

HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN CITRA TUBUH PADA
MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN
2017 UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

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



Oleh :

Meli Fatmawati

NIM : 1704046016

Penguji II

Ernawati
ERNAWATI

Penguji I
Nidlon Niz
Nidlon Niz

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2021

**HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN CITRA TUBUH PADA
MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN
2017 UNIVERSITAS UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

Meli Fatmawati

NIM : 1704046016

Semarang, 1 Desember 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing

Fitriyati, S. Psi., M. Si.
NIP. 19690725 200501 2 002

DEKLARASI KEASLIAN

Sebagai penulis yang akan menandatangani surat ini :

Nama : Meli Fatmawati

Nim : 1704046016

Jurusan : Tasawuf Dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin Dan Humaniora

Judul skripsi : HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN CITRA TUBUH
PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS UIN WALISONGO SEMARANG

Saya dengan jujur mengemukakan bahwa tulisan ini merupakan hasil dari penulisan saya sendiri dan didalam tulisan ini tidak ada suatu materi ataupun karya yang berasal dari orang lain sebagaimana syarat untuk memperoleh gelar sarjana diperguruan tinggi atau juga pada lembaga pendidikan lain yang setingkat. Teori yang dijadikan penulis referensi serta dasar pemikiran dalam penulisan skripsi ini sumbernya dijelaskan pada lembar skripsi ini.

Demikianlah surat deklarasi ini saya tulis dengan jujur dan dengan penuh rasa tanggungjawab.

Semarang, Desember 2021



Meli Fatmawati
(1704046016)

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING


Lampiran : 3 (Tiga) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi
Kepada
Yth. Dekan Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang
Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Meli Fatmawati
NIM : 1704046016
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang
Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut agar segera di munaqosahkan. Atas perhatiannya terima kasih.
Wassalamu'alaikum wr.wb.

Semarang, 01 Desember 2021

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psi
NIP. 19690725 200501 2 002

NILAI PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189.
Telepon (024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami beritahukan, setelah kami membimbing skripsi mahasiswa/mahasiswi :

Nama : Meli Fatmawati

NIM : 1704046016

Judul : Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf
Dan Psikoterapi Angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang

Maka nilai naskah skripsinya adalah : B+ (3,7)

Catatan khusus Pembimbing : ybs melaksanakan penelitian dengan tekun dan menyusun skripsi dengan baik sekali

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Semarang, 01 Desember 2021

Pembimbing

FTRIYATI, S.Psi ,M.Si, Psi

MOTTO

..قَدْرًا شَيْءٍ لِّكُلِّ الْبَشَرِ فَجَعَلَ قَدْرًا

“Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”
(QS At-Thalaq : 3)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan Transliterasi pada Huruf Arab dan juga Latin pada penelitian ini berpatokan pada (SKB) Menteri Agama serta Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Konsonan Berikut yaitu catatan huruf arab yang ditransliterasi pada huruf latin :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (ada titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (ada titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (ada titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (ada titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (ada titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (ada titik di bawah)
ظ	Ḍa	Ḍ	Zet (ada titik di bawah)
ع	Ain	–	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	Ea
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha (ada titik di atas)
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Huruf hamzah (هـ) jika berada pada awalan kata, maka dilafalkan menurut vocal aslinya. Tetapi jika huruf hamzah adanya ditengah ataupun akhir kata maka pelafalannya ditulis menggunakan sandi (').

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan segala rahmat serta kasih sayang yang berlimpah kepada hamba-hambanya. Karena berkat pertolongan-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan rasa bahagia serta kerja keras. Tidak lupa shalawat serta salam yang selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas bantuan serta sumbangsih dari berbagai pihak baik dalam lingkup akademik maupun non akademik. Maka dari itu sudah selayaknya saya sebagai peneliti mengucapkan banyak terimakasih terhadap pihak-pihak tersebut dengan tulus serta hormat:

1. Allah SWT. Yang sudah mewariskan banyak sekali kasih sayang kepada hamba-Nya
2. Bapak Prof. Dr. Imam Taufik, M.Ag selaku Rektor Universitas UIN Walisongo Semarang, yang telah mendukung pembuatan skripsi ini melalui fasilitas kampus yang tersedia bagi mahasiswanya.
3. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dosen wali serta dosen pembimbing bagi penulis. Dimana asuhan dan bimbingan dari beliau sangat bermanfaat dan berarti untuk penulis dari awal masuknya perkuliahan hingga kelulusan.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu baik dalam hal akademik maupun non akademik bagi penulis.
6. Terkhusus untuk kedua orang tua saya yang tercinta yaitu bapak Darto dan Ibu Toipah yang telah memberikan dukungan serta pengorbanan yang sangat besar kepada saya. Berkat kasih sayang dan doa tulusnya, saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Permohonan maaf dari penulis karena belum mampu memberikan yang terbaik untuk kalian. Semoga

Allah SWT. Membalas kebaikan kalian serta dipermudah urusannya baik urusan dunia maupun urusan akhirat.

7. Untuk kakak-kakak tercinta yaitu Wati Urnaeni dan Juhadi, serta kakak-kakak ipar saya yaitu Susmei Junianto dan Sunarti, yang juga telah banyak memberi dukungan serta cinta yang berlimpah dan tiada habisnya.
8. Untuk keponakan-keponakan lucu saya yaitu Mawar Azizah, Bangkit Dwi Santoso, Nabila Nur Fitriyah, dan Hanifah Khumairah yang telah memberikan semangat sukacita kepada saya.
9. Untuk teman-teman TP Angkatan 2017 terutama TP a yang telah memeberikan warna selama saya menjalani masa pekuliahan, serta dukungan-dukungan teman-teman yang mau saya repotkan dari awal masuk kuliah sekarang.
10. Teman-teman KPMDB (Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes), yang menjadikan wadah bagi saya untuk belajar dan mengenal banyak hal.
11. Untuk semua pihak yang telah memberi dukungan dan membantu terselesaikannya sripsi ini.
12. Untuk teman-teman dekat saya yang telah memberikan dukungan kepada saya serta memberikan saya banyak pengalaman dan cerita yang akan indah rasanya untuk diceritakan kembali kelak.
13. Untuk semua individu yang pernah saya temui, yang membantu saya untuk berproses dan bertumbuh, yang memberikan saya kebahagiaan, pengalaman maupun pengajaran.
14. Teristimewa untuk saya sendiri, yang telah bisa menyudahi penelitian ini dengan berbagai rintangan dan hambatan, semoga untuk perjalanan hidup selanjutnya dikuatkan lagi kakinya, dilapangkan lagi hatinya, serta mampu menebar kebaikan untuk sekelilingnya, tidak lupa juga dipermudah urusan dunia dan akhiratnya, Aamiin.

Demikian ucapan rasa terimakasih saya ucapkan kepada pihak-pihak terkait dengan kerendahan hati dan hati yang tulus sedalam-dalamnya. Dengan kekurangan pada penulisan skripsi ini saya berharap tulisan ini masih mampu bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Desember 2021
Penulis



Meli Fatmawati
1704046016

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
NILAI PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	2
DAFTAR ISI.....	5
ABSTRAK.....	7
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penulisan	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat penulisan	Error! Bookmark not defined.
E. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
F. Sistematika penulisan	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Citra Tubuh dan Penerimaan Diri.....	Error! Bookmark not defined.
B. Syukur	Error! Bookmark not defined.
C. Pengertian Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang	Error! Bookmark not defined.
D. Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Diri Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang	Error! Bookmark not defined.
E. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.

C.	Definisi Oprasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Orientasi Kancan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Uji Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang”, citra tubuh digambarkan sebagai kepuasan individu atas tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan yang dimiliki individu tersebut. Citra tubuh sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri seseorang dikarenakan penerimaan diri dapat menumbuhkan citra tubuh yang positif. Bersyukur adalah faktor utama dalam mempengaruhi penerimaan diri terkhusus dalam hal fisik yang dimiliki seseorang, seperti yang dikatakan oleh Emmons (dalam Dewanto dan Retnowati, 2015). Sehingga mahasiswa akhir yang mengalami citra tubuh yang negatif diharapkan mampu meningkatkan perasaan syukur guna meningkatkan kesejahteraan psikologis pribadi.

Penelitian ini menggunakan studi Kuantitatif yang berjenis korelasional. Subjek penelitiannya yaitu mahasiswa Jurusan tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang sebanyak 83 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket, selanjutnya data dianalisis dengan *Uji Korelasi Product Moment* menggunakan *SPSS* versi 21.0 *for Windows*.

Hasil studi melaporkan bahwa ada hubungan rasa syukur dengan citra tubuh mahasiswa, yang ditunjukkan nilai signifikansinya ($p = 0,000 < 0,01$) yang berarti bahwa korelasi yang terjadi antara variabel X dan Y yaitu sangat signifikan. Nilai *Pearson Correlation* menunjukkan arah positif, dimana nilai tersebut mengindikasikan rasa syukur mempengaruhi citra tubuh secara positif. Dengan demikian, semakin meningkat rasa syukur maka citra tubuh akan meningkat.

Kata kunci: rasa syukur, citra tubuh, mahasiswa akhir, kuantitatif korelasional

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi mahasiswa di era milenial saat ini merupakan berkah yang perlu disyukuri karena memiliki kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri, terutama mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang mempelajari mengenai kejiwaan seseorang yang dihubungkan dengan ilmu tasawuf seperti syukur, sabar, dan lain-lain yang dapat diaplikasikan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari demi kestabilan mental mereka. Namun dari sisi lain kehidupan seorang mahasiswa tentunya terdapat permasalahan yang kaitannya bukan hanya mengenai pendidikan semata, melainkan terdapat hal lain yang menyebabkan mahasiswa terkendala dalam hal sosial. Melalui wawancara penulis dengan beberapa mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas UIN Walisongo Semarang, mengatakan bahwasannya mereka mengalami kekurangan dalam menerima fisik mereka dikarenakan mereka menganggap bahwa kecantikan fisik merupakan hal yang penting untuk hidup di era sekarang, dimana dalam pergaulan seseorang yang memiliki fisik yang menarik dianggap lebih dapat dihargai dan diterima oleh lingkungan pergaulan. Kemudian ada pula yang mengaitkan penampilan fisik dengan pekerjaan yang akan ditemuinya kelak, ia menganggap bahwa penampilan fisik juga akan mempengaruhi masa depannya, dimana banyak pekerjaan yang mengharuskan pekerjaannya untuk memiliki penampilan yang menarik. Salah satu wawancara dari Sdr. KI mengatakan bahwa: “saya kurang bisa menerima penampilan fisik saya yang kurang proposional, badan saya yang pendek dan kurang berisi membuat saya kurang percaya diri dalam berhubungan social dengan orang lain. Apalagi jika saya melihat di media sosial yang saya punya, saya banyak melihat orang-orang yang terlihat cantik dengan badan yang bagus”¹. 2. Sdr. MR, mengatakan bahwa: “saya merasa kurang puas terhadap warna kulit saya, dimana saya memiliki kulit yang cenderung lebih hitam dan belang dari orang-orang disekitar saya, itu membuat saya malu dan kurang percaya diri”².

¹ Hasil wawancara yang dilakukan peneliti secara acak pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017, selasa 16 Agustus 2021

² *Ibid*

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa jurusan tasawuf dan Psikoterapi didapatkan kesimpulan bahwasannya sebagian besar mahasiswa cenderung mengalami permasalahan terhadap citra tubuh yang negatif, kondisi ini dapat mengganggu mahasiswa dalam hal kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi perilaku sosialnya maupun dalam hal akademiknya. Pengaruh fisik terhadap kehidupan sosial dan akademik para mahasiswa ini dapat dijelaskan yaitu ketika seorang mahasiswa memiliki citra tubuh yang negatif mereka akan merasakan kurangnya kepuasan terhadap fisik yang ia miliki, yang kemudian dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya dan juga dapat berimbas pada prestasi akademiknya misalnya ketika di dalam sebuah kelas perkuliahan yang didalamnya terdapat kelompok belajar, seseorang yang memiliki perasaan kurang puas dengan fisiknya berkemungkinan untuk pasif dalam mengikuti jalannya diskusi kelompok tersebut dikarenakan perasaan malu yang ia rasakan, dan kemudian akan berpengaruh terhadap kegiatan akademik mahasiswa tersebut. Dan kejadian tersebut juga pernah dialami oleh salah satu mahasiswa yang diketahui penulis melalui wawancara dengan beberapa narasumber.

Menurut Wolf, 2004, bahwa keinginan untuk memiliki kecantikan dalam diri merupakan suatu tekanan yang wajar dan alamiah serta diperlukan karena sifatnya biologis, seksual, serta evolusioner. Sehingga memunculkan keinginan dalam diri seseorang untuk berlomba-lomba menjadi cantik seperti yang distandarkan oleh masyarakat. Di masyarakat Indonesia sendiri terdapat stigma yang mengatakan bahwa perempuan cantik adalah ia memiliki kulit putih, tubuh yang ideal, rambut lurus, hidung mancung dan wajah yang simetris. Sehingga membuat perempuan yang tidak memiliki kriteria tersebut atau bahkan bertolak belakang seperti memiliki hidung pesek, tubuh yang pendek seakan-akan bukan merupakan bagian dari wanita yang tergolong cantik.³ Kondisi ini juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh seorang filsuf besar yaitu Plato yang mengatakan bahwa: terdapat dialog mengenai konsep ideal yang tidak akan berubah, yakni “perempuan adalah makhluk yang akan selalu menderita karena keinginannya untuk menjadi cantik” (Wolf, 2004:7).

³ Ghela Rahma Islamey, “Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia Pada Sampul Majalah *Femina*”, *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media dan Cinema*, Volume 2, No. 2, maret 2020, h. 111

Salah satu hal yang turut serta menyumbangkan identitas dari standar kecantikan dimasyarakat yaitu media. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghela Rahma Islamey bahwa salah satu faktor yang membuat standar kecantikan di Indonesia meningkat dengan sebegitunya adalah karena peran media baik media sosial maupun media cetak, dalam penelitiannya mengatakan bahwa peranan media cetak seperti majalah yang menampilkan model sampul dengan citra yang sempurna telah mempengaruhi standar kecantikan wanita Indonesia, yang seakan-akan menganggap bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang muda, berkulit putih dan mulus, tinggi, langsing, serta mengenakan busana yang bagus.⁴ Akibatnya, perempuan yang tidak memiliki kategori fisik seperti yang telah divisualkan oleh majalah tersebut menjadi dianggap tidak cantik, hal itu dikarenakan melalui media akan terbangun sebuah budaya yang menilai perempuan haruslah putih, tinggi, mulus, berhidung mancung. Padahal realitanya visual tersebut didukung oleh *Photoshop, Make up*, serta dukungan lampu studio. Hal ini dikarenakan media tersebut masih menganut budaya patriarki sehingga visual yang dimunculkan tidak terlepas dari standar kecantikan yang berlaku di budaya tersebut. Seperti konsep *Male Gaze* yang cetuskan oleh Laura Mulvey, konsep ini yaitu menjadikan mata laki-laki sebagai control penampilan perempuan.⁵

Citra tubuh sendiri memang digambarkan sebagai tingkat kepuasan individu atas tubuh dan penampilan fisiknya, serta penerimaannya terhadap citra raganya sendiri, dimana penerimaan tersebut sangat dipengaruhi oleh sosial budaya yang mencakup reaksi individu lain, perbandingan diri sendiri dengan individu lain, peran individu dan penilaian dari individu lain (Thompson, 1993).⁶

Dalam pembahasan citra tubuh, Penerimaan diri dalam hal fisik adalah kondisi saat seseorang mampu mencintai fisik yang dimilikinya dalam keadaan apapun, tanpa mengkritik diri sendiri sehingga mampu menerima kondisi dirinya apa adanya. Hurlock 1990, mengemukakan bahwa penerimaan diri seseorang yaitu kondisi saat orang tersebut memiliki penilaian realistik tentang kekurangan yang dimilikinya tanpa berusaha mencela,

⁴ Ibid, h. 118

⁵ Ibid, h. 115

⁶ Izdiharnada Salsabila, "Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir", Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018, h.5

lalu ia juga paham akan kemampuan yang dimilikinya dan digunakannya kemampuan tersebut tanpa merugikan orang lain dengan menyalahkan individu lain atas kelemahannya.⁷

Pada fase ini seorang mahasiswa dituntut untuk dapat menjadi seseorang yang mampu menghadapi situasi dengan baik dilingkungan pendidikan, sosial, termasuk dengan permasalahan pribadi yang dialaminya. Dalam hal ini, seorang mahasiswa yang merupakan bagian dari fase dewasa awal akan menemui masa dimana dipenuhi permasalahan dan ketegangan emosional, fase isolasi sosial, fase komitmen dan fase ketergantungan, berubahnya nilai-nilai, kreativitas serta adaptasi kehidupan baru. Sehingga tidak dipungkiri bahwa di fase ini kebanyakan individu dewasa mengalami masalah dalam perkembangannya. Diantaranya yaitu:

