *life satisfaction*.

c. Model Regresi

Merujuk pada tabel diatas, maka dapat ditentukan persamaan garis regresi adalah  $Y = a+bx$  atau  $Y = 25,819 + 0,365 X$

Diketahui nilai koefisien citra tubuh sebesar 0,365. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa citra tubuh mempunyai hubungan positif, dimana citra tubuh naik 1 satuan, maka *life satisfaction* naik sebesar 0,265.

d. Uji Koefisien Determinasi  $R^2$

**TABEL 4.8**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.321 <sup>a</sup>	.103	.094	7.70663

a. Predictors: (Constant), citra tubuh

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa model regresi yang diperoleh memiliki kontribusi sebesar 0,103 atau 10,3%. Artinya variabel *life satisfaction* dapat menjelaskan citra tubuh sebesar 10,3%. Sedangkan sisanya 89,7% dijelaskan oleh faktor lain diluar model penelitian.

## 2. Uji Hipotesis 2

- a. Uji T ( Parsial) Syukur memoderatori Citra Tubuh dengan *Life Satisfaction*

**TABEL 4.9**  
**Hasil Uji T (Parsial)**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.004	64.921		.447	.656
	citra tubuh	.013	.811	.012	.016	.987
	syukur	.128	.572	.210	.223	.824
	citra tubuh syukur	.001	.007	.244	.170	.865

a. Dependent Variable: life satisfaction

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai sig. variabel citra tubuh dan syukur sebesar  $0,865 > 0,05$ . Dan nilai  $t_{hitung} (1,70) < t_{tabel} (1,984)$ . Maka variabel syukur tidak dapat memperkuat pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*.

- b. Uji F (Simultan) Syukur memoderatori Citra Tubuh dengan *Life Satisfaction*

**TABEL 4.7**  
**Hasil Uji F (Simultan)**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1324.004	3	441.335	8.203	.000 <sup>b</sup>
	Residual	5165.036	96	53.802		
	Total	6489.040	99			

a. Dependent Variable: life satisfaction

b. Predictors: (Constant), citra tubuh syukur, citra tubuh, syukur

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikan sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ . Diketahui nilai  $F_{hitung} 8,203 > F_{tabel} 3,09$ .

Artinya variabel syukur dapat memperkuat pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*.

c. Model Regresi

Merujuk pada tabel diatas, maka dapat ditentukan persamaan garis regresi adalah  $Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_1x_2$  atau  $Y = 29,004 + 0,013 X_1 + 0,128 X_2 + 0,001 X_1X_2$

Berdasarkan persamaan garis regresi di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien citra tubuh (X1) yaitu sebesar 0,013 dengan signifikan sebesar 0,987 menunjukkan bahwa nilai *life satisfaction* (Y) akan naik sebesar 0,013 apabila variabel citra tubuh naik sebesar satu satuan dan variabel citra tubuh dan syukur tetap. Nilai koefisien variabel syukur (X2) yaitu sebesar 0,128 dengan signifikan sebesar 0,824 artinya bahwa *life satisfaction* (Y) akan naik sebesar 0,128 jika syukur naik sebesar satu satuan dan variabel citra tubuh (X1) dan X1X2 akan bernilai tetap. Nilai koefisien interaksi X1X2 sebesar 0,001 dengan signifikansi sebesar 0,865 artinya *life satisfaction* akan naik sebesar 0,001 apabila nilai interaksi antara X1X2 naik sebesar satu satuan.

d. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

**TABEL 4.8**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.452 <sup>a</sup>	.204	.179	7.33502

a. Predictors: (Constant), citra tubuh syukur, citra tubuh, syukur

Berdasarkan tabel diatas, nilai *R Square* yang didapatkan sebesar 0,204 atau 20,4%. Artinya variabel syukur dapat

mempengaruhi hubungan antara citra tubuh dan life satisfaction sebesar 20,4%. Sedangkan sisanya 79,6% dijelaskan oleh faktor lain diluar model penelitian.

## **F. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh citra tubuh dengan *life satisfaction* serta syukur sebagai variabel moderator. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan, berikut pembahasan sebagai berikut :

### **1. Pengaruh Citra Tubuh terhadap *Life Satisfaction***

Berdasarkan hasil kategori skor yang didapat pada variabel citra tubuh diperoleh hasil mayoritas berada pada kategori tinggi. Tidak ada persentase subjek yang memiliki citra tubuh pada kategori rendah, pada kategori cukup sebanyak 11%, pada kategori tinggi sebanyak 65% dan sisanya 24 % berada pada kategori sangat tinggi. Dalam citra tubuh sendiri terbagi atas dua, yakni citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Individu dengan citra tubuh positif akan menilai fisiknya secara positif, mampu menerima perubahan yang terjadi pada fisiknya dan memunculkan perasaan puas. Sebaliknya, individu dengan citra tubuh negatif cenderung kurang menerima dan menolak.<sup>68</sup>

Sementara itu, hasil kategori skor pada variabel *life satisfaction* diperoleh hasil mayoritas berada pada kategori tinggi. Tidak ada persentase subjek yang memiliki *life satisfaction* pada kategori rendah dan cukup, kategori tinggi sebanyak 53% dan sisanya diikuti oleh kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 41%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa tinggi, dimana mahasiswa ini memiliki pandangan yang positif terhadap hidupnya sehingga mampu menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linier sederhana pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima yang artinya citra

---

<sup>68</sup> Annastasia Melliana S, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta : LKiS Yogyakarta, 2006), h. 89

tubuh memiliki pengaruh positif terhadap *life satisfaction*. Hal tersebut ditunjukkan dengan didapatkannya nilai sig. sebesar  $0,001 < 0,05$  yang artinya semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup atau *life satisfaction*. Adanya hubungan positif citra tubuh dengan *life satisfaction* menunjukkan bahwa individu yang memiliki penilaian yang baik tentang tubuhnya mampu meningkatkan kepuasan terhadap kehidupannya. Dimana dari kepuasan tersebut yang akan memberikan dampak baik pada kehidupan dan memunculkan apresiasi terhadap dirinya sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sevil dan Gokce (2020), menyatakan bahwa terdapat korelasi antara citra tubuh dan kepuasan hidup. Dimana individu yang mempunyai persepsi citra tubuh dengan kepuasan hidup yang tinggi adalah tinggi.<sup>69</sup> Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi lebih bisa menerima citra tubuhnya dibandingkan dengan individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah. Individu yang puas dengan tubuhnya juga puas dengan kehidupannya, yang tercermin dari bagaimana individu tersebut bangga terhadap tubuhnya. Hal tersebut sebagai hasil dari kepuasan hidup yang akan memunculkan harga diri yang tinggi, konsep diri yang tinggi, dan penguasaan diri yang tinggi.<sup>70</sup>

