

Gratitude dan body image perempuan emerging adulthood yang pernah mengalami body shaming

Vania Christika Samatha, Elisabet Widyaning Hapsari*
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
*elisabet_hapsari@ukwms.ac.id

Received: 18 January 2024

Revised: 18 April 2024

Accepted: 17 May 2024

Abstract. *One of the things that individuals focused on in emerging adulthood was their physical appearance and their concern for body image. Body image was a person's perception of their body. This study aimed to look at the relationship between gratitude and body image. Participants in this study totaled 99 women (Mean age 20.64 / SD age 1.81) in emerging adulthood who had experienced body shaming. The sampling technique in this study was purposive sampling. The research instrument used gratitude and body image scales. The data analysis technique used in this study was product moment correlation. The results showed a positive relationship between gratitude and body image with a correlation value of 0.289 and $p = 0.004$ ($p < 0.05$) with an effective contribution of 8.3%. That is, the higher the gratitude, the more positive the body image would be. The results of the study could be used as an intervention design.*

Keywords: *flourishing, self-compassion, health care workers in Indonesia*

Abstrak. Salah satu yang menjadi fokus individu dalam masa *emerging adulthood* adalah penampilan fisik dan kemudian muncul kepedulian terhadap *body image*. *Body image* adalah persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *gratitude* dan *body image*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 99 perempuan (Mean usia 20,64 / SD usia 1,81) *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *gratitude* dan *body image*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif *gratitude* dengan *body image* dengan nilai korelasi sebesar 0,289 dan $p = 0,004$ ($p < 0,05$) dengan sumbangan efektif 8,3%. Artinya, semakin tinggi *gratitude*, maka akan semakin positif pula *body image* yang dimiliki. Hasil penelitian dapat dijadikan rancangan intervensi.

Kata kunci: *flourishing, self-compassion, tenaga kesehatan di Indonesia*

PENDAHULUAN

Body image merupakan sebuah persepsi atau gambaran yang dimiliki individu terhadap tubuhnya (Wilhelm, 2006). Penjelasan tersebut didukung juga oleh pengertian *body image* menurut Aritonang & Refaniel (2022) yaitu cara individu mempersepsi, menilai, serta perasaan mengenai ukuran serta bentuk tubuh yang dimiliki. Berdasarkan pengertian tersebut, maka *body image* dapat didefinisikan sebagai penilaian dan persepsi terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki.

Menurut Gestsdottir et al. (2017) dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih sering mengalami permasalahan *body image*. Permasalahan yang dimaksud adalah adanya rasa tidak puas yang dirasakan oleh individu terhadap tubuhnya atau yang sering disebut dengan istilah *body dissatisfaction*. Rasa tidak puas terhadap tubuh ini biasanya mulai muncul ketika individu berada dalam masa remaja (*adolescence*) dan seringkali terbawa hingga masa *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* sendiri merupakan masa transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa awal. Individu yang tergolong ke dalam *emerging adulthood* merupakan individu yang berusia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2013).

Masa *emerging adulthood* juga disebut sebagai masa *self-focused* (Arnett, 2013). Masa *self-focused* ini berdampak pada beberapa aspek kehidupan individu, salah satunya menemukan relasi dengan orang lain (Arini, 2021). Dalam masyarakat, individu dengan penampilan fisik yang menarik akan lebih diperhatikan dibanding mereka yang memiliki fisik yang kurang menarik (Hurlock 2006, dalam Dwinanda, 2017). Hal tersebut kemudian memunculkan kepedulian untuk memperhatikan dan meningkatkan penampilan fisik atau tubuh.

Hasil studi awal penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri di bulan Agustus 2022 menunjukkan bahwa banyak perempuan di masa *emerging adulthood* mengalami permasalahan dengan *body image*, dimana sebanyak 86% atau sekitar 18 dari 21 orang merasa ada bagian tubuh yang kurang menarik atau kurang memuaskan. Sementara

itu, sebanyak 12 dari 21 orang atau sekitar 58.8% mengatakan bahwa penampilan individu secara keseluruhan kurang menarik. Menurut Hurlock (1980) *body image* berkontribusi besar dalam hubungan sosial dari setiap individu karena memiliki peran yang cukup penting terhadap bagaimana individu itu dapat menjalani kehidupan sehari-hari. Saat terlibat dalam suatu hubungan sosial, penampilan fisik merupakan hal yang pertama kali diperhatikan dari pribadi individu. Hal tersebut kemungkinan besar yang menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang seringkali dialami oleh perempuan. Maka dari itu, setiap perempuan akan melakukan berbagai upaya agar penampilan fisiknya tampak menarik di hadapan orang lain (Ogden dalam Santoso et al., 2020).