1. Kekaburan identitas, fakta ini bertolak belakang dengan penentuan identitas diri yang ideal yang seharusnya di dapatakan pada saat fase ini.
2. Tidak mandiri
3. Gagal menempuh dunia pendidikan serta karir
4. Tidak menikah (terlambat menikah)
5. Menarik diri dari hubungan sosial

Citra tubuh sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri seseorang dikarenakan penerimaan diri dapat menumbuhkan citra tubuh yang positif sehingga baik untuk kesehatan mental individu tersebut, ketika individu dapat menerima dirinya, ia tidak akan berpikiran negatif, dan selalu berupaya agar tidak merasa terbebani atas segala yang dihadapinya. Dengan demikian, individu tersebut berkesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya secara lebih baik (Calhoun & Acocella 1990; Ridha, 2013).⁸

⁷ Bunga Permatasari, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Kondisi Fisik Dengan Kecenderungan Anoreksia Nervosa Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Banjarmasin", *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 03, Desember 2012, h, 112

⁸ Ani Latifatul Khoiriyah, "Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang", skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019, h. 22

Menurut Hurlock (1978) penerimaan diri ditentukan beberapa aspek diantaranya seperti, pemahaman mengenai dirinya sendiri, kebersyukuran, mengharapkan sesuatu secara realistis, adanya dukungan dari orang sekitar, gangguan emosional yang tidak terlalu berat, dan pengaruh keberhasilan. Bersyukur termasuk aspek penting dalam mempengaruhi penerimaan diri terkhusus fisiknya sendiri, seperti yang dikatakan oleh Emmons yang dikutip Dewanto dan Retnowati (2015) yang mengatakan bahwasannya syukur adalah konstruksi kognitif, perilaku, dan emosional. Dalam hal konstruksi kognitif, syukur merupakan pengakuan atas kemurahan dan keberkahan yang diterima seseorang yang dilihat secara positif. Dalam hal konstruksi emosi, syukur ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengubah respon emosi terhadap suatu peristiwa untuk memaknainya.⁹

Perasaan syukur sendiri merupakan ungkapan terimakasih serta pujian kepada tuhan untuk apa yang seorang hamba dapatkan. Atau dengan kata lain syukur itu mengakui atas kenikmatan yang diberikan Allah yang diiringi dengan ketaatan kepadaNya dan menggunakan kenikmatan tersebut sesuai syariat agama (Muhammad Syafi’I, 2009).¹⁰

Menurut Hawort (dalam Dewanto & Retnowati, 2015) mengatakan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikis individu. Rasa syukur mempunyai keterkaitan erat dengan kesejahteraan psikis, terkhusus pada hal pemahaman mengenai lingkungan, pertumbuhan pribadi ke arah yang positif, tujuan hidup, serta penerimaan diri.¹¹

Mahasiswa akhir yang mengalami citra tubuh yang negatif diharapkan mampu meningkatkan perasaan syukur guna meningkatkan kesejahteraan psikologis pribadi. Salah satunya dengan pelatihan kebersyukuran, yaitu bentuk intervensi yang fokus pada rasa syukur terhadap kenikmatan yang dianugerahkan Allah SWT kepada seseorang. Menurut Miller (dalam Emmons & Shelton, 2002), ada 4 langkah dalam pelatihan kebersyukuran, yaitu:

⁹ Agus susanto, “ Hubungan Kebersyukuran dengan penerimaan diri pada penyandang tuna daksa di Bantul” skripsi program studi Psikologi fakultas ilmu Sosial dan humaniora universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019, h. 7-8

¹⁰ Akmal dan Masyuri, “KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Volume 7, Nomor 2, Desember 2018, h.7

¹¹ Agus susanto, “Hubungan Kebersyukuran dengan penerimaan diri pada penyandang tuna daksa di Bantul” ... h.8

1. mengidentifikasi pemikiran negatif yang menghasilkan rasa sedih, kecewa, menyesal, dan mengeluh;
2. merumuskan pola pikir yang mendorong rasa syukur;
3. membuang pikiran negatif dengan pikiran yang dapat mendorong rasa syukur;
4. mengaplikasikan rasa syukur dengan perilaku nyata.¹²

Mahasiswa yang telah memiliki citra tubuh yang positif diharapkan akan dapat menilai dirinya sendiri secara objektif serta menghargai dirinya sendiri terkait segala hal yang telah dilakukannya.

B. Rumusan Masalah

Setelah penjabaran latar belakang masalah di atas, rumusan permasalahan penelitian yakni:

Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 universitas UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan ini yaitu: untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo.

D. Manfaat penulisan

1. Secara teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan secara teoritis mengenai rasa syukur dengan citra tubuh untuk peningkatan ilmu pengetahuan.

2. Secara praktis

Hasil penelitian dapat membantu baik untuk pembaca maupun penulis untuk meningkatkan wawasan serta informasi mengenai rasa syukur dengan citra tubuh serta

¹² Johan Satria Putra, dkk., "pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif", *jurnal ABD* Vol. 4 no. 2, Januari 2019, h.61

memberikan motivasi baik bagi pembaca maupun penulis agar mampu merealisasikan rasa syukur guna meningkatkan citra tubuh yang positif.

E. Tinjauan Pustaka

Hasil penelitian skripsi yang ditulis oleh Diyah Ambar Berlita mahasiswi jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Yogyakarta yang berjudul “Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif siswa MAN Yogyakarta 1” menunjukkan bahwa sikap syukur berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif para siswa. Nilai koefisien korelasinya 0,688 dan nilai sig. 0.000 >0.05, nilai tersebut mengindikasikan bahwa apabila rasa syukur para siswa meningkat maka kesejahteraan subjektif siswa juga akan meningkat. Nilai determinasinya 0.312, artinya sikap syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 68,8%. dalam penelitian ini juga membuktikan hipotesis pada penelitian tersebut, dimana terdapat sikap syukur berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif para siswa. Dengan demikian, apabila sikap syukur meningkat maka kesejahteraan subjektif juga akan meningkat, begitu sebaliknya menurunnya sikap syukur akan menurunkan kesejahteraan subjektif para siswa.¹³

Berdasarkan hasil penelitian dari Meilan Anggraini skripsi yang berjudul “hubungan Antara Citra Tubuh Dan kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar”. Hasil pengujian hipotesisnya menunjukkan koefisien korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri yakni $r=0,614$ dengan sig. 0,00 <0,05. Pada penjelasan ini menunjukkan adanya hubungan yang positif serta signifikasi antara kepercayaan diri pada wanita bertubuh besar.¹⁴

Hasil penelitian pada jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Citra tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul)” oleh melaporkan bahwa citra tubuh berkorelasi positif dengan harga diri. Terdapat 33 mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif dan harga diri tinggi. Sebanyak 39 mahasiswi mempunyai dimensi kognisi harga diri. Sebanyak 36 mahasiswi mempunyai dimensi

¹³ Diyah Ambar Berlita, “Hubungan antara sikap syukur dengan kesejahteraan subjektif siswa MAN Yogyakarta 1”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014, h 89

¹⁴ Meilan Anggraini, “Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita bertubuh besar”, skripsi program studi Psikologi jurusan Psikologi fakultas Psikologi universitas Sanata Dharma, Yogyakarta:2019, h. 53

kognisi harga diri tinggi. Hasil analisis crosstab antara kedua variable menunjukkan bahwasannya mahasiswi yang mempunyai citra tubuh positif mempunyai kognisi harga diri sebanyak 21 orang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa saat perempuan memiliki kesadaran atas dirinya sendiri maka dapat membuatnya untuk berpikir secara rasional tentang persepsi tubuh dan penampilan yang dimiliki. Cara pikir yang rasional ini dapat membuat penilaian yang positif terhadap tubuhnya sendiri, sehingga dirinya akan menilai positif terhadap tubuhnya. Hal ini akan menumbuhkan rasa bangga atas tubuhnya sendiri.¹⁵

F. Sistematika penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan penulisan agar terstruktur dan sistematis, serta mengerucutkan pokok permasalahan agar memudahkan pembaca dalam memahami isi dari sebuah penelitian. Adapun sistematika dalam penelitian ini yakni terdiri dari:

a. Bagian muka

Bagian ini berisi diantaranya yaitu halaman judul, lembar pengesahan, deklarasi keaslian, nota pembimbing, nilai pembimbing, motto, transliterasi arab-latin, ucapan terimakasih, daftar isi, dan abstrak.

b. Bagian isi

Bab 1, yaitu berisi pendahuluan yang isinya berupa latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, Manfaat penelitian, tinjauan pustaka, sistematika penulisan.

Bab II, berisi mengenai kajian teori tentang syukur dan citra tubuh, tinjauan teori yang berasal dari sumber sekunder berupa sumber dari kepustakaan. Lalu hipotesis, yaitu merupakan hasil sementara dari permasalahan pada penelitian, sampai nanti hipotesis tersebut akan dibuktikan melalui data-data.

¹⁵ Ayu Solistiawati & Novendawati, "Hubungan Antara Citra tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul)", *Jurnal Psikologi* Volume 13 Nomor 1, Jakarta:2015, h. 18-19

Bab III, pada bagian ini akan berisi mengenai metodologi penelitian yang akan diisi dengan: jenis penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab VI, pada bab ini berisikan tentang hasil dari pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya. Hasil orientasi dari data lapangan yang menguraikan tentang gambaran umum tentang objek yang diteliti. Yang isinya berupa gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian, uji asumsi, dan hasil dari penelitian.

Bab V, penutup, isinya berupa kesimpulan dan saran. Kesimpulan disini akan menjelaskan tentang hasil penelitian secara ringkas dan jelas, sedangkan saran akan menjelaskan mengenai solusi yang ingin ditawarkan oleh penulis.

Bagian akhir Daftar pustaka, yaitu memuat semua sumber yang digunakan pada penelitian ini. Bagian ini akan berisi tentang daftar pustaka serta lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Citra Tubuh dan Penerimaan Diri

1. Pengertian Citra Tubuh

Dijelaskan oleh Honigman dan Castle seperti dikutip (Melliana, 2006) bahwa citra tubuh merupakan gambaran yang mendeskripsikan keadaan psikis individu tentang bentuk serta ukuran tubuh yang dimilikinya, cara individu tersebut menilai dan mempersepsi yang dia pikirkan serta rasakan kepada bentuk serta ukuran tubuh yang dimilikinya, serta bagaimana orang lain menilai seseorang tersebut pula.¹ Sebagaimana dijelaskan pula Rice yang dikutip oleh Nugraha, (2010) bahwa citra tubuh merupakan gambaran psikis individu atas tubuhnya berupa fikiran, sensasi, perasaan, perilaku, dan kesadaran mengenai tubuhnya, dimana hal tersebut menjadi bagian pengalaman secara personal bagi setiap individu mengenai tubuh yang dimilikinya.²

Menurut Hoyt yang dikutip oleh supriyadi (2015) menjelaskan mengenai pengertian citra tubuh yakni pandangan seseorang terhadap bentuk, estetika, dan ukuran tubuh yang dimilikinya yang berdasar pada evaluasi individual serta pengalaman afektif mengenai atribut pada fisik yang dimilikinya.³

Fisher juga menyatakan (dalam Grogam, 1990), citra tubuh adalah cara pandang individu tentang daya Tarik tubuh individu tersebut, lalu penyimpangan yang terjadi pada ukuran tubuh, sudut pandang tentang batasan-batasan tubuh, dan pandangannya mengenai fisik. Adapun Cash dan deagle dikutip oleh Jones (2001) berpendapat, citra tubuh ialah level kepuasan yang dimiliki individu atas fisiknya saat ini, seperti halnya bentuk dan ukuran serta penampilan fisik secara umum.⁴

Pada penjelasan mengenai pengertian citra tubuh sebagai mana yang dijelaskan diatas, maka kesimpulannya bahwa citra tubuh ialah persepsi individu dalam berfikir

¹ Meilan Anggarini, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar", skripsi Program Studi Psikologi Jurusan psikologi fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta:2019, h.14

² *Ibid* h. 14

³ *Ibid* h. 15

⁴ *Ibid* h. 15-16

mengenai bentuk tubuhnya yang dapat berupa perasaan, pikiran, serta sikap yaitu dampak dari rasa puas atas bagian tubuh dan penampilannya.⁵

2. Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh atau *body image* yaitu:⁶

a. Usia

Usia dapat memberikan pengaruh bagi citra tubuh, berdasarkan hasil studi menjelaskan bahwasannya perempuan usia 17-25 tahun mempunyai kecenderungan tidak puas atas citra tubuhnya dibandingkan perempuan usia 40 - 60 tahun (Sivert dan Sinanovic, 2008). Whitbourn & Skultety yang dikutip oleh (Cash & Pruzinsky, 2002:84) menjelaskan bahwasannya tahap perkembangan usia lanjut terjadi suatu proses penuaan pada fisik meliputi tinggi badan yang menyusut, kulit keriput dan kendur, redistribusi lemak dari bagian kaki dan tangan ke bagian tubuh lainnya, dan bersifat umum. Kekuatan fisik yang berkurang juga dikarenakan massa dan elastisitas otot yang hilang dan berkurang 1% setiap tahunnya. Masa-masa itu juga tulang akan menjadi rapuh serta lebih lemah, serta sendi yang mulai terasa kaku dan sakit. Serta banyak perubahan-perubahan fisik lainnya yang dirasakan oleh individu yang memasuki usia dewasa madya. Sehingga masih ada bukti mengenai individu yang memasuki usia setengah baya akan lebih sensitif dan khawatir terhadap penuaan dibandingkan dengan individu dewasa yang lebih tua yang memang sedang benar-benar mengalami efek penuaan tersebut.

b. Jenis kelamin

Dijelaskan bahwa faktor ini termasuk yang dapat membentuk citra tubuh individu (Chase, 2001). Seorang perempuan dewasa cenderung memiliki citra tubuh yang negatif jika daripada seorang laki-laki dewasa dikarenakan wanita berkecenderungan ingin menjaga penampilannya (Hublely & Quinlan, 2003). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) juga mengatakan hal yang serupa yaitu wanita cenderung berpandangan negatif mengenai citra tubuhnya daripada laki-laki yang cenderung tidak terlalu mempermasalahkan citra tubuhnya. Pernyataan Moore &

⁵ *Ibid* h. 16

⁶ *Ibid* h. 14-18

Franko yang dikutip oleh Cash & Pruzinsky (2002) bahwa perempuan lebih mementingkan penampilannya daripada laki-laki yang cenderung lebih santai dalam hal penampilan. Rasa khawatir mengenai citra tubuh ini menjadi permasalahan bagi perempuan, hal ini didukung dengan hasil penelitian bahwa perempuan lebih sering mempermasalahkan penampilan daripada laki-laki.

c. Media masa

Tiggeman (didalam Cahs & Pruzinsky 2002:91-92) mengatakan bahwa media yang ada dimanapun melahirkan gambaran ideal tentang sosok perempuan yang bisa berpengaruh terhadap gambaran tubuh seseorang yang melihat media tersebut.

Sehingga media berdampak langsung terhadap pembentukan budaya sosial yang tumbuh dalam masyarakat. Media masa dapat mempengaruhi citra tubuh individu melalui 3 tahapan, yakni tingkah laku, kognitif, serta persepsi yang kemudian dapat dikaitkan dengan *sosial comparison*, yaitu saat seorang wanita membandingkan dirinya dengan model yang berbadan ramping yang sering menghiasi media baik cetak maupun online. Hal tersebut merupakan dampak dari perbandingan sosial yang kemudian melahirkan distorsi persepsi pada wanita yaitu ketika seorang wanita merasa gemuk padahal tidak. Secara kognitif, individu tersebut memiliki gambaran tentang wanita yang dinilai menarik sehingga hal tersebut dijadikannya mereka dasar untuk mengevaluasi penampilan diri.. dan dari segi tingkah laku, mereka akan rela untuk melakukan diet ataupun cara lain untuk dapat mewujudkan penampilan yang mereka inginkan.

d. Hubungan Interpersonal

Faktor oini dapat menjadikan individu mulai membandingkan dirinya dengan individu lain dan *feedback* yang seseorang itu terima akan mempengaruhi konsep diri dan citra diri seseorang. Rosen Seta koleganya (didalam Cahs 7 Purzinnsky, 2002: 108) mengemukakan pendapatnya bahwa *feedback* atas penampilan dalam sebuah hubungan interpersonal dapat memberikan pengaruh terhadap cara pandang dan perasaan tentang tubuhnya.

Pikiran dan perasaan tentang tubuh dapat dimulai dari respons individu lain. Emosional dan pikiran seseorang individu tentu menyumbangkan bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka dari itu, bagaimana seorang individu akan

berfikir mengenai tubuhnya dapat berpengaruh dalam hubungan dan karakteristik psikologis seseorang (Chase, 2001).

e. Kepribadian

Cash (dalam Cahs & pruzinsky, 2002) telah mengemukakan bahwasannya kepribadian seseorang dapat berpengaruh terhadap pembentukan citra tubuh seseorang. Seseorang dengan harga diri tinggi akan meningkatkan penilaian atas tubuhnya kearah positif, dimana hal tersebut dijadikan tameng citra tubuh seseorang dari peristiwa tertentu. Perfeksionis adalah faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang agar mempunyai fisik yang dianggap ideal.