## **2. Pengaruh Citra Tubuh terhadap *Life Satisfaction* dengan Syukur sebagai Variabel Moderator**

Berdasarkan hasil kategori skor variabel syukur diperoleh bahwa mayoritas berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada persentase subjek yang memiliki syukur pada kategori rendah dan

---

<sup>69</sup> Sevil Bicer dan Gokce Demir, *Determination of Body Image Perception and Life Satisfaction in Patients Undergoing Hemodialysis*, Journal Of Novel Physiotherapy And Rehabilitation, 2020 ; 4 : 016-021, h. 020

<sup>70</sup> Maya Rashid Al Sulaimi, Fonny Dameaty Hutaglung, Syen Kamaruzaman Bin Syed Ali, *The Mediating Effect of Physical Activity in the Relationship between Body Image and Life Satisfaction*, International Journal of Istruction, April 2022 Vol. 15 No.2, h. 361

cukup, kategori tinggi sebanyak 46%, dan sisanya diikuti oleh kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 54%. Persentase kategori sangat tinggi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi mampu menerima apa saja yang ada pada kehidupannya.

Berdasarkan hasil analisis uji *Moderated Regression Analysis* (MRA) pada hipotesis kedua menunjukkan bahwa H<sub>2</sub> diterima. Hal tersebut ditunjukkan dengan didaptkannya nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya variabel syukur dapat memperkuat pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi syukur yang dimiliki maka semakin tinggi pula pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*. Syukur sendiri merupakan keadaan dimana individu memiliki kondisi psikologis baik, yang meliputi perasaan kagum dan terimakasih. Yang nantinya dari hal tersebut individu mampu melihat hidupnya sebagai sesuatu yang berharga, sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi kondisi psikologisnya dimana individu tersebut akan merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupannya.

Hal tersebut sejalan dengan konsep syukur menurut Emmons dan Mishra (2012) yang menjelaskan bahwa syukur dan implementasinya akan menggiring individu kedalam keadaan yang positif yang salah satunya adalah dalam menikmati kehidupan. Syukur dapat menjadikan individu menikmati hidup atas keberhasilannya dalam melihat hal-hal positif dari proses kehidupan yang telah dijalaninya. Dimana individu yang bersyukur tidak lagi memfokuskan pada hal yang bersifat materialism yang membuat individu tersebut merasakan ketidakpuasan hidup.<sup>71</sup>

Mahasiswi dengan citra tubuh positif akan lebih bisa menerima dirinya sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh maupun keseleruhan dari tubuhnya, tampil menjadi pribadi yang lebih

---

<sup>71</sup> Handrix Chris Meaning dan Fatchiah E. Kertamuda, *Gratitude Is A Meaning*, Insight Vol. 18 No. 2 Agustus 2016, h. 113

percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan lingkungannya dengan sikap lebih percaya diri.

Individu yang mempunyai *life satisfaction* mampu menerima dan puas terhadap pemberian Allah SWT dan tidak mempunyai rasa iri terhadap orang lain, sehingga individu tersebut akan mencintai dan menghargai dirinya sendiri. Dengan adanya kepuasan hidup yang dimiliki individu akan menjadikan individu tersebut mempunyai penilaian yang positif terhadap tubuhnya sehingga mampu merasakan kepuasan terhadap tubuhnya, penerimaan diri yang baik dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimilikinya tanpa melihat standar kecantikan yang ada.

Salah satu faktor yang menentukan kebahagiaan individu adalah dari kepuasan itu sendiri, dimana individu yang merasa puas dengan hidupnya adalah individu yang bahagia. Hal tersebut terjadi karena individu yang merasakan kepuasan hidup adalah individu yang optimis dibandingkan dengan individu yang tidak puas terhadap hidupnya. Ketika mereka memiliki kepuasan hidup dengan apa yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada dirinya, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan tersendiri, bangga terhadap dirinya, lebih percaya diri, lebih menghargai diri sendiri sehingga individu tersebut akan menjaga apa yang telah diberikan kepada dirinya tanpa harus merubahnya seidikitpun. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu tersebut mempunyai citra tubuh positif.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction* dengan syukur sebagai variabel moderator. Berdasarkan uji hipotesis serta penjabaran yang telah dilakukan, di dapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Citra tubuh berpengaruh positif terhadap *life satisfaction* pada mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup atau *life satisfaction*. Adanya hubungan positif citra tubuh dengan *life satisfaction* menunjukkan bahwa individu yang memiliki penilaian yang baik tentang tubuhnya mampu meningkatkan kepuasan terhadap kehidupannya.
2. Syukur dapat memperkuat hubungan antara citra tubuh dengan *life satisfaction* pada mahasiswi Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi syukur yang dimiliki maka semakin tinggi pula pengaruh citra tubuh terhadap *life satisfaction*. Syukur sendiri merupakan keadaan dimana individu memiliki kondisi psikologis baik, yang meliputi perasaan kagum dan terimakasih. Yang nantinya dari hal tersebut individu mampu melihat hidupnya sebagai sesuatu yang berharga, sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi kondisi psikologisnya dimana individu tersebut akan merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupannya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan beberapa poin yang telah di dapatkan pada penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran, baik bagi mahasiswa maupun peneliti selanjtnya sebagai berikut :

- 1) Bagi mahasiswi UIN Walisongo Semarang, terkhusus bagi mahasiswi yang memiliki citra tubuh rendah. Diharapkan untuk lebih mampu mencintai kekurangan dan kelebihan terhadap diri sendiri. Karena hal kecil yang dapat membahagiakan diri dimulai dari dalam diri sendiri.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, terkhusus bagi peneliti yang hendak meneliti mengenai citra tubuh diharapkan untuk mempertimbangkan variabel yang digunakan untuk dapat mempengaruhi citra tubuh, serta pengembangan model analisis data untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Ia, 2016, *Hakekat Tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, Jakarta : Qisthi Press.
- Al-Ghazali, 2008, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung : Mizan.
- Abdullah, Ma'ruf, 2015, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta : Aswaja Presindo.
- Adam, Yana, 2021, *Rahasia Dahsyat di Balik Kata Syukur*, Bogor : Guepedia.
- Ahmad bin Ujaibah, *Mi'raj at-Tasyawwuf Ila Haqaiq at-Tashawwuf*, Beirut : Dar Al-Hilal.
- Az-Zandani, dan Syaikh Abdul Majid, 2016, *Ensiklopedia Iman*, Jakarta : Pustaka Al-Kautsar.
- Ayu, Septinda, <https://www.jawapos.com/surabaya/11/06/2020/monique-elizabeth-dosen-peneliti-standar-tubuh-ideal-di-masyarakat/> diakses pada tanggal 05 Febuari 2022 pukul 12:38 WIB.
- Annatagia, Paramitha Haris Setyani Libbie, 2018, *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Body Image*, Skripsi, Yogyakarta : UII.
- Bicer, Sevil dan Gokce Demir, 2020, *Determination of Body Image Perception and Life Satisfaction in Patients Undergoing Hemodialysis*, Journal Of Novel Physiotherapy And Rehabilitation.
- Buchori, Badrul Munier, dan Hanief Nur Ramdan, 2019, *La Takhsya : Jangan Galau, Sesungguhnya Allah Selalu Ada Untukmu*, Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.
- Evans, Meredith A, 2010, *Unattainable Beauty: An Analysis of the Role of Body Shame and Self-Objectification in Hopelessness Depression among College-Age Women*, Graduate Doctoral Dissertation 2010 University of Massahusetts Boston
- Ed Diener, dan dkk, 1999, *Subhective Well-being : Three Decades of Progress*, Psychological Bulletin, Vol. 125 No. 2, 276-302.