Penjelasan di atas sesuai dengan faktor-faktor *body image* menurut Cash 1994 (dalam Denich & Ifdil, 2015) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *body image* meliputi jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal. Jenis kelamin, seperti yang dijelaskan sebelumnya, kepedulian terhadap *body image* lebih melekat pada perempuan dibandingkan laki-laki. Sementara itu, faktor-faktor lain, yaitu hubungan interpersonal dan media massa dapat memunculkan permasalahan terhadap *body image* yang dimiliki individu biasanya melalui membandingkan bentuk tubuh sendiri dengan orang lain yang dianggap memiliki bentuk tubuh yang lebih ideal. Selain itu, salah satu hal yang dapat menghambat terbentuknya *body image* yang positif adalah *body shaming*. *Body shaming* sendiri diartikan sebagai tindakan mengomentari fisik orang lain dengan tujuan menghina atau merendahkan, yang biasanya dilakukan di media sosial (Ndruru et al., 2020).

Tindakan *body shaming* dapat mempengaruhi *body image* yang dimiliki individu menjadi negatif. Akibat yang lebih parah dari *body image* negatif pernah dialami oleh seorang gadis 18 tahun dengan inisial B, dimana B bunuh diri karena mengalami depresi akibat kata-kata kejam mengenai bentuk tubuhnya yang sering diterima melalui media sosialnya (Fitria & Febrianti, 2020).

Pemaparan di atas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati 2003 (dalam Ananta, 2016) yang menemukan hasil sebanyak 40% perempuan di masa *emerging adulthood* usia 18-24 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh dengan kategori tinggi, sedangkan 38% ditemukan mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah kebersyukuran atau *gratitude*.

Hasil penelitian Kristanto (2016) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tingginya *gratitude* pada perempuan ini berkaitan dengan kemampuan mengekspresikan emosi positif yang dirasakan. (Li., 2022) dalam penelitiannya, menemukan bahwa perempuan lebih nyaman untuk mengungkapkan emosi dan kebersyukuran yang dirasakan daripada laki-laki karena perbedaan peran gender dalam masyarakat, di mana laki-laki lebih dituntut untuk menjadi kuat, sedangkan perempuan dituntut untuk dapat mengekspresikan perasaan.

Gratitude pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, namun perempuan tetap lebih cenderung untuk memiliki permasalahan *body image* dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya daripada laki-laki (Brennan et al., 2010). Kepedulian yang lebih besar terhadap penampilan fisik ini kemudian membuat perempuan lebih cenderung untuk berusaha meningkatkan penampilan fisiknya kemudian dapat menyebabkan adanya rasa tidak puas terhadap penampilan fisik. Selain itu, tingginya *gratitude* pada perempuan lebih kepada pengekspresian emosi positif dan bukan mengenai tubuh atau fisik seseorang, maka dari itu perempuan memiliki *gratitude* yang lebih tinggi walaupun *body image* cenderung lebih negatif dibanding laki-laki.

Gratitude atau rasa kebersyukuran adalah emosi positif untuk mengutarakan rasa terima kasih atas semua yang individu terima dalam hidupnya. Rasa terima kasih ini dapat diungkapkan dalam berbagai bentuk, seperti perkataan, perasaan, dan perbuatan (Prabowo, 2017). Simmel 1950 (dalam Froh et al., 2008) menyatakan bahwa

gratitude adalah kekuatan untuk meningkatkan *well-being* individu. Jika *well-being* yang dimiliki individu kuat, maka individu akan lebih sulit untuk terpengaruh oleh *body shaming* yang diterimanya dan membuat *body image* yang dimiliki positif. Hal ini didukung oleh pernyataan Dunaev et al. (2018) yaitu dengan adanya *gratitude* maka individu akan membangun hubungan dimana individu dapat menerima bentuk tubuhnya dengan memfokuskan pada hal-hal yang lebih positif daripada berpikir ke arah yang negatif.

Gratitude terdiri dari empat aspek, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (McCullough et al., 2002). Semakin sering individu melakukan aspek-aspek dari *gratitude*, maka mereka akan lebih mudah untuk menerima diri sendiri, termasuk menerima keadaan tubuh. Hal ini dikarenakan kebersyukuran membuat individu menjadi lebih sadar dan menghargai semua yang individu miliki dan berpengaruh pada cara pandang.