Kemudian menurut Bell dan Rushforth (2008), beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh atau gambaran tubuh yang dimiliki oleh dirinya sendiri diantaranya yaitu:⁷

1. Budaya, adanya standar di masyarakat mengenai standar ideal untuk bisa diakui menjadi cantik oleh kalangan masyarakat seperti pengukuran warna kulit, bentuk tubuh dan lainnya. Hal ini mengakibatkan seseorang yang tidak masuk dalam estándar tersebut merasa rendah diri.
2. Media, media massa yang ada saat ini turut menyumbang standar kecantikan yang ada di masyarakat, hal ini terjadi saat media banyak menampilkan sosok perempuan yang dianggap ideal sehingga mendorong masyarakat untuk meniru tampilan tersebut. Dan jika tidak tercapai maka individu tersebut merasa tidak puas akan fisik yang dimilikinya.
3. Jenis kelamin, harga diri seorang perempuan umumnya berada pada kepercayaan dirinya bahwa dirinya cantik dan menarik sehingga biasanya laki-laki memiliki gambaran fisik dirinya lebih positif daripada perempuan.
4. Usia, saat usia muda seseorang cenderung lebih memperhatikan penampilan mereka, semakin tua seseorang maka semakin ia tidak memperlmasalahkan

⁷ Catur Baimi Setyaningsih, "Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta", Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, (Yogyakarta: 2013), h. 28-32

penampilan. walaupun tidak semua, ada juga yang tidak puas namun tidak separah saat masih muda dulu.

5. Keluarga dan sosial, saat seseorang berinteraksi baik dengan keluarga maupun temannya atau bahkan orang asing yang sering membandingkan dirinya dengan setiap orang.
 6. Berat badan, seseorang yang memiliki tubuh gemuk akan merasa jelek dan tidak puas dengan fisik yang dimilikinya.
 7. Konsep diri, individu dengan konsep diri yang positif terhadap fisiknya dapat menghadapi ancaman yang terjadi pada citra tubuh yang dimiliki.
 8. Kasih sayang, kurangnya mendapat kasih sayang serta penerimaan sosial akan membuat individu memiliki citra tubuh yang negatif, sebaliknya seseorang yang banyak menerima pujian serta penerimaan akan cenderung memiliki citra tubuh yang positif.
3. Aspek-aspek pada citra tubuh

Menurut Cash (didalam Kinanti, 2010: 36) citra tubuh memiliki aspek sebagai berikut:⁸

- a. Evaluasi pada penampilan
- b. Orientasi pada penampilan
- c. Cemas terhadap berat badan
- d. Puas dengan bagian tubuh yang dimiliki
- e. Adanya pengkalsifikasian ukuran tubuh individu

Jadi, dari uraian diatas pengukuran citra tubuh dapat menggunakan beberapa aspek, yaitu:⁹

- a. Evaluasi penampilan, yaitu cara untuk menilai penampilan secara fisik dari individu itu sendiri atau individu lain.
- b. Orientasi penampilan seseorang, yakni upaya untuk mengubah dan memperbaiki penampilan dengan melakukan perawatan.

⁸ *Ibid* h.34

⁹ *Ibid* h.35

- c. Kepuasan pada bagian tubuhnya, evaluasi terhadap fisik secara menyeluruh, dimana seseorang merasa puas atau tidak membandingkan diri dengan fisik yang dimiliki oleh orang lain.
 - d. Berat badan, penerimaan individu terhadap berat badan yang dimilikinya dengan tidak memiliki kecemasan maupun upaya mengatur pola makannya.
4. Pengertian Penerimaan Diri

Dalam pembahasan citra tubuh terdapat keterkaitan erat dengan penerimaan diri seseorang dalam hal fisik, yaitu dimana penerimaan diri ini dapat melahirkan citra tubuh yang positif pada individu tersebut. Berdasarkan filsafat psikologi bahwa penerimaan diri ialah dorongan atau penyambutan atas diri sendiri. Yaitu merupakan penerimaan dari individu guna mencapai rasa bahagia serta kesuksesan dalam kehidupan.¹⁰

Penerimaan diri ialah kecakapan seseorang dalam menerima kondisi dirinya sendiri. Penilaian terhadap diri ini kemudian menjadi landasan untuk seseorang mengambil keputusan dalam menerima dan mengakui keberadaan dirinya sendiri. Penerimaan diri tersebut didasarkan sikap yang realistis, yaitu yang ditandai dengan melihat dari segi kekurangan ataupun kelebihan yang dimiliki oleh diri sendiri secara objektif. Kemudian sebaliknya terdapat juga penerimaan diri yang bisa dilakukan secara tidak realistis, yaitu ditunjukkan adanya upaya penilaian diri sendiri dengan berlebihan, menolak menerima kekurangan diri sendiri, menghindari atau menolak hal negatif dari dirinya sendiri, seperti rasa trauma dimasa lalu.¹¹

Menurut Chaplin, penerimaan diri merupakan sikap puas atas diri sendiri, dengan kualitas dan keahlian, serta pengetahuan akan keterbatasannya. Penerimaan diri mengandaikan ada tidaknya kemampuan diri didalam psikologi yang terdapat pada individu, yang menunjukkan kualitas diri individu. Hal demikian juga mengartikan bahwa tinjauan ini ditujukan ke kemampuan diri seseorang yang dapat menjadi pendukung atas segala hal. Kesadaran tentang kelebihan dan kekurangannya juga harus

¹⁰ Artikel Respek terhadap diri sendiri dan Orang lain. Online : <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-oraang-lain/>. Diakses : 15 september 2021

¹¹ Dariyo agoes, “ Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama”, (jakarta: *PT. Refika Aditama*, 2007), h. 205

seimbang agar dapat melengkapi satu sama lainnya, yang akhirnya dapat melahirkan kepribadian yang unggul.¹²

Kemudian ditambahkan oleh Harlock mengenai pengertian penerimaan diri yaitu apabila seseorang hanya bisa melihat hanya dari satu sisi, maka ada kemungkinan untuk melahirkan kepribadian yang tidak seimbang, ketika makin besar seseorang menyukai dirinya maka akan lebih mudah seseorang tersebut untuk menerima dirinya dan begitupula dengan individu lain yang menyatakan bahwasannya seseorang yang mampu menerima dirinya akan dapat menerima karakter serta menerima apapun yang memang sudah tidak bisa usahakan untuk diubah lagi.¹³

Tanpa adanya penerimaan diri maka seseorang tidak akan menuju kemajuan dan perkembangan dalam hubungan yang afektif. Karena menurut pendapat Carl Rogers, biasanya orang dengan kepribadian bahwa dirinya disukai, ingin untuk diterima, mampu dan layak untuk diterima. Orang-orang yang menolak dan menyangkal diri mereka sendiri biasanya cenderung memiliki kebahagiaan yang kecil serta seseorang tersebut tidak dapat membuat serta menjaga hubungan baik dengan individu lain.¹⁴

Menurut Kilicci (1999) mengatakan bahwa ketika seseorang yang menilai, memahami, serta memandang diri sendiri secara nyata serta sama dengan yang orang lain idealkan maka seseorang akan lebih mudah untuk menerima dirinya sendiri. Kemudian sebaliknya, seseorang yang mengalami kesenjangan yang besar antara pengalaman nyata dengan diri ideal maka akan menimbulkan permasalahan psikologis yang dialami individu tersebut. Seseorang yang tidak mampu mengelola kesenjangan diri akan mengalami penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri adalah sikap positif akan membantu seseorang dalam mengevaluasi keefisienan dan ketidakefisienan sisi dalam diri dan ketepatan cara seseorang memandang realita (dalam Wiryo, 2012, hal. 109)¹⁵

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yaitu sikap seseorang dalam menyukai dirinya sendiri dengan mengetahui kekurangan serta

¹² Chaplin, J.P. 2005. Kamus lengkap Psikologi. (Jakarta : Raja Grafindo Persada), h. 250

¹³ Hurlock. E. Adolescent Development, (4th ed), (Internal Student edition). 1979. h. 434

¹⁴ Matthews D. Wayne (1993), Acceptance of Self And Other, Nort Carolina Cooperative extension Service.

¹⁵ Nita Anggia Dewi, "Hubungan Antara penerimaan diri dengan Kebahagiaan Peserta Didik", perpustakaan.UPI.edu, 2017, h. 13-14

kelebihan yang ia miliki sehingga dapat melahirkan keseimbangan psikologis seseorang.

5. Factor yang berpengaruh terhadap penerimaan diri

Harlock (2004) menyebutkan bahwasannya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang diantaranya yakni:¹⁶

1. Menenal diri sendiri

Factor ini akan lahir ketika individu mampu mengenali kemampuan serta kekurangan yang dimilikinya sendiri. Seseorang yang menenal dirinya sendiri akan mendapatkan kesempatan untuk menemukan jati dirinya sendiri sehingga tidak hanya bergantung kepada kemampuan intelektual yang dimilikinya saja. Dengan kata lain ketika seseorang mampu untuk memahami dirinya sendiri maka kemungkinan besar ia akan mampu menerima dirinya sendiri.

2. Hal-ha yang bersifat realistis

Faktor ini akan lahir ketika seseorang mampu memutuskan sendiri mengenai harapan yang dimilikinya dengan disesuaikan pemahaman dan kemampuan yang dimiliki, dan bukan dari hasil arahan individu lain untuk mewujudkan tujuannya secara realistis. Makin besar peluang terelaisasinya tujuan tersebut maka akan menciptakan rasa puas yang kemudian akan mempengaruhi penerimaan diri seseorang.

3. Hambatan pada lingkungan yang tidak ada

Sederhananya adalah lingkungan sangat berpengaruh terhadap tercapainya tujuan individu, ketika seseorang memiliki harapan realistis untuk mencapai tujuan tetapi jika dia berada pada lingkungan yang tidak memberikan dukungan, kesempatan atau bahkan menghalang, maka untuk dapat mencapai tujuan seseorang tersebut akan sulit.

4. Anggota masyarakat yang bersikap menyenangkan

Sikap masyarakat yang tidak melahirkan prasangka, dikarenakan penghargaan yang dijunjung tinggi terhadap kemampuan social orang lain serta seseorang yang dengan sukarela mengikuti adat kebiasaan yang ada didalam lingkungan masyarakat.

¹⁶ Hurlock, Elizabeth B. 1993, Psikologi perkembangan Anak Jilid I, Jakarta: Erlangga

5. Tidak memiliki gangguan emosional yang berat

Kondisi ini dapat menciptakan seseorang mampu menjalankan pekerjaannya dengan baik serta terciptanya kebahagiaan.

6. Pengaruh keberhasilan yang telah dicapai, baik secara kuantitatif ataupun secara kualitatif

Pengalaman seseorang yang mengalami keberhasilan akan memengaruhi penerimaan diri secara positif, dan sebaliknya ketika pengalaman memberikan kegagalan maka dapat melahirkan penolakan pada individu.

7. Identifikasi terhadap orang-orang dengan adaptasi yang baik

Apabila seseorang mampu beradaptasi secara baik dengan orang lain yang mempunyai sikap positif, maka dalam diri individu tersebut akan terbangun sikap dan tingkah laku yang positif juga. Hal tersebut akan membuat penilaian atas dirinya akan baik, dimana hal ini akan mempengaruhi cara penerimaan dirinya.

8. Memiliki perspektif yang luas

Cara berpandangan luas ini dapat diperoleh melalui cara belajar dan pengalaman. Oleh karena itu usia serta tingkat pendidikan dalam hal ini memiliki peranan yang mendominasi untuk individu guna mengembangkan perspektif dirinya sendiri.

9. Pola asuh pada masa kecil yang positif

Pola asuh sangatlah berperan, dimana saat seseorang anak diasuh dengan demokratis dapat melahirkan individu dengan rasa penghargaan terhadap dirinya yang cenderung tinggi.

10. Konsep diri yang stabil

Hal ini akan membantu seseorang dalam menunjukkan diri kepada orang lain, sehingga ketika seseorang tidak mempunyai konsep diri yang stabil maka dapat mengganggu dia dalam mengekspresikan dirinya pada individu lain, bahkan diapun ambivalen dengan dirinya sendiri.

6. Aspek-aspek penerimaan diri

White mengemukakan pendapatnya mengenai aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang untuk menerima dirinya, yaitu diantaranya yaitu pengalaman dimasa lalu, sikap dalam menyelesaikan permasalahan, kepercayaan), dan reaksi emosional.¹⁷

Dijelaskan juga bahwa aspek penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Lestariningsih, 2008) yaitu diantaranya:

- a. percaya dengan kemampuan yang dimiliki diri sendiri
- b. memiliki perasaan yang seimbang
- c. orientasi yang keluar
- d. memiliki rasa tanggung jawab
- e. memiliki pendirian yang kuat
- f. dapat menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki diri sendiri
- g. menerima sifat-sifat kemanusiaan yang berlaku.¹⁸

B. Syukur

1. Pengertian syukur

Dalam artian Bahasa, kata syukur diambil dari Bahasa Arab adalah al-syukur, yang termasuk isim masdar atau kata benda, dimana asal katanya dari شکر يشكر شكرا وشكورا, yang merupakan diambil dari madah شك ر , yang mengandung arti berterimakasih atau merupakan ucapan terimakasih.¹⁹ Syukur juga merupakan ungkapan puji kepada yang telah melakukan kebaikan atau tindakannya. Syukur ini merupakan kebalikan kata kufur.²⁰ Menurut KBBI sendiri, Syukur merupakan rasa terimakasih terhadap Allah SWT, dan untunghlah (menyatakan rasa lega, senang, serta lainnya)²¹

¹⁷ Selvi Shanti Sudarji, "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orang Tuan Yang Memiliki Anak Autisme", Jurnal *Psibernetika*, Vol. 10, No. 2, 2017, h.72

¹⁸ Yeni Kukuh Herminingsih dan Yumei Astutik, "Hubungan Penerimaan Diri dengan Penalaran Moral Pada Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Anak Di Blitar", Jurnal *Psikologi Tabularasa* Vol. 8, No. 2, 2013, h. 720

¹⁹ Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an", jurnal *El-Qanuny* vol. 5 no. 2, tahun 2019, h. 271

²⁰ Amir An-Najar, "Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan modern", Terj. I ja Suntana, (Bandung: *PT. Mizan Publika*, 2004), h. 90

²¹ Ida Fitri Shobihah, "Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta", Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013) h. 23

Berdasarkan syara'nya, syukur diartikan sebagai pengakuan atas kenikmatan yang dianugerahkan Allah SWT dan disertai ketundukan padaNya serta menggunakan kenikmatan itu sesuai dengan syariat yang ditetapkanNya.²²

Syukur dalam psikologi positif dinamakan dengan Gratitude diambil dari bahasa latin, gratia yang merupakan bentuk dari grace (Rahmat), gratefulness (rasa bersyukur) dan graciousness (Emmons, Mc.Cullough, & Tsang, 2003).

Emmon mendefenisikan gratitude adalah respons positif yang ditunjukkan dalam menerima sesuatu dari orang lain atau pengalaman yang terjadi .contohnya seseorang yang mengalami peristiwa alam yang terjadi seperti dilanda badai, krisis kesehatan dan dapat menemukan manfaat atau hikmah dari pengalaman tersebut (Afflek&tennen, 1996)²³

Ibn Katsir memberikan arti dari kata syukur adalah berterima kasih atas segala pemberian dari Tuhan yang maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Penafsiran yang senada dikemukakan oleh jalal al-Din Muhammad Ibn Ahmad al-Mahalliy dan Jalal al-Din Abd al-Rahman Ibn Abi Bkar al-Suyuty dengan menambahkan bahwa rasa syukurnya itu dilakukan dengan taat menjalankan perintah-Nya.

Berdasarkan pernyataan sebagian ulama, kata syukur asal katanya “Syakara” artinya membuka atau menampakan, sehingga bisa diartkan bahwa hakikat syukur merupakan menampakan kenikmatan pemberian Allah, dengan menyebut dan menggunakan kenikmatan tersebut digunakan untuk jalan yang diridhai Allah.²⁴

Berlandaskan penjelasan di atas dipahami bahwa pada dasarnya syukur adalah kesadaran diri demi memperoleh ridha, cinta serta rahmat Allah SWT. Yang kemudian dibuktikan dengan mentaati perintah serta menjauhkan diri dari larangan Allah SWT.