- Ellisa, Fadiya, 2021, *Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali*, Skripsi, Surabaya : UIN Sunan Ampel.
- Fitriana, Surya Ananda, 2019, *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Perempuan*, Skripsi, Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Fauzia, Tri Fajriani, dan Lintang Ratri Rahmiaji, 2019, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*, Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro.
- Hidayat, Rahmat, Eka Malfasari, dan Rina Herniyanti, 2019, *Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa*, Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No.1 Mei.
- Isa, Abdul Qadir, 2016, *Hakekat Tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, Jakarta : Qisthi Press.
- Indriani, Novie, 2012, *Perbedaan Kepuasan Hidup Lansia Dini Yang Tinggal Bersama Anak, Mandiri, Dan Panti Wrdha*, Skripsi, Depok : Universitas Indonesia.
- Kurniawan, Dimas Awang, 2014, *Conscientiousness dan Life Satisfaction Pada Mahasiswa*, Skripsi, Yogyakarta : UII Yogyakarta.
- Karyanti dan Aminudin, 2019, *Cyberbullying & Body Shaming*, Yogyakarta : K-Media
- Mumtazinur, 2019, *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*, Aceh : LKKI.
- Melliana, Annastaia, 2006, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, Yogyakarta : Lkis Yogyakarta.
- Mawaddah, Nabilah Ayu, dan Yulmaida Amir, *Pengaruh Syukur dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya*, Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi memasuki Era 5.0, DOI: <https://doi.org/10.22236/semnas/11207-217180>
- Mangintir, Ahmad Zulyaden Nasution, 2019, *Pengaruh Life Satisfaction dan Social Support Terhadap Cyberbullying*, Skripsi, Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Marisha, Intan, 2020, *Kebersyukuran Dan Body Image Pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami Body Shaming*, Skripsi, Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Mahfud, Choirul, 2014, *The Power Of Syukur : Tafsir Konseptual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an*, Jurnal Episteme Vol.9 No. 2, Desember.
- Meaning, Handrix Chris, dan Fatchiah E. Kertamuda, 2016, *Gratitude Is A Meaning*, Insight Vol. 18 No. 2 Agustus.
- Mulyani, Achmad, 2009, *Kamus Cerdas Bahasa Inggris*, Bandung : M2S.
- Megawati, Fitria Erma, 2019, *Riview Literatur : Adult Life Satisfaction*, Psikovidya Vol. 23 No. 1, April.
- Masithoh, Nurul Aida, 2020, *Body Shame Pada Mahasiswa Generasi Milenial Di Universitas Negeri Semarang*, Skripsi, Semarang : UNNES.
- Musthafa, Anton, 2004, *Citra Tubuh, Tipe Kepribadian, Dan Kepuasan Hidup*, Skripsi, Surabaya : Universitas Airlangga.
- Nahdiyah, Izzun, 2015, *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Komunitas Kagumi (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia)*, Skripsi, Malang : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Novanto, Yusak, dan Marthen Pali, 2019, *Teacher's Life Satisfaction in Palopo and Toraja : An Analysis Study Based On Demographic Factors*, Jurnal Sains Psikologi Vol.8 No.2, November.
- Pitaloka, Dzikrina Anggie, dan Annastasia Ediati, 2015, *Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Univeritas Diponegoro*, Jurnal Empati April, Volume 4(2).
- Pratiwi, Rifka, 2019, *Kebersyukuran Dan Pergaulan Teman Sebaya Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi*, Skripsi, Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratiwi, Ika Wahyu, dkk, 2017, *Psychology for Daily Life*, Jakarta : Rajawali Pers.
- Priyatna, Andri, 2013, *Be A Smart Teenager*, Jakarta : Elex Media Komputindo.

- PS, Devi Triana, dan Dian Ratna Sawitri, 2015, *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*, Jurnal Empati Vol.4(2), 14-19, April.
- Rizaty, Monavia Ayu, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming#> diakses pada tanggal 16 April 2022 pukul 21:38 WIB.
- Ratnawati, Vivi, dan Diah Sofiah, 2012, *Percaya Diri Body Image dan Kecenderungan Anaroxia Nervosa Pada Remaja Putri*, Persona : Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 1 No. 2 September.
- Shobihah, Ida Fitri, *Dinamika Syukur Pada Ulama Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta : Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Syarbini, Amirulloh, dan Jumari Haryadi, 2010, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas Muhammad SAW*, Bandung : Ruang Kata.
- Shihab, M. Quraish, 1997, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*, Bandung : Mizan.
- Sriyana, 2021, *Masalah Sosial Kemiskinan, Pemberdayaan dan Kesejahteraan Sosial*, Malang : CV Literansi Nusantara Abadi.
- Setyawan, Dodiet Aditya, 2021, *Hipotesis dan Variabel Penelitian*, Klaten : Tahta Media Group.
- Syahrudin dan Salim, 2014, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung : Citapustaka Media.
- Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2014, *Statistika Untuk Penelitian Cet-24*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2019, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Cet-19*, Bandung : Alfabeta.
- Sulaimi, Maya Rashid Al, Fonny Dameaty Hutaglung, Syen Kamaruzaman Bin Syed

- Ali, 2022, *The Mediating Effect of Physical Activity in the Relationship between Body Image and Life Satisfaction*, International Journal of Istruction, Vol. 15 No.2.
- Tsindisyifa, 2020, *Insecure No, Bersyukur Yes*, Bogor : Guepedia.
- Ujaibah, Ahmad bin, *Mi'raj at-Tasyawwuf Ila Haqaiq at-Tashawwuf*, Beirut : Dar Al-Hilal.
- Vivenda, Genefie, Alvin Hadiwono 2019, *Ruang Wisata Citra Tubuh*, Jurnal Stupa (Sain, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur) Vol. 1, No.1.
- Veenhoven, Ruut, 1996, *The study of life-satisfaction*. (Eötvös University Press).  
Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16311>
- Yustari, Agatha, dan Jayanti Dian Eka Sari, 2020, *Difference Life Satisfaction of Mothers Working and Housewives*, Jurnal Ikesma Vol.16 No.1 Maret.