Menurut Dunaev et al. (2018), meningkatkan *gratitude* dapat dilakukan dengan cara memikirkan lima hal tentang aspek-aspek tubuh, seperti penampilan fisik, bentuk tubuh, atau kesehatan (*density*), kemudian mengambil beberapa menit untuk membayangkan kelima hal tersebut (*span*), setelah itu menuliskan alasan individu mensyukuri hal-hal tersebut. Apabila cara ini semakin sering dilakukan (*frequency* meningkat) oleh individu dan semakin lama semakin intens dilakukan, maka dapat membantu individu untuk lebih menghargai tubuhnya serta menilai tubuhnya dengan lebih positif (*appearance evaluation*) dan juga lebih puas dengan bagian tubuh dan penampilan fisiknya (*body area satisfaction*). Selain itu juga akan meningkatkan aspek-aspek *body image* lain, seperti mengurangi kecemasan terhadap berat badan (*overweight preoccupation*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aritonang & Refaniel (2022) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dan *body image*. Hasil menunjukkan semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki seseorang maka *body image*

menjadi semakin positif. Penelitian ini memiliki hipotesis “ada hubungan antara *gratitude* dan *body image* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*.”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu studi korelasional. Studi korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

Partisipan Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 99 perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*. Partisipan dalam penelitian ini berusia 18 sampai dengan 25 tahun, dengan rata-rata usia 20,64 tahun dan standar deviasi sebesar 1,81 tahun. Penelitian ini juga melihat bentuk *body shaming* yang dialami oleh partisipan yang terbagi menjadi tiga, yaitu secara langsung, *online*, atau keduanya (langsung dan *online*) melalui pemberian *informed consent* terlebih dahulu.

Partisipan penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak dilakukan secara acak, tetapi menggunakan berbagai metode untuk menemukan populasi yang spesifik (Djamba & Neuman, 2002). Teknik ini digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian ini, di mana penelitian ini memiliki kriteria-kriteria subjek yang spesifik seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Kriteria yang ditentukan oleh peneliti adalah perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*. Berikut ini jumlah partisipan penelitian ini, Adapun partisipan yang mengalami *body shaming* secara langsung berjumlah 64 partisipan, yang mengalami *body shaming* secara *online* berjumlah 4 partisipan, dan yang mengalami secara keduanya berjumlah 31 partisipan.

Tabel 1 Bentuk Body Shaming

Bentuk Body Shaming	Frekuensi	Persentase (%)
Langsung	64	64,65
Online	4	4,04
Keduanya (<i>Online</i> dan Langsung)	31	31,31
Total	99	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa frekuensi tertinggi adalah bentuk *body shaming* langsung, yaitu sebesar 64,65% disusul dalam bentuk keduanya, yaitu *body shaming* secara *online* dan langsung sebesar 31,31%.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologis, yaitu Skala *Body Image* dan Skala *Gratitude*. *Body Image* diukur dengan skala *Body Image* yang disusun peneliti berdasarkan 5 aspek Cash dengan skor Alpha Cronbach sebesar 0,859. *Gratitude* diukur dengan skala *Gratitude* yang disusun berdasarkan pada 4 aspek dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,730.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu *Product Moment Correlation* yang digunakan untuk menguji hubungan antara *gratitude* dengan *body image*.

HASIL

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas didapatkan hasil bahwa pada kedua variabel penelitian memenuhi uji normalitas ($p > 0,05$). Hasil pengujian linieritas yang menunjukkan hasil $p = 0,005$ ($p < 0,05$) dapat dikatakan hubungan kedua variabel linier.

Hasil dari kedua uji asumsi di atas dinyatakan terpenuhi sehingga pengujian statistik dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik *product moment*. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, didapatkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan begitu, dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan *gratitude* dan *body image* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dan *body image* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming* dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Selain itu, diketahui juga bahwa kedua variabel ini menunjukkan arah hubungan yang positif ($R = 0,289$), artinya semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*, maka semakin tinggi pula *body image* yang dimiliki. Hipotesis penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menjadi dasar dalam proses membuat hipotesis penelitian ini. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aritonang & Refaniel (2022) pada 334 orang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dan *body image*. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil penelitian terkait adanya korelasi secara positif dengan kekuatan hubungan yang kecil antara *gratitude* dan *body image* (Damayanti & Saifuddin, 2022; Hidayat et al., 2019; Shanti & Az Zahra, 2022; Widawati et al., 2018; Zulfa & Prastuti, 2020). Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi atau semakin positif pula evaluasi atau penilaiannya terhadap bentuk tubuh atau penampilan fisik yang dimiliki, serta semakin rendah rasa cemas yang dirasakan untuk mengalami kenaikan berat badan.

Menurut Dunaev et al. (2018), semakin sering individu melakukan aspek-aspek *gratitude* (*intensity, span, frequency, dan density*) maka dapat membantu individu untuk lebih menghargai tubuhnya serta menilai tubuhnya dengan lebih positif (*appearance evaluation*) dan juga lebih puas dengan bagian tubuh dan penampilan fisiknya (*body area*

satisfaction). Selain itu juga akan meningkatkan aspek-aspek *body image* lain, seperti mengurangi kecemasan terhadap berat badan (*overweight preoccupation*) dan juga mengurangi perasaan tidak puas atau adanya keinginan untuk merubah bentuk tubuhnya.