2. Hakikat syukur

Imam Ghazali menerangkan mengenai syukur yang memiliki susunan yaitu:²⁵

²² Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, “Dahsyatnya syukur”, (Jakarta, Qultum Media, 2009), h. 2

²³ Akmal dan Masyhuri, “KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)”, Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 7, Nomor 2, Desember 2018, h. 4

²⁴ Aura Husna(Neti Suriana), “kaya dengan syukur: menemukan Makna Sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah”, (jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 110-111

²⁵ Imam Ghazali, ”Taubat, sabar, dan Syukur ”, ter. Nur Hichmah. R. H. A Suminto, (Jakarta: *PT. Tintamas Indonesia*, cet. VI, 19883) h. 197-203

- a. Ilmu, yakni pengetahuan mengenai nikmat dan pemberi nikmat itu sendiri, keyakinan bahwa nikmat diberikan dari Allah SWT yang diberikan melalui perantara. Sehingga pujiannya hanya tertuju kepada Allah.
 - b. Kondisi spiritual, yaitu Ketika keyakinan serta pengetahuan akan menghasilkan ketenangan jiwa sehingga menumbuhkan rasa senang serta mencintai yang memberikan kenikmatan, yang berbentuk rasa tunduk dan patuh. Mensyukuri nikmat juga selain dengan menyenangi pemberian nikmat juga bisa dengan cara mencintai yang memberikan nikmat itu sendiri, yakni Tuhan semesta alam.
 - c. Amal perbuatan, yaitu kaitannya dengan hati, lisan, serta anggota tubuh, yaitu hati senantiasa cenderung ingin memperbanyak kebaikan. Lisan digunakan untuk mengucapkan syukur atas nikmat yang diberikan Allah. Adapun anggota tubuh sebagai bagian yang mempergunakan kenikmatan tersebut, dan senantiasa menjauhi hal-hal yang dilarang Allah.
3. Konsep dasar syukur didalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qura'an disebutkan beberapa ayat yang membahas mengenai syukur, diantaranya yaitu:

- a. Surat Al-Baqarah: 152²⁶

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”

- b. Surat Ad-Dhuha ayat 11

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

“Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).”

Didalam ayat diatas dapat ditafsir maknanya yaitu seruan agar kita mengingat Allah dengan cara berdzikir, mengucap hamdalah, tasbih, dan juga membaca ayat suci secara bersungguh-sungguh dan menghayatinya, merenung dan memikirkan dengan mendalam untuk dapat mengerti kebesaran, kuasa, serta keesaan Allah swt. Selain itu,

²⁶ Kementerian Agama RI, “ Al-hikmah Al-Qur'an 20 baris & terjemahan 2 muka”, (Jakarta, Wali, 2013), h. 13

menjauhi segala larangan dan menjalankan perintahNya. Agar dibukakan pintu kebaikan.²⁷ Kemudian ayat ini juga terdapat tafsir mengenai perintah untuk bersyukur kepada Allah, dan menikmati segala hal yang dikaruniakan kepada kita, yang selanjutnya dikelola dan dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya. Kemudian memanjatkan puji melalui hati maupun lisan teruntuk Allah swt. serta menggunakan kenikmatan tersebut dijalani yang diridhai oleh Allah swt, tanpa mengingkari nikmat tersebut. Ayat ini juga merupakan pengingat kita sebagai manusia untuk tidak melakukan hal-hal inkar yang telah dilakukan oleh umat terdahulu, yang tidak memahami nikmat yang telah diberikan serta tidak menggunakannya sesuai fungsinya, hingga Allah mengambil nikmat tersebut dari mereka sebagai pelajaran bagi umat terdahulu serta sebagai media pembelajaran bagi kita umat setelahnya.²⁸

4. Manfaat bersyukur

Dalam surat Al-Namal ayat 40 dijelaskan bahwa manfaat syukur didapatkan oleh seseorang yang bersyukur itu sendiri tanpa Allah SWT mendapatkan apapun karena Allah SWT tidak membutuhkannya sedikitpun.

... وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَيْبَ غَنِيِّ كِرِيمٍ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

“siapa yang pandai bersyukur, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri. Dan siapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Tuhanku mahakaya lahi maha mulia” (Qs. Al-Naml:40)²⁹

Disebutkan oleh Aura Husna bahwa manfaat syukur yaitu:³⁰

- a. Menuntun hati menjadi ikhlas, seseorang yang bersyukur akan selalu berpikir positif atas segala yang telah ditetapkan oleh Allah terhadap hidupnya, sehingga bisa dikatakan bahwa syukur dapat menuntun hati agar lebih ikhlas.

²⁷ Ahmad Mustafa al-Maragi, “Tafsir Al-Maraghi, terj. Anshori Umar Sitanggal. Heri Noer Aly. BAhrun Abu Bakar”, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet.II, 1993), h. 30

²⁸ Nia Ukhti Adzkiya, “Hubungan Rasa Syukur dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Tuna Daksa di SLB-YPAC Semarang”, Skripsi fakultas Ushuluddin dan Humaniora jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, 2020, h. 27

²⁹ Kementrian Agama RI, “Al-hikmah Al-Qur’an 20 baris & terjemahan 2 muka”, (Jakarta, Wali, 2013), h. 191

³⁰ Aura Husna (neti Suriana), “Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah”, (Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 152-170

- b. Menciptakan optimisme, syukur membuat seseorang mengetahui segala kenikmatan yang diberi oleh Allah termasuk juga mengenali potensi yang dimiliki seseorang, sehingga dapat melahirkan sikap optimisme dalam diri.
- c. Memperbaiki kualitas hidup seseorang, berdasarkan pernyataan Robert Emmons, mengatakan bahwaannya seseorang yang bersyukur dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Seperti lebih bersemangat hidup, menimbulkan cinta, perhatian, dan semangat berjuang akan meningkat kepada mereka yang bersyukur setiap hari.
- d. Menjalani persahabatan dengan baik, orang dengan rasa syukur akan lebih berempati, senantiasa membantu, hal ini memudahkannya untuk bergaul dengan masyarakat sebab disenangi dalam pergaulan, seseorang tersebut akan suka berbagi, tidak matrealistis, tidak dengki, dan tidak egois.
- e. Mendapatkan pertolongan Allah, syukur akan menuntun hati untuk berbuat baik kepada sesama, sikap inilah yang dapat mendatangkan pertolongan dari Allah.

Bisa disimpulkan bahwa manfaat bersyukur yaitu diantaranya: a.) sebagaimana dijelaskan pada QS. Ibrahim ayat 7 bahwa manfaat syukur adalah untuk menjaga atau bahkan menambah nikmat. b.) mendapatkan keridhaan, cinta dan kasih sayang Allah SWT. c.) menambah kemuliaan kita sebagai hamba.³¹

5. Cara bersyukur

Cara menyatakan syukur sebagaimana yang dijelaskan oleh Abu Bakar Abdullah bin Muhammad, yaitu:³²

- a. Dengan bertasbih
- b. Berdzikir
- c. Mengucap hamdalah dan istighfar
- d. Berdoa
- e. Dilakukan oleh anggota badan

Aura Husna mengatakan bahwa cara bersyukur dengan menggunakan hal berikut:³³

³¹ Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an", jurnal *El-Qanuny* vol. 5 no. 2, tahun 2019, h. 271

³² Abu Abdullah bin Muhammad, "*Syukur Membawa Nikmat*", Terj. S.SA. Zemool, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1992), h. 26-29

³³ Aura Husna (Neti Suriana), op. cit., h. 116-117

- a. Menggunakan hati, hati yang merasa puas dengan ketentuan Allah swt. menyadari semua nikmat diperoleh sebab kemurahan Allah swt. Dengan bersyukur ini dapata menghasilkan sifat Qana'ah.
- b. Dengan anggota tubuh, gerakan anggota tubuh sebagai bukti seseorang bersyukur, diantaranya yaitu: pemanfaatan kenikmatan dari Allah sesuai dengan tujuan Allah dalam memberikan nikmat tersebut, melaksanakan amalan dengan sepenuh hati dengan mengharap amal tersebut diterima oleh Allah, amalan tersebut harus berdasarkan syariat yang telah ditetapkan olehNya.
- c. Dengan lisan, dalam bentuk lisan seseorang bisa bersyukur dengan mengucap kalimat hamdalah, serta memuji kebesaran dan kemurahanNya dalam memberikan nikmat.

6. Aspek Syukur

Menurut Quraish Shihab (2002), aspek syukur dapat tiga sisi yaitu bersyukur dengan lisan, hati, dan anggota badan.³⁴

a. Syukur dengan menggunakan hati

Cara bersyukur dengan cara seperti ini yaitu dengan menyadari dengan sepenuh hati bahwasanya perolehan nikmat yang sedang dirasakan semata-mata karena kebaikan serta anugerah yang diberikan dari Allah swt. kepada hambanya. Dengan bersyukur menggunakan hati juga seseorang sadar akan kemurahan serta kebaikan dan kasih sayang Allah kepada hambanya. Seseorang yang bersyukur dengan hatinya ketika tertimpa musibahpun akan tetap bersyukur dengan memuji Allah swt. atas dasar malapetaka yang terjadi hanyalah bagian kecil dari yang mungkin bisa terjadi kepada dirinya.

b. Syukur dengan menggunakan lisan

Bersyukur dengan menggunakan lisan merupakan kegiatan bersyukur dengan cara mengakui kenikmatan yang dirasakan merupakan datangnya dari Allah swt. dengan cara berucap Sambil memuji Allah swt.

Didalam Al-Quran sendiri mengajarkan pujian kepada Allah swt. dengan mengucap "Alhamdulillah".

³⁴ M. Quraish shihab, "Tafsir Al-Mishbah", Lentera (Jakarta: 2002), Jilid 1, h. 386

- c. Bersyukur dengan menggunakan perbuatan

Bersyukur dengan menggunakan perbuatan yaitu menyuruh kita sebagai penerima nikmat untuk mengetahui dengan benar mengenai tujuan Allah swt. menganugerahi kita kenikmatan tersebut serta memanfaatkan kenikmatan tersebut sebaik-baiknya untuk kebaikan.³⁵

C. Pengertian Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang

Pengertian mahasiswa sendiri diatur dalam PP No. 3 Tahun 1990, bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang tercatat dan belajar di perguruan tinggi.³⁶

Lalu dijelaskan lagi oleh Sarwono, menurutnya mahasiswa merupakan individu yang belajar dan mengikuti kegiatan didalam perguruan direntang usia 18-30 tahun. Mahasiswa menjadi bagian dalam kelompok masyarakat yang mendapat status berkat keterikatannya pada instansi perguruan tinggi. Mahasiswa adalah calon intelektual yang dapat menjadi bagian masyarakat dengan predikat pendidikan tertentu.³⁷

Mahasiswa angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas UIN Walisongo Semarang merupakan bagian dari mahasiswa yang ada ditingkat akhir, dimana umumnya mereka tengah mengerjakan skripsi.

Dari penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwa mahasiswa jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang merupakan status seseorang yang kaitannya dengan perguruan tinggi untuk belajar yang diharapkan menjadi calon sarjana berintelektual dan mempunyai rasa syukur tinggi dikarenakan salah satu faktornya adalah kurikulum dari pembelajaran jurusan ini memuat perihal syukur sehingga mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi idealnya paham mengenai teori syukur serta implementasinya pada kehidupan sehari-hari.

³⁵ Diambil dari [Bagaimana Cara Bersyukur OLEH: OURAISH SHIHAB / Nadia & Bilgina \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com), pada 5 oktober 2021 pukul 11.38 WIB

³⁶ Harub Ghafur, "mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus", (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015) h. 17

³⁷ *Ibid*, h. 17

D. Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Diri Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang

Menurut Tems Jaya Kusuma mengemukakan pendapatnya, bahwa hubungan adalah kegiatan yang menghubungkan dua hal ataupun bisa lebih sebagai proses pengenalan satu sama lain. Kemudian juga bisa diartikan sebagai proses, arahan yang akan berdampak dan berpengaruh terhadap objek lain yang disandingkan. Hubungan ini juga akan selalu terjadi didalam kehidupan manusia. Dalam hal ini dampak dari hubungan bisa bersifat positif maupun negatif. Seperti yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu korelasi yang terbentuk antara rasa syukur dengan citra diri mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Syukur merupakan perasaan yang akan memberikan kekuatan positif sehingga memberikan keuntungan bagi individu yang merasakannya. Dengan bersyukur akan melahirkan psikologis seseorang yang sehat, rasa bahagia yang menghasilkan hormon endorfin, yang dapat meningkatkan daya ingat seseorang, menurunkan rasa agresifitas dalam berhubungan social, lebih bersemangat hidup, kekuatan mental serta kreativitas seseorang.³⁸

Rasa syukur akan melahirkan perspektif positif seseorang dalam memandang suatu peristiwa atau kejadian yang dihadapinya. Individu dengan rasa syukur tinggi maka secara otomatis akan mempengaruhi caranya dalam memandang kehidupannya secara positif.³⁹

Setiap individu yang hidup akan dihadapkan dengan pencarian untuk menemukan kebahagiaan, sejalan dengan itu Shaver dan Friedman dalam Hurlock (2004: 19) menjelaskan bahwa: beberapa esensi kebahagiaan, kenikmatan atau kepuasan, didalamnya terdapat sikap menerima , kasih sayang , serta prestasi ”.⁴⁰ Lalu ditambahkan oleh Al-Mighwar (2006: 49) bahwa: untuk mencapai kebahagiaan, penerimaan adalah hal yang sangat penting, baik dalam hal penerimaan sosial maupun dalam penerimaan diri yang dalam hal ini berkaitan dengan citra tubuh individu tersebut. Sehingga setelah penjelasan

³⁸ Siti Intan Ma'wa Wulan, "Pengaruh Syukur Terhadap Psychological well-Being Pada Lansia Di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora", Skripsi Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang, 2018, h. 5

³⁹ *Ibid*, h. 4

⁴⁰ Akbar Heriyadi, "Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang", skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Semarang: 2013, h. 2

diatas maka bisa disimpulkan bahwa seseorang harus mempunyai citra tubuh yang positif untuk menuju kepada kebahagiaan.

Dalam hal ini sikap syukur memiliki peranan sebagai stimulus untuk individu dapat berfikir positif terhadap dirinya sendiri serta optimis dalam menjalani kehidupan, sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa salah satu manfaat dari merasakan syukur yaitu menumbuhkan sikap optimis dalam diri. Menumbuhkan optimisme dalam diri yang dijelaskan mengandung arti yaitu mengenali nikmat yang telah diberi oleh Allah swt. termasuk juga mengenali potensi diri yang Allah beri kepada kita, yang jika dilakukan akan menumbuhkan sikap syukur.⁴¹ Dengan bersyukur seseorang tentunya akan lebih kuat jiwanya dan juga kuat dalam menghadapi masalah, tidak mudah pesimis, rendah diri, dan putus asa dalam hidup. ⁴² maka dari itu bersyukur dengan menerima diri sendiri merupakan sikap penting yang harus individu miliki untuk mencapai kestabilan mental dan juga sebagai antisipasi mengatasi permasalahan yang timbul dalam hidup seseorang. Sehingga salah satu aspek yang dapat mendorong citra tubuh yang positif adalah dengan bersyukur. Dikarenakan untuk melahirkan citra diri yang positif diperlukan sikap menerima diri sendiri, dan menerima diri dapat diwujudkan dengan cara bersyukur.

Sehingga hubungan rasa syukur dengan citra diri yaitu, rasa syukur akan berpengaruh terhadap citra diri seorang individu dimana saat seorang individu memiliki rasa syukur yang tinggi maka akan membentuk citra diri yang positif bagi individu tersebut.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu:

1. Hipotesis alternatif (H_a): terdapat korelasi positif antara rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang.