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1 Skala *Try Out* Citra Tubuh, Syukur, dan *Life Satisfaction***

**SKALA CITRA TUBUH**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum berpergian, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya				
2	Supaya memiliki penampilan terbaik, saya berhati-hati ketika membeli pakaian				
3	Tubuh saya menarik secara seksual				
4	Setiap ada kesempatan, saya selalu memeriksa penampilan saya di depan cermin				
5	Sebelum pergi keluar, saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap				
6	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan				
7	Kebanyakan orang menganggap saya rupawan				
8	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik				
9	Apabila salah dalam memilih cara perawatan, saya langsung dapat menyadarinya				
10	Saya selalu memakai pakaian dengan corak dan warna yang serasi				
11	Saya memiliki perawatan khusus bagi rambut Saya				
12	Saya tidak menyukai fisik saya				
13	Saya tidak menarik secara fisik				
14	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya				
15	Saya menyukai bagian bawah tubuh saya (pantat, pinggul, paha, kaki)				
16	Saya menyukai bagian tubuh tengah saya (pinggang, perut)				

17	Saya menyukai bagian atas tubuh saya (dada, bahu, lengan)				
18	Saya menyukai bentuk otot saya				
19	Saya menyukai keseluruhan penampilan saya				

### SKALA SYUKUR

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari bahwa kemampuan yang saya miliki merupakan anugerah dari Allah				
2	Saya selalu meyakini sepenuhnya bahwa ketika saya menghadapi persoalan, maka Allah akan selalu memberikan pertolongan				
3	Saya sering mengatakan bahwa Allah tidak saying kepada saya ketika saya sedang mengalami kesulitan				
4	Saya menerima setiap kekurangan yang saya miliki				
5	Semua yang saya peroleh dalam hidup saya merupakan ketentuan-Nya				
6	Seringkali saya merasa kurang puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
7	Saya sering menggerutu ketika saya mendapatkan hadiah yang tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan				
8	Saya menyadari bahwa segala yang saya miliki merupakan hasil dari kerja keras saya sendiri tanpa campur tangan orang lain				
9	Ketika saya mendapatkan barang yang saya idam- idamkan, saya selalu mengucapkan syukur Alhamdulillah				
10	Saya seringkali merasa kurang puas apabila saya belum bisa mendapatkan apa yang saya inginkan				
11	Saya sering mengucapkan bahwa Allah tidak pernah adil ketika saya mendapatkan masalah yang berat				

12	Saya merasa iri jika orang lain mendapatkan nikmat yang lebih dibandingkan dengan saya				
13	Ketika saya mendapatkan banyak nikmat dan kemudahan, terkadang saya lupa untuk beribadah kepada Allah atas nikmat tersebut				
14	Saya selalu memuji Allah ketika melihat sesuatu yang menurut saya indah				
15	Saya tidak mudah puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
16	Saya selalu mencoba untuk memahami tujuan penganugerahan nikmat atas diri saya				
17	Saya selalu mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap kegiatan				
18	Ketika saya mendapatkan hadiah dari seseorang, lantas saya berkata “ terimakasih, saya suka “, walaupun hadiah tersebut bukan hadiah yang saya perlukan				
19	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola hidup seimbang				
20	Saya meyakini bahwa Allah akan mempermudah saya untuk meraih impian saya				
21	Ketika selesai ibadah, saya selalu mengucapkan pujian-pujian kepada Allah				
22	Saya menjaga kondisi tubuh agar tidak sakit				
23	Saya ikut senang bila melihat teman mendapatkan nikmat yang lebih dari Allah				
24	Ketika saya memperoleh sesuatu dari teman, saya juga tidak lupa untuk berterimakasih kepada Allah				
25	Saya akan menjaga anggota tubuh saya dari hal-hal yang dapat merugikan				
26	Saya merasa biasa saja ketika mendapatkan pertolongan dari teman				
27	Saya percaya bahwa keberhasilan yang saya raih semata-mata karena kemurahan hati Allah				

**SKALA LIFE SATISFACTION**

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya senang berada di rumah dengan keluarga saya				
2	Anggota keluarga saya berbicara dengan baik satu sama lain				
3	Keluarga saya rukun				
4	Orangtua saya memberlakukan saya dengan adil				
5	Saya senang menghabiskan waktu bersama orangtua saya				
6	Keluarga saya lebih baik daripada kebanyakan keluarga yang lainnya				
7	Orangtua saya dan saya melakukan hal-hal yang menyenangkan bersama				
8	Teman-teman saya akan membantu jika saya butuh bantuan				
9	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik				
10	Saya memiliki cukup banyak teman				
11	Teman-teman saya hebat				
12	Saya berharap saya punya teman yang berbeda dari yang sekarang				
13	Teman-teman saya jahat kepada saya				
14	Saya memiliki kenangan buruk dengan teman-teman saya				
15	Saya merasa tidak nyaman ketika di kampus				
16	Saya menanti waktu untuk bersosialisasi dengan teman di kampus				
17	Saya senang berada di kampus				
18	Kampus saya menarik				
19	Ada banyak hal tentang kampus yang tidak saya sukai				
20	Saya berharap saya tidak harus pergi ke kampus				
21	Saya menikmati kegiatan di kampus				
22	Kota ini dipenuhi dengan orang-orang jahat				
23	Saya suka tempat tinggal saya				

24	Saya berharap ada orang yang berbeda dari yang sekitar di lingkungan saya				
25	Rumah keluarga saya bagus				
26	Saya berharap tinggal dirumah yang lain				
27	Ada banyak hal menyenangkan untuk dilakukan di tempat saya tinggal				
28	Saya menyukai lingkungan tempat saya tinggal				
29	Saya berharap saya tinggal di tempat lain				
30	Saya senang dengan tetangga saya				
31	Saya menyukai diri saya sendiri				
32	Saya orang yang baik				
33	Ada banyak hal yang dapat saya lakukan dengan baik				
34	Hampir semua orang senang dengan saya				
35	Saya suka mencoba hal-hal baru				
36	Menurut saya, saya terlihat menarik				





16	S16	5	5	1	5	5	1	2	3	5	2	2	1	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	103
17	S17	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	127
18	S18	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107
19	S19	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	132
20	S20	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102
21	S21	3	5	3	3	5	2	2	1	4	2	2	2	2	5	2	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	2	5	86
22	S22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	134
23	S23	5	5	3	5	5	4	4	3	5	4	3	4	3	5	3	3	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	5	113
24	S24	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	1	5	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109
25	S25	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	122
26	S26	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	133
27	S27	5	5	3	3	4	2	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
28	S28	4	4	2	4	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
29	S29	4	4	1	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	3	4	2	3	4	107
30	S30	5	5	1	4	5	1	3	2	5	3	2	2	3	3	2	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	100

**LIFE SATISFACTION**

N	MH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	JM			
o	S										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	L
1	S1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	3	2	3	3	2	1	2	1	4	3	4	1	4	4	2	3	5	5	4	3	3	3	113
2	S2	5	5	5	3	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	3	4	3	4	4	4	5	3	4	1	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	152
3	S3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	141
4	S4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	4	4	3	1	3	1	4	4	4	1	1	4	1	4	3	4	3	3	4	3	112
5	S5	5	5	5	4	5	4	3	4	5	5	3	2	5	3	5	3	3	3	4	3	5	4	5	2	2	3	4	5	3	5	5	5	5	4	3	3	142
6	S6	4	4	3	5	4	3	4	5	5	5	5	3	1	1	1	5	5	3	3	1	3	1	5	3	4	1	4	4	3	3	5	3	3	3	3	3	121
7	S7	5	4	5	5	5	2	4	4	4	4	4	2	1	3	4	3	3	3	3	2	4	1	2	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	119



### LAMPIRAN 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Citra Tubuh

#### 3.1 Hasil Uji Validitas Citra Tubuh

<b>Correlations</b>		
Item.1	Pearson Correlation	Skor.total .653**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.2	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.3	Pearson Correlation	.875**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.4	Pearson Correlation	.726**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.5	Pearson Correlation	.670**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.6	Pearson Correlation	.743**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.7	Pearson Correlation	.864**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.8	Pearson Correlation	.760**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.9	Pearson Correlation	.665**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.10	Pearson Correlation	.702**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.11	Pearson Correlation	.873**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.12	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.13	Pearson Correlation	.827**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.14	Pearson Correlation	.880**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30

Item.15	Pearson Correlation	.858**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.16	Pearson Correlation	.817**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.17	Pearson Correlation	.858**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.18	Pearson Correlation	.850**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.19	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Skor.total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jumlah item valid = 19

### 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Citra Tubuh

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	19

## LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Syukur

### 4.1 Hasil Uji Validitas Syukur

<b>Correlations</b>		Skor.total
Item.1	Pearson Correlation	.565**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item.2	Pearson Correlation	0,274
	Sig. (2-tailed)	0,142
	N	30
Item.3	Pearson Correlation	.845**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.4	Pearson Correlation	.684**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.5	Pearson Correlation	0,273
	Sig. (2-tailed)	0,145
	N	30
Item.6	Pearson Correlation	.810**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.7	Pearson Correlation	.835**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.8	Pearson Correlation	.767**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.9	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item.10	Pearson Correlation	.862**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.11	Pearson Correlation	.891**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.12	Pearson Correlation	.832**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.13	Pearson Correlation	.754**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.14	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30

Item.15	Pearson Correlation	.880**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.16	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
Item.17	Pearson Correlation	.715**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.18	Pearson Correlation	.449*
	Sig. (2-tailed)	0,013
	N	30
Item.19	Pearson Correlation	.687**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.20	Pearson Correlation	.440*
	Sig. (2-tailed)	0,015
	N	30
Item.21	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item.22	Pearson Correlation	.727**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.23	Pearson Correlation	.635**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.24	Pearson Correlation	.682**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.25	Pearson Correlation	.611**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.26	Pearson Correlation	.777**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.27	Pearson Correlation	.416*
	Sig. (2-tailed)	0,022
	N	30
Skor.total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jumlah item valid : 25

## 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Syukur

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	25

## LAMPIRAN 5 Hasil Validitas dan Reliabilitas *Life Satisfaction*

### 5.1 Hasil Uji Validitas *Life Satisfaction*

#### Correlations

		Skor.total
Item.1	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.2	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	30
Item.3	Pearson Correlation	.676**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.4	Pearson Correlation	.447*
	Sig. (2-tailed)	0,013
	N	30
Item.5	Pearson Correlation	.687**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.6	Pearson Correlation	.705**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.7	Pearson Correlation	.738**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.8	Pearson Correlation	.761**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.9	Pearson Correlation	.749**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.10	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.11	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item.12	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.13	Pearson Correlation	.848**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.14	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30

Item.15	Pearson Correlation	.777**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.16	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.17	Pearson Correlation	.711**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.18	Pearson Correlation	.615**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.19	Pearson Correlation	.803**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.20	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.21	Pearson Correlation	.804**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.22	Pearson Correlation	.834**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.23	Pearson Correlation	.725**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.24	Pearson Correlation	.571**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Item.25	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.26	Pearson Correlation	.729**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.27	Pearson Correlation	.705**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.28	Pearson Correlation	.765**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.29	Pearson Correlation	.680**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30

Item.30	Pearson Correlation	.890**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.31	Pearson Correlation	.688**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.32	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.33	Pearson Correlation	.798**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.34	Pearson Correlation	.889**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.35	Pearson Correlation	.766**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Item.36	Pearson Correlation	.805**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Skor.total	Pearson Correlation	1

\_\_\_\_\_  
Sig. (2-tailed)

\_\_\_\_\_  
N 30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jumlah item valid = 36

## 5.2 Hasil Uji Reliabilitas *Life Satisfaction*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	36

**LAMPIRAN 6 Lembar Kuesioner Skala Citra Tubuh Syukur, *Life Satisfaction***

**Skala Citra Tubuh**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum berpergian, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya				
2	Supaya memiliki penampilan terbaik, saya berhati-hati ketika membeli pakaian				
3	Tubuh saya menarik secara seksual				
4	Setiap ada kesempatan, saya selalu memeriksa penampilan saya di depan cermin				
5	Sebelum pergi keluar, saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap				
6	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan				
7	Kebanyakan orang menganggap saya rupawan				
8	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik				
9	Apabila salah dalam memilih cara perawatan, saya langsung dapat menyadarinya				
10	Saya selalu memakai pakaian dengan corak dan warna yang serasi				
11	Saya memiliki perawatan khusus bagi rambut saya				
12	Saya tidak menyukai fisik saya				
13	Saya tidak menarik secara fisik				
14	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya				
15	Saya menyukai bagian bawah tubuh saya (pantat, pinggul, paha, kaki)				
16	Saya menyukai bagian tubuh tengah saya (pinggang, perut)				