⁴¹ Nia Ukhti Adzkiya, "Hubungan Rasa Syukur dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Tuna Daksa di SLB-YPAC Semarang"...h. 51

⁴² *Ibid*, h. 50-51

2. Hipotesis nihil (H_0): tidak terdapat korelasi positif antara rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang diterapkan penulis dalam melakukan kajian ini, dimana penelitian kuantitatif merupakan studi dengan menggunakan data dengan angka-angka yang berupa nilai, peringkat atau skor yang kemudian diteliti dan dianalisis untuk menggali jawaban penelitian hipotesis menggunakan statistik yang bersifat spesifik untuk membuktikan bahwa suatu variabel dapat mempengaruhi variabel lain.¹

Dalam studi ini penulis menerapkan metode penelitian Kuantitatif Korelasional, yaitu kajian yang fokus terhadap pencarian jawaban mengenai hubungan antar variabel penelitian. Dan penelitian kuantitatif juga merupakan penelitian yang focus menggunakan pendekatan penelitian dengan data dan angka yang kemudian di analisis dan diolah menggunakan statistik.²

Lalu dijelaskan pula oleh Gay³, penelitian korelasi adalah penelitian yang menggunakan pengumpulan data untuk bisa memastikan dan mengetahui adanya hubungan atau tidaknya dua variabel yang sedang diteliti serta seberapa besar tingkat hubungan tersebut. Hal tersebut digunakan untuk mengembangkan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga ada tidaknya hubungan serta tingkat hubungan antar variabel memiliki posisi yang penting.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiono (1997) menjelaskan bahwa variabel pada sebuah penelitian adalah atribut dari kumpulan obyek yang sedang diteliti yang didalamnya memiliki perbedaan dari setiap

¹ Swarja I, "Metodologi Penelitian Edisi II", (Yogyakarta: ANDI, 2015), h. 24

² Diakses dari [Metode Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Karakteristik & Jenis - serupa.id](https://www.serupa.id) pada 27 september 2021, 20.52

³ Indra Jaya, "Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan" (Jakarta: Prenandamedia Group, 2019), h. 147-148

obyeknya.⁴ Pada studi ini ada dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Pengertian dari keduanya yaitu:

1. Variabel bebas X (Independent variable) yakni rasa syukur, adalah variabel yang mampu mempengaruhi variabel terikat pada penelitian menurut Sekaran. Pengaruh ini bisa bersifat negatif maupun positif. Atau bisa juga diartikan sebagai variabel yang bisa menjadi penyebab dari variabel lain.⁵
2. Variabel terikat Y (dependent variable) yakni citra tubuh, adalah variabel yang dijelaskan menurut Sekaran merupakan variabel yang menjadi topik dan perhatian utama dalam pembahasan penelitian, serta disebut juga sebagai variabel yang ditentukan variabel lainnya.⁶

Variabel yang terdapat dalam studi ini yaitu rasa syukur dan citra tubuh, dimana rasa syukur merupakan variabel bebas (X) sedangkan citra tubuh yaitu sebagai variabel terikat (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel ialah makna tentang variabel yang telah dirumuskan oleh peneliti yang didasarkan pada karakteristik pada variabel yang telah diamati. Definisi operasional juga memiliki makna tunggal serta diterima secara obyektif., jika indikator yang terdapat pada variabel tersebut tampak.⁷

1. Citra Tubuh

Menurut Cash (dalam Kinanti, 2010: 36) citra tubuh memiliki aspek sebagai berikut:⁸

⁴ Husein Umar, "Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis", (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), h. 47-48

⁵ Muh. Fitrah & Luthfiah, "Metodologi Penelitian: Penelitian Kuantitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus", (Jawa Barat: CV. Jejak, 2017), h. 123

⁶ *Ibid*, h. 123

⁷ Saifuddin Azwar, "Metode Penelitian", Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2007, h. 74

⁸ Catur Baimi Setyaningsih, "Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta", Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, (Yogyakarta: 2013), h 34

- a. Evaluasi pada penampilan
- b. Orientasi pada penampilan
- c. Cemas terhadap berat badan
- d. Puas terhadap bagian tubuh yang dimiliki
- e. Adanya pengkategorian ukuran tubuh individu

Jadi dari uraian diatas pengukuran citra tubuh didasarkan pada beberapa aspek berikut:⁹

- a. Evaluasi penampilan,
- b. Orientasi penampilan seseorang,
- c. Kepuasan pada bagian tubuh yang dimiliki,
- d. Berat badan

Data tersebut akan dijadikan penulis untuk dasar pembuatan alat ukur untuk mengukur citra tubuh menggunakan skala dari skala Citra Tubuh yang digunakan Catur Baimi Setyaningsih, selanjutnya dimodifikasi oleh penulis.

2. Syukur

Menurut Quraish Shihab (2002), aspek syukur terdapat tiga sisi yaitu:¹⁰

- a. Syukur menggunakan hati
- b. Syukur menggunakan lisan
- c. Bersyukur menggunakan tindakan

Dari data tersebut maka peneliti membuat alat ukur berupa skala dari Nia ukhti Adzkiya, yang dimodifikasi oleh penulis untuk mengukur variabel syukur pada skripsi ini yang mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Quraish Shihab.

D. Subjek Penelitian

Arikunto (2007) mengungkapkan, subyek penelitian termasuk aspek utama pada sebuah studi, sehingga subyek penelitiannya harus dipersiapkan dalam pengumpulan data demi mendukung sebuah penelitian. Subyek penelitian ini bisa berupa orang, benda, ataupun hal. Kemudian dijelaskan pula oleh Sugiono (2013:32) bahwa, subyek penelitian

⁹ *Ibid*, h 35

¹⁰ M. Quraish shihab, "Tafsir Al-Mishbah", Lentera (Jakarta: 2002), Jilid 1, h. 386

adalah salah satu karakteristik yang melekat pada individu, objek atau suatu program dengan variabel yang akan dikaji, dan diambil kesimpulannya.¹¹ Pada studi ini subyek penelitiannya yaitu mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo sejumlah 83 orang.

Dari sejumlah mahasiswa seperti yang disebutkan diatas, terdapat 41 mahasiswa yang bersedia menjadi responden untuk penelitian ini. Karakteristik responden yang dilihat dari jenis kelaminnya yaitu dari kategori laki-laki terdapat 14 orang mahasiswa sebagai responden penelitian, sedangkan pada kategori perempuan terdapat 27 mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Dari data tersebut bahwa mayoritas respondennya adalah perempuan yaitu sebanyak 27 responden atau dapat diakumulasikan sebanyak 65,9% dari jumlah data keseluruhan, dan responden laki-laki berjumlah 14 responden atau sebanyak 34,1% dari jumlah data keseluruhan.

Kemudian jika dilihat berdasarkan usia maka terdapat empat variasi jawaban yang didapatkan melalui penyebaran angket ini, variasi jawaban tersebut diantaranya yaitu pada kategori 21 tahun, kategori 22 tahun, kategori 23 tahun, dan yang terakhir 24 tahun. Pada kategori usia 21 tahun terdapat 7 responden yang mengkategorikan dirinya berusia 21 tahun atau jika diakumulasikan yaitu sebanyak 17,1 % dari jumlah data, pada kategori 22 tahun terdapat 20 responden yang mengkategorikan dirinya berusia 22 tahun atau sebanyak 48,8 % yaitu merupakan kategori terbanyak yang dipilih responden, lalu sebanyak 10 responden mengkategorikan dirinya berusia 23 tahun atau sebanyak 24,4 % dari keseluruhan jumlah data, dan yang terakhir yaitu terdapat 4 respondeng yang mengkategorikan dirinya berusia 24 tahun atau sebanyak 9,8 % dari keseluruhan jumlah data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian ialah sebuah strategi guna mengumpulkan serta menganalisis data yang digunakan dalam penelitian sebagai jawaban dari persoalan yang ada.¹²

¹¹ Chesley Tanujaya, "Perancangan Standart Operational Procedure Produksi Pada Perusahaan Coffeein, PERFORMA: Jurnal Manajemen Dan Star-Up Bisnis", Vol. 2, No. 1, April 2017, h. 93

¹² Arief Furchan, "Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), cet. 2, h.

Kemudian dalam studi ini menggunakan skala, dan untuk mendukung penelitian ini maka dibuat dua alat ukur yakni skala syukur serta skala citra tubuh yang berlandaskan pada skala Likert, yaitu skala yang biasanya untuk mengukur sikap, persepsi ataupun opini individu atau kelompok tertentu tentang kejadian yang terjadi dilingkungan sosial.¹³

Hasil dari skala penelitian dibuat kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.1. kriteria penelitian

NO	Item	Skor
1	Sangat setuju	4
2	Setuju	3
4	Tidak Setuju	2
5	Sangat Tidak Setuju	1

Pada penelitian ini yang akan digunakan yaitu berupa skala syukur dengan skala citra tubuh.

1. Skala rasa syukur

Skala rasa syukur ini dengan menerapkan skala dari Nia ukhti Adzkiya, yang telah dimodifikasi penulis untuk diterapkan pada skripsi ini. Skala ini akan digunakan untuk mengukur rasa syukur yang mengacu pada pendapat Quraish Shihab (2002)¹⁴, yaitu berupa aspek-aspek:

- a. Syukur menggunakan hati
- b. Syukur menggunakan lisan
- c. Bersyukur menggunakan perbuatan

Tabel 3.2. Tabel kisi-kisi skala

No	Sub Variabel	indikator	Sub indikator	Favoriable	Unfavoriable

¹³ Hana Hanifah Fauziyah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung", Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 2, 2015, hal. 128

¹⁴ M. Quraish shihab, "Tafsir Al-Mishbah", Lentera (Jakarta: 2002), Jilid 1, h. 386

	Hati	Menyadari anugrah dan nikmat-Nya	Menerima anugerah dengan penuh kerelaan	1	2, 3, 49, 54
			Percaya bahwa Allah maha pemurah lagi maha penyayang	5	4, 6, 52
			Percaya bahwa Allah satu-satunya Penolong		7, 8, 9
		Rasa cinta kepada Allah	Mendekatkan diri kepada Allah		10, 11, 12
			Mengingat Allah pada setiap kesempatan	15	13, 14
			Percaya akan ketetapan Allah	50	16, 17, 18
	Ucapan	Memuji keagungan Tuhan	Mengakui bahwa sumber nikmat merupakan karunia Allah		19, 20, 21
			Memuji keagungan Tuhan atas		22, 23, 24

			sekecil apapun anugerah		
		Menampakkan nikmat Allah	Mensyukuri apapun karunia Allah dengan lisannya	25	26, 27
			Mengucapkan puji syukur atas nikmat-Nya	28	29, 30
1	Perbuatan	Menjaga dan memaafkan	Menjaga kondisi tubuh dengan baik		31, 32, 33
			Memanfaatkan sebaik-baiknya nikmat Allah	36	34, 35, 53
		Menggunakan kenikmatan dalam hal-hal yang diridhai oleh-Nya	Berbagi terhadap sesama		37, 38, 39
		Bertaqwa kepada Allah	Memberikan pertolongan kepada orang lain	41	40, 42
			Menjalankan perintah Allah	45, 51	43, 44

			Menjauhi segala larangan-Nya		46, 47, 48
Total				10	44

2. Skala citra tubuh

Skala ini diambil dari skala yang dibuat Catur Baimi Setyaningsih, yang kemudian dimodifikasi oleh penulis. Skala ini didasarkan pada pendapat menurut Cash (didalam Kinanti, 2010: 36), yang digunakan penulis sebagai alat ukur citra tubuh dengan mengacu pada beberapa aspek tersebut, yaitu:

- a. Evaluasi penampilan
- b. Orientasi penampilan
- c. Kecemasan berat badan
- d. Kepuasan terhadap bagian tubuh

No	Aspek	Sebaran item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Evaluasi penampilan	1, 4, 52, 56, 17, 49, 53	9, 19, 13, 62, 8, 21, 23, 27	

Table 3.3. Blue print rancangan sebaran

2.	Orientasi penampilan	2, 24, 25, 47, 31, 32, 46	5, 16, 38, 45, 15, 22,26, 28	
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	29, 35, 41, 42, 3, 7, 30, 44, 63	6, 48, 57, 64, 55, 60, 61,20. 50, 55	
4.	Berat badan	33, 34, 36, 37, 39, 40, 51	12, 18, 54, 43, 10,11, 14	

1. Uji Validitas dan

Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Azwar menjelaskan bahwasannya Validitas adalah tingkat ketetapan dan kecermatan sebuah pengukur untuk mengukur. Alat ukur yang valid apabila alat tersebut mampu mengukur yang seharusnya harus dikur. Skala validasi merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat kevalidaan serta keaslian sebuah instrument. Instrument yang valid yaitu instrument dengan validitas tinggi, dan sebaliknya bahwa instrument yang tidak valid merupakan instrument yang validitasnya rendah.

Pengukuran validitas kuesioner dengan korelasi *Pearson Correlation* yang penghitungannya menggunakan SPSS versi 21. Ghozali (2018) menjelaskan bahwa item pertanyaan yang valid jika mempunyai r hitung $>$ r table atau nilai sig. $<$ 0,05. Hasil pengujian Validitas data disajikan dalam table 4.4.

Tabel 4.4. Hasil Uji Validitas

Skala	Item	R Hitung	R Tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Rasa Syukur	Item 1	0,436	0,308	0,004	Valid
	Item 2	0,400	0,308	0,010	
	Item 3	0,447	0,308	0,003	
	Item 4	0,454	0,308	0,003	
	Item 5	0,005	0,308	0,974	Tidak Valid
	Item 6	0,683	0,308	0,000	Valid

Item 7	0,209	0,308	0,189	Tidak Valid
Item 8	0,589	0,308	0,000	Valid
Item 9	0,600	0,308	0,000	
Item 10	0,684	0,308	0,000	
Item 11	0,664	0,308	0,000	
Item 12	0,588	0,308	0,000	
Item 13	0,591	0,308	0,000	
Item 14	0,743	0,308	0,000	
Item 15	0,616	0,308	0,000	
Item 16	0,676	0,308	0,000	
Item 17	0,659	0,308	0,000	
Item 18	0,204	0,308	0,201	Tidak Valid
Item 19	0,209	0,308	0,189	Tidak Valid
Item 20	0,741	0,308	0,000	Valid
Item 21	0,625	0,308	0,000	
Item 22	0,169	0,308	0,292	Tidak Valid
Item 23	0,396	0,308	0,010	Valid
Item 24	0,437	0,308	0,004	
Item 25	0,087	0,308	0,588	Tidak Valid
Item 26	0,692	0,308	0,000	Valid
Item 27	0,680	0,308	0,000	
Item 28	0,125	0,308	0,435	Tidak Valid
Item 29	0,700	0,308	0,000	Valid
Item 30	0,667	0,308	0,000	

Item 31	0,537	0,308	0,000	
Item 32	0,260	0,308	0,101	Tidak Valid
Item 33	0,446	0,308	0,003	Valid
Item 34	0,652	0,308	0,000	
Item 35	0,593	0,308	0,000	
Item 36	0,075	0,308	0,639	Tidak Valid
Item 37	0,677	0,308	0,000	Valid
Item 38	0,607	0,308	0,000	
Item 39	0,492	0,308	0,001	
Item 40	0,620	0,308	0,000	
Item 41	0,001	0,308	0,995	Tidak Valid
Item 42	0,195	0,308	0,223	Tidak Valid
Item 43	0,332	0,308	0,034	Valid
Item 44	0,649	0,308	0,000	
Item 45	0,237	0,308	0,136	Tidak Valid
Item 46	0,483	0,308	0,001	Valid
Item 47	0,536	0,308	0,000	
Item 48	0,614	0,308	0,000	
Item 49	0,600	0,308	0,000	
Item 50	0,233	0,308	0,142	Tidak Valid
Item 51	0,005	0,308	0,975	Tidak Valid
Item 52	0,535	0,308	0,000	
Item 53	0,719	0,308	0,000	

	Item 54	0,734	0,308	0,000	Valid
Citra Tubuh	Item 1	0,502	0,308	0,001	
	Item 2	0,378	0,308	0,015	
	Item 3	0,158	0,308	0,325	Tidak
	Item 4	-0,005	0,308	0,977	Valid
	Item 5	0,240	0,308	0,131	
	Item 6	-0,057	0,308	0,723	
	Item 7	0,382	0,308	0,014	
	Item 8	0,042	0,308	0,796	
	Item 9	-0,197	0,308	0,216	
	Item 10	0,580	0,308	0,000	Valid
	Item 11	0,509	0,308	0,001	
	Item 12	0,204	0,308	0,201	Tidak valid
	Item 13	0,300	0,308	0,057	
	Item 14	0,111	0,308	0,488	
	Item 15	0,575	0,308	0,000	Valid
	Item 16	0,505	0,308	0,001	
	Item 17	0,241	0,308	0,129	Tidak Valid
	Item 18	0,566	0,308	0,000	Valid
	Item 19	0,297	0,308	0,059	Tidak Valid
	Item 20	0,512	0,308	0,001	Valid
	Item 21	0,566	0,308	0,000	
	Item 22	0,534	0,308	0,000	
	Item 23	0,475	0,308	0,002	
	Item 24	0,151	0,308	0,346	Tidak
	Item 25	-0,054	0,308	0,738	Valid
	Item 26	0,466	0,308	0,002	Valid

Item 27	0,719	0,308	0,000	
Item 28	0,567	0,308	0,000	
Item 29	0,090	0,308	0,576	Tidak Valid
Item 30	0,466	0,308	0,002	Valid
Item 31	0,017	0,308	0,915	Tidak Valid
Item 32	0,261	0,308	0,099	Valid
Item 33	0,314	0,308	0,046	Valid
Item 34	0,407	0,308	0,008	
Item 35	0,146	0,308	0,362	Tidak Valid
Item 36	0,363	0,308	0,020	Valid
Item 37	0,093	0,308	0,565	Tidak Valid
Item 38	0,482	0,308	0,001	Valid
Item 39	0,232	0,308	0,145	Tidak Valid
Item 40	0,151	0,308	0,346	Valid
Item 41	-0,024	0,308	0,880	
Item 42	0,142	0,308	0,376	
Item 43	0,581	0,308	0,000	Valid
Item 44	0,656	0,308	0,000	
Item 45	0,603	0,308	0,000	
Item 46	0,599	0,308	0,000	
Item 47	0,194	0,308	0,225	Tidak Valid
Item 48	0,630	0,308	0,000	Valid
Item 49	0,653	0,308	0,000	
Item 50	0,007	0,308	0,964	Tidak Valid

Item 51	0,550	0,308	0,000	Valid
Item 52	0,743	0,308	0,000	
Item 53	0,129	0,308	0,422	Tidak Valid
Item 54	0,785	0,308	0,000	Valid
Item 55	0,507	0,308	0,001	
Item 56	0,674	0,308	0,000	
Item 57	0,094	0,308	0,560	Tidak Valid
Item 58	0,593	0,308	0,000	Valid
Item 59	-0,025	0,308	0,876	Tidak Valid
Item 60	0,573	0,308	0,000	Valid
Item 61	0,067	0,308	0,678	Tidak Valid
Item 62	0,585	0,308	0,000	Valid
Item 63	0,019	0,308	0,907	Tidak Valid

Berlandaskan Tabel 4.4 pada bagian Syukur, dari 54 item ada 14 itemnya gugur, yang menyisakan 40 item dinyatakan valid dan 40 item tersebut selanjutnya dianalisis lanjutang dengan analisis korelasi pearson. Lalu pada bagian citra tubuh dari 63 item terdapat 29 item yang gugur sehingga menyisakan 34 item untuk dianalisis pada tahap berikutnya.

b. Uji Reliabilitas

Pengujian ini dipergunakan guna menilai konsistensi data penelitian, yang diuji menggunakan uji Cronbach's alpha (Ghozali, 2018). Jika nilai *Cronbach's CoefficientAlpha* > 0,6 maka kuesionernya *reliabel*, dan jika nilainya <0,6 maka kuesionernya tidak *reliabel*. Hasil uji reliabilitas penelitian disajikan dalam table berikut:

**Tabel 4.5. Uji
reabilitas rasa syukur**

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	40

**Tabel 4.6. Uji
reliabilitas citra tubuh**

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	34

Tabel 4.5. Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	N	Alpha Crobach	Nilai Kritis	Keterangan
1.	Rasa Syukur	40	0,958	0,6	Reliabel
2.	Citra Tubuh	34	0,949	0,6	Reliabel

Hasil pengujian yang tersaji pada tabel 4.5 ditunjukkan bahwasannya nilai koefisien semua varaibelnya $>0,6$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa seluruh butir pertanyaannya dinyatakan *Reliabel*.