17	Saya menyukai bagian atas tubuh saya (dada, bahu, lengan)				
18	Saya menyukai bentuk otot saya				
19	Saya menyukai keseluruhan penampilan saya				

### Skala Syukur

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari bahwa kemampuan yang saya miliki merupakan anugerah dari Allah				
2	Saya sering mengatakan bahwa Allah tidak saying kepada saya ketika saya sedang mengalami kesulitan				
3	Saya menerima setiap kekurangan yang saya miliki				
4	Seringkali saya merasa kurang puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
5	Saya sering menggerutu ketika saya mendapatkan hadiah yang tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan				
6	Saya menyadari bahwa segala yang saya miliki merupakan hasil dari kerja keras saya sendiri tanpa campur tangan orang lain				
7	Ketika saya mendapatkan barang yang saya idam- idamkan, saya selalu mengucapkan syukur Alhamdulillah				
8	Saya seringkali merasa kurang puas apabila saya belum bisa mendapatkan apa yang saya inginkan				
9	Saya sering mengucapkan bahwa Allah tidak pernah adil ketika saya mendapatkan masalah yang berat				
10	Saya merasa iri jika orang lain mendapatkan nikmat yang lebih dibandingkan dengan saya				
11	Ketika saya mendapat banyak nikmat dan				

	kemudahan, terkadang saya lupa untuk beribadah kepada Allah atas nikmat tersebut				
12	Saya selalu memuji Allah ketika melihat sesuatu yang menurut saya indah				
13	Saya tidak mudah puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
14	Saya selalu mencoba untuk memahami tujuan penganugerahan nikmat atas diri saya				
15	Saya selalu mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap kegiatan				
16	Ketika saya mendapatkan hadiah dari seseorang, lantas saya berkata “ terimakasih, saya suka “, walaupun hadiah tersebut bukan hadiah yang saya perlukan				
17	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola hidup seimbang				
18	Saya meyakini bahwa Allah akan mempermudah saya untuk meraih impian saya				
19	Ketika selesai ibadah, saya selalu mengucapkan pujian-pujian kepada Allah				
20	Saya menjaga kondisi tubuh agar tidak sakit				
21	Saya ikut senang bila melihat teman mendapatkan nikmat yang lebih dari Allah				
22	Ketika saya memperoleh sesuatu dari teman, saya juga tidak lupa untuk berterimakasih kepada Allah				
23	Saya akan menjaga anggota tubuh saya dari hal-hal yang dapat merugikan				
24	Saya merasa biasa saja ketika mendapatkan pertolongan dari teman				
25	Saya percaya bahwa keberhasilan yang saya raih semata-mata karena kemurahan hati Allah				

**Skala *Life Satisfaction***

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya senang berada di rumah dengan keluarga saya				
2	Anggota keluarga saya berbicara dengan baik satu sama lain				
3	Keluarga saya rukun				
4	Orangtua saya memberlakukan saya dengan adil				
5	Saya senang menghabiskan waktu bersama orangtua saya				
6	Keluarga saya lebih baik daripada kebanyakan keluarga yang lainnya				
7	Orangtua saya dan saya melakukan hal-hal yang menyenangkan bersama				
8	Teman-teman saya akan membantu jika saya butuh bantuan				
9	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik				
10	Saya memiliki cukup banyak teman				
11	Teman-teman saya hebat				
12	Saya berharap saya punya teman yang berbeda dari yang sekarang				
13	Teman-teman saya jahat kepada saya				
14	Saya memiliki kenangan buruk dengan teman-teman saya				
15	Saya merasa tidak nyaman ketika di kampus				
16	Saya menanti waktu untuk bersosialisasi dengan teman di kampus				
17	Saya senang berada di kampus				
18	Kampus saya menarik				
19	Ada banyak hal tentang kampus yang tidak saya sukai				
20	Saya berharap saya tidak harus pergi ke kampus				
21	Saya menikmati kegiatan di kampus				

22	Kota ini dipenuhi dengan orang-orang jahat				
23	Saya suka tempat tinggal saya				
24	Saya berharap ada orang yang berbeda dari yang sekitar di lingkungan saya				
25	Rumah keluarga saya bagus				
26	Saya berharap tinggal dirumah yang lain				
27	Ada banyak hal menyenangkan untuk dilakukan di tempat saya tinggal				
28	Saya menyukai lingkungan tempat saya tinggal				
29	Saya berharap saya tinggal di tempat lain				
30	Saya senang dengan tetangga saya				
31	Saya menyukai diri saya sendiri				
32	Saya orang yang baik				
33	Ada banyak hal yang dapat saya lakukan dengan baik				
34	Hampir semua orang senang dengan saya				
35	Saya suka mencoba hal-hal baru				
36	Menurut saya, saya terlihat menarik				

**LAMPIRAN 7 Tabulasi Data Penelitian Citra Tubuh, Syukur, *Life Satisfaction***

**CITRA TUBUH**

<i>No.</i>	<i>RSP</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>JML</i>
1	rsp1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	51
2	rsp2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	1	4	4	2	3	3	3	3	3	55
3	rsp3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	67
4	rsp4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	57
5	rsp5	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	42
6	rsp6	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	40
7	rsp7	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	50
8	rsp8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	70
9	rsp9	2	3	4	4	4	4	3	4	1	1	1	4	4	1	1	2	3	3	4	53
10	rsp10	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	53
11	rsp11	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
12	rsp12	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	44
13	rsp13	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	62
14	rsp14	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	2	3	1	3	58
15	rsp15	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	43
16	rsp16	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	3	3	60
17	rsp17	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	61



39	rsp39	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	3	4	4	2	3	63
40	rsp40	4	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	34
41	rsp41	3	3	2	3	2	1	2	3	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4	50
42	rsp42	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	3	4	4	61
43	rsp43	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	49
44	rsp44	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	57
45	rsp45	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	62
46	rsp46	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	57
47	rsp47	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	46
48	rsp48	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	53
49	rsp49	4	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	49
50	rsp50	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	1	1	2	2	3	54
51	rsp51	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56
52	rsp52	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	54
53	rsp53	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1	3	2	4	4	1	4	1	3	55
54	rsp54	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	43
55	rsp55	3	3	1	2	2	4	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	36
56	rsp56	4	4	1	3	3	1	4	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	4	49
57	rsp57	3	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	36
58	rsp58	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	64
59	rsp59	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	54

60	rsp60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	59
61	rsp61	4	4	3	4	2	4	4	1	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	61
62	rsp62	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
63	rsp63	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	71	
64	rsp64	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	64	
65	rsp65	4	4	1	4	4	2	1	3	1	4	4	3	1	4	3	4	3	1	1	52	
66	rsp66	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	60	
67	rsp67	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	64	
68	rsp68	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	56	
69	rsp69	4	4	2	3	2	3	2	4	2	4	1	3	3	4	3	3	4	2	4	57	
70	rsp70	4	4	2	4	4	4	1	4	4	1	1	2	2	4	1	2	4	1	2	51	
71	rsp71	4	4	1	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	57	
72	rsp72	4	4	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	1	3	52	
73	rsp73	2	3	1	4	1	3	2	3	2	3	1	3	2	4	1	1	1	1	3	41	
74	rsp74	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	51	
75	rsp75	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	57	
76	rsp76	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	58	
77	rsp77	4	4	1	4	3	4	1	4	2	4	1	2	1	4	1	1	1	2	1	45	
78	rsp78	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	56	
79	rsp79	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	4	60	
80	rsp80	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	62	

81	rsp81	4	4	1	4	4	4	1	3	4	4	2	1	1	4	2	2	2	2	2	51
82	rsp82	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	45
83	rsp83	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	1	2	3	4	3	3	2	4	51
84	rsp84	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	62
85	rsp85	4	4	1	4	4	2	2	4	4	3	2	2	1	4	1	3	4	1	4	54
86	rsp86	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	56
87	rsp87	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	52
88	rsp88	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	56
89	rsp89	4	4	2	4	4	2	3	4	2	3	2	4	4	4	2	2	4	2	3	59
90	rsp90	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	54
91	rsp91	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	70
92	rsp92	4	3	4	3	1	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	62
93	rsp93	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	1	3	4	4	1	1	1	1	2	52
94	rsp94	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	61
95	rsp95	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	1	3	3	56
96	rsp96	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	50
97	rsp97	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
98	rsp98	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	1	2	2	1	3	55
99	rsp99	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	1	2	3	4	3	3	3	4	60
100	rsp10	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	59

## SYUKUR

<i>No.</i>	<i>RSP</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>JML</i>	
1	rsp1	3	3	2	3	2	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	72	
2	rsp2	4	4	3	2	3	1	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	84	
3	rsp3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	80	
4	rsp4	4	3	3	1	3	3	4	1	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	79	
5	rsp5	4	4	3	2	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	77	
6	rsp6	3	3	3	1	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	3	3	3	3	4	73	
7	rsp7	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	83	
8	rsp8	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	70
9	rsp9	4	4	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	78
10	rsp10	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	82	
11	rsp11	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
12	rsp12	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	4	83	
13	rsp13	4	4	3	2	3	4	4	1	4	2	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	79
14	rsp14	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	90
15	rsp15	4	4	4	1	1	1	4	1	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	79
16	rsp16	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	91
17	rsp17	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	85
18	rsp18	4	3	4	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	76
19	rsp19	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	83

20	rsp20	4	1	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	89	
21	rsp21	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	74	
22	rsp22	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	
23	rsp23	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	70
24	rsp24	4	4	1	4	4	1	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91	
25	rsp25	3	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	68
26	rsp26	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
27	rsp27	4	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	86
28	rsp28	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	87
29	rsp29	4	2	4	2	1	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
30	rsp30	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	89
31	rsp31	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	87
32	rsp32	4	4	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	74
33	rsp33	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	74
34	rsp34	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
35	rsp35	4	2	4	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	74
36	rsp36	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97
37	rsp37	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	78
38	rsp38	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	94
39	rsp39	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	85
40	rsp40	4	3	2	2	2	4	3	3	3	1	2	4	2	4	3	4	1	4	3	1	3	4	1	4	71

41	rsp41	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	85			
42	rsp42	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	91		
43	rsp43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	71		
44	rsp44	4	4	3	3	3	1	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	87		
45	rsp45	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	81		
46	rsp46	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	73		
47	rsp47	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	2	4	3	84
48	rsp48	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	77
49	rsp49	4	3	2	1	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	74
50	rsp50	4	3	4	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	84
51	rsp51	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	79
52	rsp52	4	2	3	2	3	1	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	73
53	rsp53	4	2	2	2	4	4	4	1	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	83
54	rsp54	4	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	4	1	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	78
55	rsp55	4	3	3	1	1	2	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	80
56	rsp56	4	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	87
57	rsp57	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	1	73
58	rsp58	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	83
59	rsp59	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
60	rsp60	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76
61	rsp61	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	92

62	rsp62	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	85	
63	rsp63	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	80
64	rsp64	4	4	3	2	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	82
65	rsp65	4	4	3	2	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	85	
66	rsp66	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	88
67	rsp67	4	3	3	2	2	2	4	1	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	80	
68	rsp68	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	81
69	rsp69	4	3	3	2	2	1	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	78
70	rsp70	4	3	2	1	1	3	4	1	3	1	1	4	1	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	74
71	rsp71	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	90
72	rsp72	4	2	4	2	4	3	4	2	2	2	1	4	1	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	1	4	75
73	rsp73	4	3	2	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	88
74	rsp74	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	89
75	rsp75	4	4	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	84
76	rsp76	3	3	3	2	2	1	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	79
77	rsp77	4	4	2	2	2	3	2	1	3	1	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	76
78	rsp78	4	4	3	3	4	3	4	2	2	1	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	81
79	rsp79	4	1	4	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	2	3	78
80	rsp80	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	83
81	rsp81	3	4	2	1	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	2	83
82	rsp82	4	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	82

83	rsp83	4	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	76
84	rsp84	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	86
85	rsp85	4	4	4	1	2	1	4	1	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	81
86	rsp86	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	79
87	rsp87	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
88	rsp88	4	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	86
89	rsp89	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	91
90	rsp90	4	3	3	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	84
91	rsp91	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91
92	rsp92	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	95
93	rsp93	4	3	4	2	4	4	4	2	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	89
94	rsp94	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	91
95	rsp95	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	86
96	rsp96	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	80
97	rsp97	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	85
98	rsp98	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	3	1	4	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	66
99	rsp99	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	1	4	64
100	rsp100	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	85

**LIFE SATISFACTION**

No.	RSP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	JML			
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6				
1	rsp1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	95	
2	rsp2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	124	
3	rsp3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	113	
4	rsp4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113	
5	rsp5	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	107	
6	rsp6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	1	3	1	3	2	1	3	4	3	4	2	4	2	97		
7	rsp7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	3	2	3	3	112	
8	rsp8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	114	
9	rsp9	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	1	1	4	4	3	1	1	4	2	4	1	4	1	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	111	
10	rsp10	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	102	
11	rsp11	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	135
12	rsp12	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	99	
13	rsp13	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	89	
14	rsp14	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	124	
15	rsp15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	110	
16	rsp16	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	120	
17	rsp17	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	115	