F. Teknik Analisis Data

Pada studi ini data yang didapatkan akan diolah diolah oleh penulis dengan menggunakan metode statistika, dikarenakan data yang didapat berbentuk angka-angka

sehingga dengan menggunakan metode statistika memberikan hasil secara objektif. Metode ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 21.0 *for windows*.

Dalam studi ini juga penulis menggunakan Teknik analisis statistika yang berupa uji korelasi product moment (pearson), yaitu analisis yang digunakan dalam penelitian guna melihat keratan korelasi secara linear antara dua variable dengan data normal.¹⁵ Sedangkan datanya berupa data interval.

¹⁵ Mia Chandra Dewi, “Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN walisongo Semarang”, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang, 2021, hal 45

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

1. Deskripsi mengenai Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Universitas UIN Walisongo Semarang

Visi dari Universitas ini yakni “Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis Pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan Untuk Kemanusiaan Pada Peradaban” hal ini tertuang sesuai dengan kondisi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo ini, dimana prodi ini mampu menyatukan dua disiplin keilmuan agar saling melengkapi satu sama lainnya demi kemajuan Pendidikan.

Kemudian Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi mulai digagaskan pada tahun 2000 dan kemudian diresmikan melalui SK Dirjen Bagais NomorE/249/2001, ditanggal 20 September 2001. Jurusan Ini disebut juga TP UIN Semarang, yakni merupakan program studi nomor empat di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas UIN Walisongo. Ketiga prodi yang terdapat di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora ini adalah prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Prodi Ilmu Al-Qur’an dan tafsir, dan juga prodi Studi Agama-agama.¹

Kemudian pada tanggal 12 Maret 2014 yang lalu diadakan Rapat Senat Fakultas Ushuluddin yang pada saat itu masih berbentuk IAIN Walisongo mengagendakan “Pembahasan Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas dan Jurusan terbaru, kemudian pada rapat tersebut selanjutnya membuahkan hasil yaitu berupa SK dari Fakultas Ushuluddin No. 05 Tahun 2014 mengenai “Visi, Misi, dan Tujuan Jurusan/Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo” adalah:

VISI:

¹ Sulaiman, “Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi”, (Semarang: LP2M, 2017), h. 46-47

Menjadi Program Studi yang Unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi berbasis pada Kesatuan Ilmu untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun (2038)²

MISI:

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekatan kesatuan ilmu
2. Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
3. Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi.
4. Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
5. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
6. Mewujudkan tata kelola kelembagaan profesional³

TUJUAN:

1. Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia.
2. Menghasilkan riset tasawuf dan psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
3. menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis religius, sehat jasmani dan rohani
4. mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma Perguruan Tinggi
5. Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerja sama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional
6. Lahirnya tata kelola Program Studi yang profesional berstandar internasional⁴

² [Tasawuf dan Psikoterapi - Fakultas Ushuluddin dan Humaniora \(walisongo.ac.id\)](http://Tasawuf%20dan%20Psikoterapi%20-%20Fakultas%20Ushuluddin%20dan%20Humaniora%20(walisongo.ac.id)), diakses pada tanggal 25 November 2021, pukul 12.09

³ *Ibid*, pukul 12.12

⁴ *Ibid*, pukul 12.39

Profil Lulusan:

Profil lulusan mahasiswa TP UIN Walisongo diantaranya yaitu sebagai praktisi serta analis pada bidang Tasawuf dan Psikoterapi yang memiliki kepribadian baik, mempunyai pengetahuan dan terbarukan terkait bidang Tasawuf dan Psikoterapi serta bisa mengaplikasikan beberapa teori dan terapan dari tasawuf dan psikoterapi untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis seorang secara individu atau berkelompok di pekerjaan atau di tengah-tengah masyarakat dan mampu menjalankan perannya tersebut berdasarkan tuntunan agama islam, keilmuan serta keahlian.⁵

Sementara itu menurut Sulaiman dalam bukunya “Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi menjelaskan bahwa profil utama lulusannya yaitu:⁶

1. Sebagai asisten terapis dibidang sufistik
2. Sebagai asisten pengelola Crisis Center
3. Sebagai pendamping seseorang yang mengalami krisis dalam hal psikis

Lalu adapula profil tambahan yaitu:

1. Sebagai co-trainer motivasi dalam instansi baik negeri maupun swasta
2. Sebagai asisten peneliti dalam meneliti dibidang tasawuf dan psikoterapi
3. Sebagai asisten dosen
4. Menjadi guru dibidang tasawuf/akhlak
5. Menjadi guru bimbingan konseling
6. Sebagai pelaku usaha dalam bidang pelayanan kesehatan mental

Program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo mempunyai laboratorium dan Fuhum Therapy Center yang menyediakan beberapa jenis layanan, meliputi: sufi healing, konsultasi mengenai akademik, dan hipnoterapi.

⁵ *Ibid*, pukul 13.10

⁶ Sulaiman, “Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi”, (Semarang: LP2M, 2017), h. 48-49

2. Deskripsi Singkat Mengenai Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Terhadap Citra Tubuhnya

Hasil pengamatan di lapangan, peneliti menemukan fakta bahwa mayoritas mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi berkecenderungan memiliki citra diri yang negative, yaitu mereka menganggap fisik yang mereka miliki kurang memuaskan, tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada, sehingga tidak jarang mereka sering membanding-bandingkan fisiknya dengan fisik yang dimiliki orang lain.⁷

B. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mengetahui nilai maksimal, nilai minimum, rerata, dan standar deviasi data penelitian. Berikut adalah hasil dari penghitungan tersebut:

Tabel 4.1. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	41	115	160	135.00	13.109
Y	41	65	110	83.32	11.613
Valid N (listwise)	41				

Dari tabel diatas maka dapat jelaskan bahwa data pada variabel rasa Syukur diketahui memiliki nilai minimum 115, maximum 160, mean 135.00, dan standar deviasi 13.109. kemudian dari data citra tubuh diketahui memiliki nilai minimum 65, maximum 110, mean 83.32, serta standar deviation 11.613.

C. Uji Asumsi

Pengujian hipotesis didahului dengan pengujian normalitas dan reabilitas terlebih dahulu untuk memperkuat hasil penelitian. Hasil pengujian normalitas dan reabilitas yaitu:

1. Uji Normalitas

⁷ Hasil wawancara yang dilakukan peneliti secara acak pada beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017, selasa 16 Agustus 2021

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kosmogrov Smirnov-test*, yang tujuannya guna menguji distribusi data. Kaidah yang digunakan yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ ($P > 0,05$) maka datanya normal. Apabila nilai signifikansinya $< (0,05)$ ($P < 0,05$) maka sebaran disebut tidaklah normal. Apabila ($P > 0,05$) dapat dinyatakan tidak adanya perbedaan secara signifikan. Dengan demikian, variabelnya normal.

Hasil pengujian normalitas ditunjukkan dalam table 4.2.

Tabel 4.2
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		41
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.66544972
	Absolute	.066
Most Extreme Differences	Positive	.066
	Negative	-.046
Kolmogorov-Smirnov Z		.425
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berlandaskan tabel di atas dapat diketahui nilai *asym.sig* diatas adalah 0,994 dan $0,994 > 0,05$, artinya bahwa data terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Pada bagian *analyze Compare Means* di SPSS, tujuannya untuk menguji linearitas. Dimana, guna mengetahui apakah terjadi korelasi antara variable bebas dan terikat. Kaidah yang diberlakukan guna menguji ada tidaknya hubungan linear variabel yaitu apabila ($P > 0,05$) maka variabel memiliki korelasi secara linear, dan

sebaliknya jika ($<0,05$) maka berarti variabel tidak memiliki korelasi linear. Hasil pengujian linearitasnya yaitu:

Tabel 4.3
ANOVA Table

Tabel		Sum of	df	Mean	F	Sig.
4.4. Uji		Squares		Square		
Linieritas				e		
	(Combined)	4112.295	25	164.492	1.924	.095
Citra	Between Groups	1658.041	1	1658.041	19.391	.001
Tubuh	Deviation from Linearity	2454.253	24	102.261	1.196	.367
* Rasa Syukur	Within Groups	1282.583	15	85.506		
	Total	5394.878	40			

Variabel	Deviation From Linearity	Batas Keterangan
Rasa Syukur * Citra Tubuh	0,367	0,05 Linier

Hasil yang tersaji dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai Deviation Linearity yaitu $0,367 > 0,05$, artinya variabel penelitian dinyatakan terjadi linearitas.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Hipotesis

Uji ini bertujuan guna menguji mengenai kebenaran dari hipotesis penelitian

yang dirumuskan oleh peneliti.

Hasil pengujian normalitas yang menunjukkan bahwa data memang tersedistribusi secara normal, dan pengujian linearitas yang juga menunjukkan bahwa variabel memiliki hubungan yang linear. maka pada studi ini menerapkan uji korelasi product moment guna menemukan hasil uji hipotesisnya.

Tabel 4.5. Correlations

	Rasa Syukur	Citra Tubuh
Rasa Syukur Pearson Correlation	1	.554**
Rasa Syukur Sig. (2-tailed)		.000
N	41	41
Citra Tubuh Pearson Correlation	.554**	1
Citra Tubuh Sig. (2-tailed)	.000	
N	41	41

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

Tabel 4.6. Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig	Keterangan
Rasa Syukur * Citra Tubuh	0,554	0,000	Ada Hubungan

Berlandaskan tabel di atas menyatakan bahwa ada hubungan rasa syukur dengan citra tubuh mahasiswa, dimana didapatkan nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,01$) yang berarti bahwa antara variabel X dan Y berkorelasi secara sangat

signifikan dan berarah positif. Artinya, adanya korelasi antara kedua variabel dimana makin tinggi rasa syukur maka citra tubuh akan meningkat.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar responden memiliki (92,7%) rasa syukur dari sebanyak 38 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Walisongo Semarang sudah menerima dan merasa cukup dengan segala sesuatu yang melekat dalam hidupnya, yang mana outputnya mereka selalu bersikap positif dalam merespon situasi eksternal diluar kendali mereka sendiri.

Kepemilikan rasa syukur yang tinggi oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi dapat dilatar belakangi oleh pendidikan yang didapatkan, yaitu pada mata kuliah yang dipelajari di jurusan ini memuat mengenai teori-teori syukur. Pembelajaran mengenai teori syukur ini pula yang menjadikan mahasiswa tasawuf dan psikoterapi dapat mengimplementasikan teori tersebut dalam kehidupan sehari-harinya mereka.

Rasa syukur adalah kondisi sadar untuk menerima segala yang sedang terjadi. Salsabila (2018) menjelaskan bahwa individu yang senantiasa bersyukur dalam menerima segala hal yang ada di kehidupannya akan selalu berpikir secara positif, sehingga individu tersebut akan mendapatkan perlakuan yang baik pula dari orang sekelilingnya. Manifestasi dari rasa syukur yaitu merasa tidak terganggu dengan menerima bentuk tubuh mereka dan nyaman saja dengan bentuk fisiknya sehingga dapat meminimalisir kecenderungan bahwa manusia digolongkan makhluk yang selalu kurang puas.

Hasil penelitian membuktikan bahwa mayoritas responden mempunyai (85,4%) citra tubuh yaitu dari sebanyak 35 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi dan penilaian yang sedang mengenai penampilan fisiknya, yang mana mereka mempedulikan dan memperhatikan penampilan fisiknya tetapi tidak dikategorikan berlebihan. Citra tubuh adalah gambaran, pikiran, gagasan, pandangan, dan sikap individu mengenai bentuk tubuh

terutama penampilan fisiknya, yang dilandasi penilaian baik atau buruk atas penampilannya sendiri atau orang lain (Setyani, 2018).

Citra tubuh yang dimiliki mahasiswa tasawuf dan psikoterapi ini dipengaruhi penerimaan atas dirinya sendiri, dimana saat individu mampu menerima dirinya maka yang muncul adalah citra tubuh secara positif. Sedangkan faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang yakni adanya kebersyukuran seperti yang dikatakan oleh Hurlock (1978) penerimaan diri ditentukan beberapa faktor diantaranya seperti, pengenalan mengenai diri sendiri, kebersyukuran, harapan secara realistis, sikap orang disekitar yang sangat mendukung, gangguan emosional yang tidak terlalu berat, dan pengaruh keberhasilan. Bersyukur ini menjadi aspek penting dalam menerima diri sendiri terkhusus dalam hal fisik yang dimiliki seseorang. sehingga secara tidak langsung rasa syukur yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap citra tubuh yang dimiliki seseorang, dimana rasa syukur tersebut akan menumbuhkan penerimaan diri seseorang dalam hal fisik sehingga melahirkan citra tubuh yang positif.

Pendapat diatas sejalan dengan teori dari Setyani (2018) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi dinilai memiliki *body image* yang positif dalam melihat dan menyikapi permasalahan tentang penampilan fisik dan bentuk tubuh yang mereka miliki secara positif dibanding dengan individu yang mempunyai kebersyukuran yang dinilai rendah cenderung memiliki *body image* yang negatif, yang mana hal tersebut mengacu pada perasaan tidak puas akan penampilan fisiknya yang dimiliki yang disertai dengan kecemasan akan penampilan fisiknya tentang pikiran atau perasaan negatif. Pentingnya keterkaitan rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 Universitas UIN Walisongo Semarang yaitu karena individu cenderung memiliki citra tubuh yang negatif ketika ia tidak merasa puas serta merasa bersalah atas ukuran dan bentuk tubuhnya, yang mana hal ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Sehingga diperlukan sosialisasi dan kesadaran mengenai wujud rasa syukur dalam berbagai perspektif hidup yang

dimiliki sehingga diharapkan mahasiswa memiliki citra tubuh positif yang juga berdampak pada perilaku kearah yang positif.

Hasil studis menyatakan bahwasannya terdapat korelasi antara rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa, yang ditunjukkan dari hasil pengujiannya bahwa nilainya ($p = 0,000 < 0,01$) artinya korelasi antara variabel X dengan Variabel Y yaitu sangat signifikan. Hasil nilai *Pearson Correlation* menunjukkan nilai yang positif, yang mengindikasikan bahwa kedua variable tersebut berkorelasi secara positif. Dengan demikian, makin tinggi rasa syukur maka citra tubuh akan meningkat.

Djabbar (2021) menjelaskan bahwa saat individu ingin mempunyai citra tubuh positif maka individu tersebut wajib memiliki rasa syukur dalam menerima dan menghargai tubuhnya, yang mana hal tersebut akan memberikan energi positif terhadap pikiran dan tindakannya, sehingga hal-hal yang bersifat negatif akan dihilangkan dalam hidupnya.

Hasil studi ini didukung hasil studidari Salsabila (2018) bahwa ada korelasi positif antara rasa syukur terhadap citra tubuh.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Didasarkan pada hasil dan pembahasan di atas, maka kesimpulan penelitian ini yaitu:

Ada hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada mahasiswa, yang ditunjukkan dari hasil pengujiannya bahwa nilai ($p = 0,000 < 0,01$) artinya korelasi antara variabel X dengan Variabel Y yaitu sangat signifikan. Hasil nilai *Pearson Correlation* menunjukkan nilai yang positif, yang mengindikasikan bahwa kedua variable tersebut berkorelasi secara positif. Dengan demikian, makin tinggi rasa syukur maka citra tubuh akan meningkat.

B. Saran

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran untuk beberapa pihak terkait, yaitu:

1) Bagi Universitas

Mengadakan sosialisasi dan wawasan mengenai wujud rasa syukur secara berkala sehingga diharapkan mahasiswa memiliki output berupa sikap dan pola pikir yang lebih kearah positif.

2) Bagi peneliti berikutnya

Peneliti perlu meneliti lebih dalam tentang berbagai faktor yang berkaitan dengan citra tubuh dan rasa syukur dengan menambah cakupan obyek penelitiannya. Selain itu perlu dilakukan pengembangan model analisis data guna memperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdullah bin Muhammad, “*Syukur Membawa Nikmat*”, Terj. S.SA. Zemool, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1992)
- Agus susanto, “ Hubungan Kebersyukuran dengan penerimaan diri pada penyandang tuna daksa di Bantul ” skripsi program studi Psikologi fakultas ilmu Sosial dan humaniora universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019
- Ahmad Mustafa al-Maragi, “Tafsir Al-Maraghi, terj. Anshori Umar Sitanggal. Heri Noer Aly. BAhrun Abu Bakar”, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet.II, 1993
- Aji Bagus Priyambodo dan Hendi Setyawan, “problematika social mahasiswa di Universitas Negeri Malang ditinjau dari perspektif perkembangan psikososial” *jurnal prosiding seminar nasional & call paper psikologi social*, 2019
- Akbar Heriyadi, “Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pematang”, skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Semarang: 2013
- Akhmad Harum, Respek terhadap diri sendiri dan Orang lain, Diakses : 15 september 2021, dari <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-oraang-lain/>.
- Akmal dan Masyuri, “KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Volume 7, Nomor 2, Desember 2018
- Amir An-Najar, “Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan modern”, Terj. I ja Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004)
- Ani Latifatul Khoiriyah, “Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang ”, skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019

- Arief Furchan, "Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), cet. 2
- Aura Husna(Neti Suriana), "kaya dengan syukur: menemukan Makna Sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah", (jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013)
- Ayu Solistiawati & Novendawati, "Hubungan Antara Citra tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul)", *Jurnal Psikologi* Volume 13 Nomor 1, Jakarta:2015
- Bunga Permatasari, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Kondisi Fisik Dengan Kecenderungan Anoreksia Nervosa Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Banjarmasin ", *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 03, Desember 2012
- Catur Baimi Setyaningsih, "Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta", Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, (Yogyakarta: 2013)
- Chaplin, J.P. 2005. Kamus lengkap Psikologi. (Jakarta : *Raja Grafindo Persada*)
- Chesley Tanujaya, "Perancangan Standart Operational Procedure Produksi Pada Perusahaan Coffeein, PERFORMA: Jurnal Manajemen Dan Star-Up Bisnis", Vol. 2, No. 1, April 2017
- Dariyo agoes, " Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama", (jakarta: *PT. Refika Aditama*, 2007)
- Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an", jurnal *El-Qanuny* vol. 5 no. 2, tanun 2019
- Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an", jurnal *El-Qanuny* vol. 5 no. 2, tanun 2019

Diyah Ambar Berlita, “Hubungan antara sikap syukur dengan kesejahteraan subjektif siswa MAN Yogyakarta 1”, Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Tasawuf dan Psikoterapi, diakses pada tanggal 25 November 2021, pukul 12.09, dari [Tasawuf dan Psikoterapi - Fakultas Ushuluddin dan Humaniora \(walisongo.ac.id\)](#)

Gamal Thabroni (2021), Metode Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Karakteristik & Jenis diakses pada 27 september 2021, 20.52, dari [Metode Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Karakteristik & Jenis - serupa.id](#)

Ghela Rahma Islamey, “Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia Pada Sampul Majalah Femina”, *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media dan Cinema*, Volume 2, No. 2, maret 2020

Hana Hanifah Fauziyah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 2015

Harub Ghafur, “mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus”, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015)

Hurlock, Elizabeth B. 1993, Psikologi perkembangan Anak Jilid I, Jakarta: Erlangga

Hurlock. E. Adolescent Development, (4th ed), (Internal Student edition). 1979.

Husein Umar, “Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998)

Ida Fitri Shobihah, “Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta”, Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013)

Imam Ghazali, “Taubat, sabar, dan Syukur”, ter. Nur Hichmah. R. H. A Suminto, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, cet. VI, 1983)

Indra Jaya, “Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan” (Jakarta: Prenandamedia Group, 2019)

Izdiharnada Salsabila, “Hubungan Kebersyukura Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018

- Johan Satria Putra, dkk., “pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif”, *jurnal ABD* Vol. 4 no. 2, Januari 2019
- Kementrian Agama RI, “ Al-hikmah Al-Qur’an 20 baris & terjemahan 2 muka”, (Jakarta, Wali, 2013)
- M. Quraish shihab, “Tafsir Al-Mishbah”, Lentera (Jakarta: 2002), Jilid 1
- Matthews D. wayne (1993), *Acceptance of Self And Other*, Nort Carolina Cooperative extension Service.
- Meilan Anggraini, “Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita bertubuh besar”, skripsi program studi Psikologi jurusan Psikologi fakultas Psikologi universitas Sanata Dharma, Yogyakarta:2019
- Mia Chandra Dewi, “Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN walisongo Semarang”, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang, 2021
- Muh. Fitrah & Luthfiah, “Metodologi Penelitian: Penelitian Kuantitatif, Tindakan Kelas& Studi Kasus”, (Jawa Barat: *CV. Jejak*, 2017
- Muhammad Syafi’ie el-Bantanie, “Dahsyatnya syukur”, (Jakarta, Qultum Media, 2009)
- Nadia & Bilgina, Bagaimana Cara Bersyukur Oleh: Quraish Shihab, diakses pada 5 oktober 2021 pukul 11.38 WIB, dari [Bagaimana Cara Bersyukur OLEH: QURAISH SHIHAB / Nadia & Bilgina \(wordpress.com\)](#)
- Nia Ukhti Adzkiya, “Hubungan Rasa Syukur dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Tuna Daksa di SLB-YPAC Semarang”, Skripsi fakultas Ushuluddin dan Humaniora jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, 202
- Nita Anggia Dewi, “Hubungan Antara penerimaan diri dengan Kebahagiaan Peserta Didik”, perpustakaan.UPI.edu, 2017
- Saifuddin Azwar, “Metode Penelitian”, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2007
- Selvi Shanti Sudarji, “Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orang Tuan Yang Memiliki Anak Autisme”, *Jurnal Psibernetika*, Vol. 10, No. 2, 2017
- Siti Intan Ma’wa Wulan, “Pengaruh Syukur Terhadap Psychological well-Being Pada Lansia Di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora”, Skripsi Jurusan

Tasawuf Dan Psikoterapi fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas UIN
Walisongo Semarang, 2018

Sulaiman, “Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi”, (Semarang: LP2M, 2017),

Swarja I, “Metodologi Penelitian Edisi II”, (Yogyakarta: ANDI, 2015)

Wahyu Pertiwi. Indra, “Pengaruh Dukungan Sosial Pegawai LAPAS Sebagai Wali
Terhadap Penerimaan Diri Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas
II A Anak Blitar”, skripsi Fakultas psikologi UIN Maliki Malang, 2010

Yeni Kukuh Herminingsih dan Yumei Astutik,” Hubungan Penerimaan Diri dengan
Penalaran Moral Pada Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Anak Di Blitar”,
Jurnal Psikologi Tabularasa Vol. 8, No. 2, 2013

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. Dr. Hamka Km.01. Ngaliyan, Semarang 50189
Telepon (024) 7601294, website : ushuluddin.walisongo.ac.id

Nomor : 3550/Un.10.2/D/TA.00/11/2021
Lamp. : -
Hal : **Permohon Izin Riset**

Senin, 22 November 2021

Kepada Yth :

Bapak Hasyim Muhammad, M.Ag Dekan fakultas Ushuluddin dan Humaniora universitas UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dengan Ini Kami Mohon kesediaan Bapak / Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Meli Fatmawati
Nim : 1704046016
Jurusan : TASAWUF PSIKOTERAPI
Tujuan : observasi penelitian
Judul Skripsi : HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UNIVERSITAS UIN WALISONGO SEMARANG
Waktu Penelitian : November-Selesai
Lokasi Penelitian : Kampus 2 UIN Walisongo Semarang

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Hasyim Muhammad

Lampiran 2. Lembar jumlah mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya menghadapi persoalan Allah memberikan pertolongan				
2.	Saya langsung mengingat Allah ketika mendapatkan sesuatu				
3.	Saya menyadari Allah senantiasa memberikan kebaikan kepada hamba-Nya				
4.	Sungguh Allah itu maha pemurah				
5.	Saya merasa nikmat yang Tuhan beri tidak adil				
6.	Limpahan materi yang saya dapatkan merupakan wujud kasih sayang Allah				
7.	Sering saya berfikir, kenapa saya tidak seberuntung anak-anak lainnya, ini membuat saya sedih				
8.	Meyakini bahwa Allah akan mempermudah saya untuk meraih impian dan kesuksesan				
9.	Saya percaya bahwa semua pertolongan datangnya dari Allah				
10.	Saya akan berusaha membiasakan hati untuk dapat memahami dan menghayati nama-nama dan sifat-sifatNya				
11.	Saya mencoba mendekatkan diri kepada Allah dengan cara bertaqwa				
12.	Takdir Allah itu jelas				
13.	Ketika saya mendapatkan musibah saya langsung mengingat Allah				

14	Kebaikan yang Allah berikan, membuat saya untuk selalu mengingat-Nya				
15	Ketika bangun tidur saya tidak lupa untuk selalu bersyukur nanti				
16	Saya bersyukur atas kebaikan-kebaikan dan nikmat-Nya yang dzahir maupun yang batin				
17	Semua yang saya peroleh dalam hidup merupakan ketentuan-Nya				
18	Saya bahagia tumbuh dikeluarga yang begitu menyayangi saya.				
19	Ketika saya memperoleh sesuatu dari teman, saya juga tidak lupa untuk berterima kasih kepada Allah				
20	Ucapan syukur wajib saya katakana disetiap harinya karena udara yang saya hirup selama ini				
21	Waktu memikirkan kehidupan ini, saya menemukan banyak hal yang perlu disyukuri dengan mengucapkan Hamdalah				
22	Saya memuji keagungan Allah ketika hendak tidur				
23	Hampir setiap hari saya saya mengucapkan subhanallah, sungguh indah alam yang Allah ciptakan ini				
24	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan dari pada kesedihan dalam hidup meskipun dengan keterbatasan yang saya miliki				
25	Saya merasa nikmat yang Tuhan beri tidak adil				
26	Semua yang saya dapatkan merupakan karunia Allah				
27	Allah selalu baik kepada saya				

28	Saya merasa kesal saat usaha yang saya lakukan tidak berhasil				
29	Saya akan mengucapkan puji syukur atas nikmat sehat				
30	Saya akan mengucapkan “Alhamdulillah” atas pakaian yang bisa saya kenakan				
31	Saya menjaga kondisi tubuh agar tidak mudah sakit				
32	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola hidup Seimbang				
33	Saya akan menjaga anggota tubuh saya dari hal-hal yang dapat merugikan				
34	saya yakin, meskipun memiliki keterbatasan, saya di lahirkan ke dunia untuk menjadi manusia yang bermanfaat				
35	Saya memahami maksud dari apa yang diberikan Allah swt kepada saya				
36	Menurut saya, sedikit sekali orang yang memberikan manfaat untuk saya				
37	Ilmu yang telah didapatkan , akan saya bagi terhadap sesame				
38	Saya akan menolong seseorang yang membutuhkan Pertolongan				
39	Ketika ada teman yang terkena musibah, saya akan segera Menolongnya				
40	Saya akan membagikan rizki yang dimiliki kepada orang lain				
41	Saya tidak bahagia dengan keadaan saya saat ini				
42	Saya tidak lupa membayar dzakat di bulan Ramadhan				

43	Saya melaksanak shalat 5 waktu				
44	Menghormati orang-orang disekitar merupakan wujud saya menjalankan apa yang Allah perintahkan				
45	Saya merasa keterbatasan yang saya miliki membuat saya terpuruk				
46	Saya merasa malu apabila tidak mengerjakan sholat 5 waktu				
47	Saya akan menjaga indra saya dalam hal-hal yang dilarang Agama				
48	Bagi saya menutup aurat sudah menjadi kewajiban saya				
49	Saya akan merasakan kepuasan batin apabila cita-cita dan tujuan hidup tercapai				
50	Saya beribadah hanya saat keinginan saya terwujud				
51	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan untuk kebahagiaan saya				
52	Tak terhitung jumlah nikmat yang Allah berikan kepada saya				
53	Saya memanfaatkan sebaik-baiknya nikmat-Nya sesuai dengan tujuan penganugerahannya				
54	Menerima setiap kekurangan yang saya miliki				

Lampiran 4. Lembar kuesioner skala citra tubuh

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menilai bahwa penampilan saya ini menarik				
2.	Penampilan saya tidak perlu lagi diperbaiki				
3.	Saya memiliki bentuk tubuh yang tidak berbeda dengan tubuh teman saya				
4.	Pakaian yang saya kenakan sangat cocok bagi saya				
5.	Saya perlu memperbaiki beberapa bagian tubuh				
6.	Saya berolah raga agar tubuh saya lebih sehat				
7.	Saya harus mengetahui kadar lemak yang terkandung dalam makanan saya				
8.	Penilaian individu lain atas penampilan saya menimbulkan keresahan bagi saya				
9.	Pakaian yang saya kenakan tidak cocok untuk saya				
10.	Saya akan berdiet agar lebih terlihat ramping				
11.	Saya merasakan kecemasan apabila terlalu banyak makan				
12.	Saya merasa malu jika bada saya gemuk				
13.	Penampilan saya tidak sesuai standar kecantikan				
14.	Saya mengonsumsi berbagai produk sebagai upaya diet				
15.	Saya harus bermake up jika hendak bepergian				
16.	Saya akan melakukan berbagai upaya agar penampilan saya terlihat menarik				
17.	Saya tidak mempedulikan penilaian orang lain atas penampilan saya				
18.	Saya hendak menurunkan berat badan				
19.	Saya kurang puas atas penampilan saya				

20.	Saya puas dengan berat badan saya saat ini				
21.	Saya kurang nyaman jika individu lain memberikan penilaiannya terhadap penampilan saya				
22.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk bermake up jika hendak keluar				
23.	Saya akan melkaukan banyak perubahan jika mendapatkan banyak kmentar dari orang lain				
24.	Saya akan mempertahankan bentuk tubuh saya				
25.	Saya sudah cantik meskipun tidak adanya perubahan dalam hal bentuk tubuh				
26.	Saya berolahraga supaya terlihat seksi				
27.	Komentar individu lain terkait penampilan saya membuat saya tidak nyaman				
28.	Saya senantiasa menjaga tubuh dan wajah saya dengan cara perawatan secara teratur				
29.	Saya puas dengan bentuk tubuh saya				
30.	Saya tidak akan merubah bentuk tubuh saya sesuai pendapat orang lain				
31.	Saya hanya memerlukan waktu sebentar untuk berdandan				
32.	Tidak ada jadwal khusus untuk melakukan perawatan				
33.	Saya kurang nyaman dengan pendapat orang lain terkait berat badan saya				
34.	Berat badan bukanlah hal yang terlalu penting				
35.	Saya puas atas bentuk tubuh yang saya miliki				
36.	Saya tidak mempermasalahkan berat badan				
37.	Saya tidak perlu berdiat agar terlihat seksi				
38.	Berbagai upaya akan saya lakukan agar terlihat cantik				
39.	Saya tidak perlu melakukan diet agar terlihat menarik				

40.	Saya tidak perlu mengonsumsi produk yang dapat menurunkan berat badan				
41.	Saya mencintai seluruh bagian tubuh saya				
42.	Saya puas dengan bentuk tubuh saya				
43.	Saya enggan mendengarkan pendapat orang lain terkait penampilan saya				
44.	Saya tidak perlu membandingkan berat badan masing-masing orang				
45.	Agar terlihat seksi saya akan melakukan berbagai upaya				
46.	Tanpa berdandan saya sudah terlihat cantik				
47.	Tidak ada yang perlu saya rubah dari penampilan saya				
48.	Saya kurang puas terhadap bagian tertentu dari tubuh saya				
49.	Saya puas dengan penampilan saya walaupun orang lain tidak suka				
50.	Saya menganggap tubuh orang lain lebih indah				
51.	Tidak mempermasalahkan jumlah makanan yang saya konsumsi				
52.	Saya Bahagia dengan penampilan saya				
53.	Saya tetap senang meskipun mendapatkan kritikan dari orang lain terkait penampilan saya				
54.	Saya perlumenurunkan berat badan				
55.	Ada bagian tubuh yang membuat saya tidak nyaman				
56.	Saya berpenampilan sesuai masanya				
57.	Saya kurang nyaman dengan bentuk tubuh saya				
58.	Saya tidak peduli opini individu lain mengenai penampilan saya yang membuat mereka tidak nyaman				
59.	Saya perlu membandingkan tubuh saya dengan tubuh individu lain				

60.	Tubuh teman saya lebih terlihat seksi daripada tubuh saya				
61.	Saya selalu berusaha agar memiliki penampilan yang menarik				
62.	Saya berpenampilan kurang menarik				
63.	Saya percaya bahwa masing-masing individu memiliki kelebihan				
64.	Saya kurang puas atas bentuk tubuh saya				