39	rsp39	3 4 3 3 3 2 2 3 2 3 3 3 1 1 2 3 3 4 1 2 3 3 4 1 4 4 4 2 2 1 3 3 4 3 4 3	99
40	rsp40	3 3 3 3 3 3 2 3 3 1 4 4 4 3 2 2 3 3 2 3 3 2 3 1 2 3 3 2 1 1 2 2 2 1	90
41	rsp41	4 3 3 3 4 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 2 4 4 4 3 3 3 1 3 2 3 3	107
42	rsp42	3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 3 3 3 4 3 4 3 3 3 2 4 3 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4	129
43	rsp43	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3	105
44	rsp44	4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 3 3 4 3 4 4 3 4 3 4 4 2 4 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 3	129
45	rsp45	4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 4 2 4 3 4 3 4 4 3 4 4 3 3 2 4 3 4 3 3 3 4 3 3 3 3 3	123
46	rsp46	3 4 3 3 3 3 3 3 3 4 3 2 4 3 4 4 4 4 1 4 4 4 3 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	113
47	rsp47	4 4 4 4 4 3 4 2 2 4 3 2 3 1 3 3 3 3 2 3 3 4 4 1 4 4 4 4 2 3 4 3 3 3 4 4	115
48	rsp48	4 4 4 4 4 4 2 4 4 3 4 4 4 3 3 2 2 3 3 3 3 4 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 3 2 2	113
49	rsp49	4 3 3 3 4 4 3 3 3 4 4 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 3 4 2 2 2 2 3 4	115
50	rsp50	3 2 2 2 3 1 2 3 3 2 3 1 3 1 3 3 3 3 2 3 2 3 3 2 2 1 4 3 2 3 4 3 3 3 3 2	91
51	rsp51	3 3 4 4 3 3 3 3 4 4 4 2 4 4 1 4 4 3 2 3 3 3 4 2 3 4 4 4 4 4 4 3 3 3 4 3	120
52	rsp52	4 3 4 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	112
53	rsp53	1 1 1 3 1 1 1 4 4 2 4 1 3 3 2 3 2 2 1 1 1 4 2 1 4 1 3 2 1 4 4 4 4 4 2 3	85
54	rsp54	3 2 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 2 2 2 2 3 3 3 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 3 2 2 2	79
55	rsp55	4 4 4 3 3 3 3 2 3 3 4 3 3 1 3 3 3 3 2 4 3 3 4 1 4 4 3 3 4 2 2 2 2 2 2 2	104
56	rsp56	4 3 4 4 4 4 4 3 3 4 4 3 4 2 2 3 2 2 2 2 3 3 3 3 3 4 4 3 3 2 2 4 3 4 3 4 3	114
57	rsp57	3 2 2 2 3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 3 2 3 3 2 3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 1 3 4 2 2 1 4 2	83
58	rsp58	3 4 3 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 4 4 3 3 4 4 3 4 4 4 4 3 4 3 4	120
59	rsp59	3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3	100





## LAMPIRAN 8 Hasil Asumsi Klasik

### 8.1 Hasil Uji Descriptive

	Descriptive Statistics										
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic	Kurtosis Statistic	
syukur	100	33	64	97	8174	81.74	.712	7.123	50.740	-.532	.478
life satisfaction	100	71	71	142	11306	113.06	1.335	13.346	178.118	.350	.478
citra tubuh	100	42	34	76	5564	55.64	.810	8.096	65.546	.432	.478
Valid N (listwise)	100										

### 8.2 Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.22411282
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.057
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

### 8.3 Hasil Uji Multikoleniaritas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	18.060	8.734		2.068	.041		
	citra tubuh	.150	.120	.132	1.248	.215	.738	1.356
	syukur	.224	.064	.370	3.504	.001	.738	1.356

a. Dependent Variable: life satisfaction

#### 8.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	13.806	5.614		2.459	.016		
	citra tubuh	-.066	.077	-.101	-.860	.392	.738	1.356
	syukur	-.026	.041	-.074	-.629	.531	.738	1.356

a. Dependent Variable: Abs\_RES

#### 8.5 Hasil Uji Autokorelasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.451 <sup>a</sup>	.204	.187	7.29821	1.795

a. Predictors: (Constant), syukur, citra tubuh

b. Dependent Variable: life satisfaction

## LAMPIRAN 9 Hasil Uji Regresi dan MRA

### 9.1 Hasil Uji Regresi Sederhana

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.819	8.921		2.894	.005
	citra tubuh	.365	.109	.321	3.355	.001

a. Dependent Variable: life satisfaction

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	668.606	1	668.606	11.257	.001 <sup>b</sup>
	Residual	5820.434	98	59.392		
	Total	6489.040	99			

a. Dependent Variable: life satisfaction

b. Predictors: (Constant), citra tubuh

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.321 <sup>a</sup>	.103	.094	7.70663

a. Predictors: (Constant), citra tubuh

### 9.2 Hasil Uji MRA

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.004	64.921		.447	.656
	citra tubuh	.013	.811	.012	.016	.987
	syukur	.128	.572	.210	.223	.824
	citra tubuh syukur	.001	.007	.244	.170	.865

a. Dependent Variable: life satisfaction

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1324.004	3	441.335	8.203	.000 <sup>b</sup>
	Residual	5165.036	96	53.802		
	Total	6489.040	99			

a. Dependent Variable: life satisfaction

b. Predictors: (Constant), citra tubuh syukur, citra tubuh, syukur

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.452 <sup>a</sup>	.204	.179	7.33502

a. Predictors: (Constant), citra tubuh syukur, citra tubuh, syukur

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Rieke Nazila Putri  
Tempat, Tanggal Lahir : Jepara, 23 November 2000  
NIM : 1804046062  
Alamat Rumah : Ketilengsingolelo RT 03 / RW 03  
Kec. Welahan, Kab. Jepara  
Jawa Tengah  
HP : 085801799169  
E-mail : [riekenazilaputri@gmail.com](mailto:riekenazilaputri@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. TK Raoudlotul Muhtadin 2005-2006
2. SD Negeri 02 Ketilengsingolelo 2006-2012
3. Mts Miftahul Huda Jleper 2012-2015
4. SMA Muhammadiyah Mayong 2015-2018

### C. Pengalaman Organisasi

1. Organisasi Daerah Keluarga Mahasiswa Jepara Semarang (KMJS)  
Devisi Media 2019-2020
2. Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ TP)  
Devisi SDM Bidang Ke-Organisasian 2020-2021

Semarang, 2 November 2022

Rieke Nazila Putri