Lampiran 5. Data hasil SPSS 21.0

HASIL UJI REABILITAS

1. SYUKUR

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	41	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x01	133.1463	168.978	.555	.957
x02	133.2927	169.462	.485	.957
x03	133.1463	170.028	.473	.957
x04	133.0488	170.048	.484	.957
x05	133.2439	167.639	.669	.956
x06	133.0488	168.748	.588	.956
x07	132.9512	169.248	.590	.957
x08	133.3171	167.672	.694	.956
x09	133.3415	167.230	.669	.956
x10	133.1707	167.695	.595	.956
x11	133.2195	168.976	.559	.957
x12	133.2439	165.889	.735	.956
x13	133.3902	167.694	.553	.957
x14	133.1951	167.311	.686	.956
x15	133.1707	167.595	.662	.956
x16	133.1707	165.995	.788	.955
x17	133.1951	167.511	.671	.956
x18	133.5854	169.349	.337	.959
x19	133.6098	167.744	.430	.958
x20	133.1463	166.478	.750	.956
x21	133.2683	166.951	.731	.956
x22	133.1220	166.660	.738	.956
x23	133.2439	166.989	.654	.956
x24	133.2927	167.912	.599	.956
x25	133.3415	168.630	.514	.957
x26	133.1220	167.260	.690	.956
x27	133.3659	167.888	.575	.957
x28	133.3415	168.530	.636	.956
x29	133.1951	169.061	.550	.957
x30	133.2683	169.601	.520	.957
x31	133.3171	168.272	.581	.957

x32	133.2683	170.851	.322	.958
x33	133.1463	167.178	.632	.956
x34	133.2683	168.001	.500	.957
x35	133.4146	168.249	.488	.957
x36	133.1951	168.161	.620	.956
x37	133.2439	168.589	.594	.956
x38	133.0244	169.174	.561	.957
x39	133.2927	165.362	.725	.956
x40	133.3171	165.272	.739	.956

2. CITRA TUBUH

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	41	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y01	80.6341	125.638	.648	.947
y02	80.9756	130.424	.344	.949
y03	80.8780	128.660	.474	.948
y04	80.9512	126.048	.650	.947
y05	80.9024	126.340	.616	.947
y06	81.0732	127.170	.611	.947
y07	80.9268	127.470	.495	.948
y08	80.8537	126.878	.618	.947
y09	80.8049	128.811	.505	.948
y10	80.9512	128.248	.578	.947
y11	81.1951	128.561	.587	.947
y12	80.9268	127.870	.502	.948
y13	81.0000	128.150	.498	.948
y14	80.9268	125.220	.771	.946
y15	80.8293	126.895	.615	.947
y16	80.6341	128.688	.500	.948
y17	81.0244	130.424	.403	.948
y18	80.7561	129.089	.403	.949
y19	80.7561	130.189	.386	.949
y20	80.9268	128.220	.518	.948
y21	81.0244	128.424	.484	.948
y22	80.7561	124.239	.679	.946
y23	81.0732	126.970	.576	.947
y24	80.6829	127.722	.566	.947
y25	81.0000	127.500	.672	.947
y26	80.6098	126.144	.671	.946
y27	80.6098	125.594	.616	.947
y28	80.5854	124.249	.777	.945
y29	80.8293	122.445	.801	.945
y30	80.8537	128.278	.503	.948
y31	81.0732	126.070	.705	.946
y32	81.0488	127.448	.575	.947

y33	80.8780	126.910	.618	.947
y34	80.5122	125.606	.661	.946

HASIL DESKRIPTIF STATISTIK

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
x	41	115	160	135.00	13.109
y	41	65	110	83.32	11.613
Valid N (listwise)	41				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
x1	41	3	4	3.54	.505
x2	41	2	4	3.39	.542
x3	41	3	4	3.54	.505
x4	41	3	4	3.63	.488
x5	41	1	4	1.85	.654
x6	41	3	4	3.41	.499
x7	41	1	4	2.39	.862
x8	41	3	4	3.61	.494
x9	41	3	4	3.71	.461
x10	41	3	4	3.34	.480
x11	41	2	4	3.32	.521
x12	41	2	4	3.49	.553
x13	41	3	4	3.44	.502
x14	41	2	4	3.41	.547
x15	41	2	4	3.27	.593

x16	41	3	4	3.46	.505
x17	41	3	4	3.49	.506
x18	41	1	4	2.90	.995
x19	41	1	4	2.51	1.121
x20	41	3	4	3.49	.506
x21	41	3	4	3.46	.505
x22	41	1	4	2.93	.932
x23	41	1	4	3.07	.755
x24	41	1	4	3.05	.740
x25	41	1	4	1.85	.615
x26	41	3	4	3.51	.506
x27	41	3	4	3.39	.494
x28	41	1	4	2.29	1.006
x29	41	3	4	3.54	.505
x30	41	2	4	3.41	.547
x31	41	2	4	3.37	.536
x32	41	1	4	2.83	1.046
x33	41	2	4	3.32	.567
x34	41	3	4	3.54	.505
x35	41	2	4	3.29	.559
x36	41	1	4	2.05	.740
x37	41	3	4	3.32	.471
x38	41	3	4	3.46	.505
x39	41	3	4	3.39	.494
x40	41	2	4	3.34	.530
x41	41	1	3	1.83	.667
x42	41	1	4	3.24	1.044
x43	41	2	4	3.39	.628
x44	41	2	4	3.51	.553
x45	41	1	4	1.98	.935
x46	41	1	4	3.39	.628
x47	41	1	4	3.24	.624
x48	41	3	4	3.46	.505
x49	41	3	4	3.41	.499
x50	41	1	4	1.88	.842
x51	41	1	4	2.05	.805
x52	41	3	4	3.63	.488

x53	41	2	4	3.37	.581
x54	41	2	4	3.34	.575
X	41	141	208	169.34	14.472
y1	41	1	4	2.68	.610
y2	41	2	4	2.34	.530
y3	41	1	4	2.85	.727
y4	41	1	4	3.07	.565
y5	41	1	4	2.44	.923
y6	41	1	4	3.07	.818
y7	41	2	4	2.44	.550
y8	41	1	4	2.61	.802
y9	41	1	4	2.05	.669
y10	41	2	4	2.37	.581
y11	41	2	4	2.41	.591
y12	41	1	4	2.20	.782
y13	41	1	4	2.17	.738
y14	41	1	4	2.02	.851
y15	41	1	3	2.24	.538
y16	41	1	4	2.39	.628
y17	41	1	4	2.71	.901
y18	41	2	4	2.46	.552
y19	41	1	4	2.12	.842
y20	41	2	3	2.51	.506
y21	41	2	3	2.37	.488
y22	41	1	3	2.12	.458
y23	41	1	4	2.39	.586
y24	41	1	4	2.66	.728
y25	41	1	4	2.76	.830
y26	41	1	4	2.32	.567
y27	41	2	4	2.39	.542
y28	41	2	4	2.49	.553
y29	41	1	4	2.54	.869
y30	41	2	4	2.68	.521
y31	41	1	4	2.88	.812
y32	41	1	4	2.56	1.074
y33	41	2	3	2.29	.461
y34	41	2	4	2.56	.594

y35	41	1	4	2.93	.818
y36	41	2	3	2.56	.502
y37	41	1	4	2.56	.896
y38	41	2	4	2.39	.542
y39	41	1	4	2.44	.923
y40	41	1	4	2.95	.773
y41	41	1	4	2.88	.842
y42	41	1	4	2.85	.792
y43	41	1	4	2.29	.559
y44	41	1	4	2.56	.673
y45	41	1	4	2.24	.582
y46	41	2	4	2.63	.536
y47	41	1	4	2.83	.803
y48	41	2	3	2.32	.471
y49	41	2	4	2.71	.559
y50	41	1	4	2.88	.872
y51	41	1	4	2.71	.642
y52	41	2	4	2.73	.593
y53	41	1	4	2.46	.925
y54	41	1	4	2.49	.675
y55	41	1	3	2.46	.552
y56	41	1	4	2.24	.538
y57	41	1	4	2.68	.879
y58	41	1	4	2.27	.549
y59	41	1	4	2.59	.921
y60	41	2	4	2.44	.550
y61	41	1	4	2.29	.873
y62	41	2	4	2.80	.601
y63	41	1	4	2.10	.831
Y	41	133	193	158.46	13.058
Valid N (listwise)	41				

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		41
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.66544972
	Absolute	.066
Most Extreme Differences	Positive	.066
	Negative	-.046
Kolmogorov-Smirnov Z		.425
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Citra Tubuh * Rasa Syukur	(Combined)	4112.295	25	164.492	1.924	.095
	Linearity	1658.041	1	1658.04	19.391	.001
	Deviation from Linearity	2454.253	24	102.261	1.196	.367
Within Groups		1282.583	15	85.506		

Total	5394.878	40			
-------	----------	----	--	--	--

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Citra Tubuh * Rasa Syukur	.554	.307	.873	.762

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

	Rasa Syukur	Citra Tubuh
Pearson Correlation	1	.554**
Rasa Syukur Sig. (2-tailed)		.000
N	41	41
Pearson Correlation	.554**	1
Citra Tubuh Sig. (2-tailed)	.000	
N	41	41

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

Lampiran 6. Skor kuesioner

Skala rasa syukur (\bar{x})

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1
4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
3	3	3	3	2	3	3	4	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	3	3	3
4	3	3	4	1	4	1	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	1
4	4	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3
3	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	1
3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2
3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3
4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4
3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4
3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3
4	3	4	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3
4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4

3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
3	3	3	4	2	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3
4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	1
4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	1	3	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4

x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30	x31	x32	x33	x34	x35	x36
1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
2	4	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2
3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3
1	4	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	3	1	4	4	3	2
1	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2
4	4	4	3	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	1
3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3	4	3	4	4	3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	2
2	4	4	1	4	2	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1
1	4	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2
1	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2

1	4	4	4	3	3	1	4	4	1	4	4	4	1	3	4	3	3
1	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	3	4	1	4	4	4	2
4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1
2	4	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
4	4	4	3	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2
1	3	3	4	3	1	1	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2
3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	2
1	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2
4	4	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2
2	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	1
3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2
4	4	4	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	1
3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	2
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
1	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2
1	3	3	4	3	3	1	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1
3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	3	1	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1

x37	x38	x39	x40	x41	x42	x43	x44	x45	x46	x47
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3	3	3	3	2	4	4	3	1	4	4
4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4
3	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3
4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4
3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3
4	4	4	4	1	4	2	4	1	4	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3
4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4
3	4	3	3	1	3	4	4	2	3	3
4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4
3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3
3	3	3	3	1	4	4	3	1	4	3
3	3	3	4	3	1	4	4	1	4	4
3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4
4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4
3	3	3	3	1	4	4	3	2	4	4
3	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3
4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3
3	4	3	4	1	4	3	4	1	3	3
3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4
3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
4	4	4	3	2	4	3	3	1	3	3
4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3
3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	3
3	4	4	3	1	4	4	4	1	3	3
3	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3

4	3	3	4	2	3	3	3	1	3	3
3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3
3	4	4	3	2	4	3	4	2	4	3
3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	2
3	3	4	3	1	4	2	3	2	1	1
4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3
4	4	3	4	1	4	4	4	2	4	4
3	4	3	3	1	1	4	4	4	3	3

x48	x49	x50	x51	x52	x53	x54	Skor
4	3	2	2	4	3	3	154
4	4	2	2	4	4	4	193
3	3	2	1	3	3	3	158
4	4	1	2	4	4	3	175
4	3	2	2	3	4	3	168
3	3	2	3	3	3	2	149
4	4	2	1	4	3	4	170
3	3	2	2	3	3	3	164
4	4	4	3	4	4	3	174
4	4	1	1	4	4	4	185
4	4	1	1	4	3	4	174
4	4	2	2	4	4	4	182
3	3	2	2	3	3	3	168
3	3	1	1	4	4	3	155
3	3	2	3	4	4	4	175
3	3	2	2	4	3	3	170

4	4	1	1	4	4	4	186
4	4	1	2	4	4	3	174
3	3	1	1	3	3	3	153
4	4	2	2	4	3	3	187
4	3	1	4	4	3	3	169
4	3	2	2	4	4	4	172
3	3	2	2	3	3	3	163
3	3	2	2	3	3	3	153
3	3	2	2	4	3	3	159
3	3	1	1	3	4	4	178
4	4	2	2	4	4	4	180
4	4	2	2	4	3	4	166
4	4	1	2	4	4	4	181
3	4	2	2	3	3	3	162
3	3	2	2	3	3	3	164
3	3	2	2	4	3	3	154
3	3	2	3	3	3	3	154
3	4	2	2	4	3	3	156
3	3	1	2	4	3	4	170
3	3	1	2	3	2	2	141
3	3	2	3	3	2	3	148
4	4	4	2	4	4	4	199
3	3	1	1	4	4	4	186
4	4	4	4	4	4	4	208
3	3	4	4	3	3	3	166

Skala citra tubuh (y)

y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
3	3	4	4	2	1	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	4	3
2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	4	3	1	2	3	4	2
3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
4	3	4	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3
2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	2	3	4	4	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	4	4	3
3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4
3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3
3	2	1	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2
2	2	1	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	1	2	2	1	2
3	2	2	3	1	4	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3
2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
4	4	4	4	1	4	4	3	1	3	3	1	1	1	3	2	4	3
3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2
3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	4	2
3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3
2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3
1	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	3	3	1	2	2	4	2
3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3

3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2
2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
3	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	4	4	4	4	3	2	1	3	4	1	1	1	3	3	1	3
2	2	4	4	3	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	2	1	2
3	3	1	1	4	3	3	4	1	3	3	4	4	4	3	3	1	3

y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	y27	y28	y29	y30	y31	y32	y33	y34	y35	y36
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	4	4	2	3	4	3
2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2
2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3
1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2
2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3
4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3
4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	4	2	3	1	2
4	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	1	2	2	1	2
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	4	4	2	2	4	2
2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2

1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	4	1	3	3	4	3
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3
1	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2
2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2
2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
1	3	2	1	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3
2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2
1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	2	3	2
2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
1	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3
2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
1	3	3	3	3	1	4	3	3	3	1	3	1	1	3	3	4	3
1	2	2	1	2	4	4	2	2	2	1	2	1	1	2	2	4	2
4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	3	4	4	3

y37	y38	y39	y40	y41	y42	y43	y44	y45	y46	y47	y48	y49	y50	y51	y52	y53	y54
3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2
4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3

1	3	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2
3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
2	4	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4
3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4
3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3
1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	4	1
2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	1	4	4	4	2	3	2	3	4	2	3	1	3	3	1	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2
2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	1	3
2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
2	2	3	3	4	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2
3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3
4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	3
3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2

3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3
4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	1
3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4
2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	3	4	4	1	4	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	1
4	2	1	1	4	4	2	1	2	2	4	2	2	4	2	2	4
1	3	1	1	1	1	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4

y55	y56	y57	y58	y59	y60	y61	y62	y63	Skor
2	2	3	2	2	2	2	4	2	162
3	3	4	3	4	3	4	3	2	190
2	2	3	2	4	2	3	3	3	147
3	2	3	2	2	2	2	3	2	159
3	2	3	2	2	2	2	3	2	158
3	2	2	3	3	3	3	3	2	163
2	3	4	2	1	3	2	3	1	174
2	2	3	2	2	2	2	2	2	140
3	3	2	3	3	3	1	4	1	176
3	4	2	3	2	3	3	3	2	193
3	3	2	3	3	4	2	4	3	174
3	3	2	4	4	3	4	3	4	166
2	2	1	2	4	2	4	2	4	133
3	3	2	3	3	3	3	3	3	162
3	2	4	3	3	2	2	2	4	156
2	3	2	2	3	2	2	3	3	164
2	2	4	2	1	2	1	3	1	160
2	2	2	2	4	3	2	2	2	146

2	2	2	2	3	2	2	2	2	145
2	2	3	2	2	3	2	2	2	157
3	2	4	2	4	2	1	2	1	160
2	2	3	2	2	2	2	3	2	150
2	2	3	2	3	2	2	2	2	145
3	2	3	2	3	2	2	3	2	162
2	2	3	2	2	3	2	3	1	158
3	2	3	2	1	3	2	3	2	165
3	2	2	2	2	2	1	3	2	159
1	2	4	2	2	2	3	2	2	153
3	2	3	3	3	3	2	4	2	165
2	2	3	2	2	2	2	3	2	159
3	2	3	2	2	2	2	3	2	158
3	2	3	2	2	2	2	3	2	158
2	2	3	2	2	2	2	3	2	156
2	2	3	2	3	3	2	3	2	152
2	1	3	2	2	3	2	3	1	160
3	2	2	2	2	2	2	3	2	144
2	2	4	2	3	2	4	2	2	149
2	2	2	2	2	2	2	2	2	137
3	3	1	3	1	3	1	3	1	157
2	2	1	1	4	2	4	2	1	140
3	3	1	3	4	3	4	3	4	185

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Dara diri

Nama : Meli Fatmawati
Tempat, tanggal lahir : Brebes, 02 september 1999
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : dk. Sikancil rt.06/rw.06, desa Slati,
Kec. Larangan, kab. Brebes, Prov. Jawa
Tengah
Email : melifatmawati29@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Tha'mirul Wathon 02 Sikancil - 2011
2. MTS Ma'arif NU 11 Temukerep – 2014
3. SMA N 1 Larangan - 2017