Selain itu menurut Wenger (2020), *gratitude* dapat mengurangi dampak negatif dari *body shaming* yang dialami oleh seseorang. Hal tersebut disebabkan karena *gratitude* memiliki dampak yang positif terhadap keyakinan dan pandangan seseorang terhadap tubuhnya, dalam hal ini, *gratitude* dapat meningkatkan penerimaan dan penilaian seseorang terhadap tubuhnya yang kemudian menyebabkan berkurangnya dampak negatif dari *body shaming*.

Simmel 1950 (dalam Froh et al. 2008) menyatakan bahwa *gratitude* adalah kekuatan untuk meningkatkan *well-being* individu. Hal ini mendukung pemaparan di atas yang menyatakan bahwa *gratitude* dapat menjadi salah satu hal yang dapat mengurangi dampak negatif dari *body shaming* yang dialami oleh individu. Hal ini disebabkan karena *body shaming* membuat *well-being* individu terganggu dan kemudian membuat individu merasa malu terhadap penampilan fisiknya dan menyebabkan adanya rasa tidak percaya diri karena rasa malu tersebut.

Dampak dari *body shaming* ini salah satunya adalah *body image* yang dimiliki individu menjadi negatif, terutama pada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Brennan et al. (2010) terhadap 98 laki-laki dan 97 perempuan, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih cenderung untuk memiliki persepsi yang negatif terhadap *body image* mereka. Hal ini menjelaskan salah satu penyebab tingginya ketidakpuasan tubuh pada perempuan *emerging adulthood* (Herawati, 2003 dalam Ananta, 2016; Damayanti & Saifuddin, 2022).

Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa *gratitude* memiliki peran untuk dapat membuat *body image* individu menjadi lebih positif. Hal tersebut didukung oleh

penelitian Kristanto (2016) yang menemukan bahwa tingkat *gratitude* di masa *emerging adulthood* lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Tingginya *gratitude* pada perempuan ini berkaitan dengan mengekspresikan emosi positif yang dirasakan. Li (2022) dalam penelitiannya, menemukan bahwa perempuan lebih nyaman untuk mengungkapkan emosi dan kebersyukuran yang dirasakan daripada laki-laki karena perbedaan peran gender dalam masyarakat, dimana laki-laki lebih dituntut untuk menjadi kuat, sedangkan perempuan dituntut untuk dapat mengekspresikan perasaan. Selain itu, Kashdan et al. (2009) mengemukakan bahwa perempuan lebih sering untuk mendapatkan dukungan sosial dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan dapat lebih mudah untuk menyadari kebaikan orang lain dan mampu untuk mengekspresikan rasa terima kasihnya.

Gratitude berperan membuat *body image* individu menjadi lebih positif karena dapat membantu individu melihat dunia dengan pandangan yang lebih positif. Semakin sering individu bersyukur, maka semakin mampu untuk melihat bahwa terdapat banyak hal untuk disyukuri dalam hidup. Pada *body image* sendiri, *gratitude* dapat membuat individu lebih berfokus pada kelebihan yang dimiliki dari tubuh dibandingkan kekurangan yang dimiliki, sehingga akan membuat individu merasa lebih puas dengan tubuhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari keseluruhan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu dari hasil pengolahan data statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan *gratitude* dan *body image* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming*. Arah hubungan kedua variabel ini positif dengan kekuatan hubungan yang kecil, yang artinya kenaikan nilai *gratitude* akan diikuti dengan kenaikan atau semakin positifnya *body image* akan tetapi kenaikannya tidak secara signifikan. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

REFERENSI

- Ananta, A. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.733>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude dengan Body Image pada Remaja Putri Medan. *Jurnal Ilmiah SP (Stindo Profesional)*, 8(1). <https://jurnalilmiahstieprof.ac.id/index.php/sp/article/view/70>
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood A Cultural Approach* (5th ed.). Pearson Education Inc.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3), 130–138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN15.3.130>
- Damayanti, T. D., & Saifuddin, A. (2022). Correlation Between Gratitude and Social Comparison with Body Image in Vocational High School (SMK) Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 102–120. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2238>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2002). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. *Teaching Sociology*, 30(3), 380. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body Image*, 25, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Dwinanda, R. F. (2017). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1541/1300>
- Fitria, K., & Febrianti, Y. (2020). The Interpretation and Attitude of Body Shaming Behavior on Social Media (a Digital Ethnography Study on Instagram). *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 3(1), 12–25. <https://doi.org/10.17933/DIAKOM.V3I1.78>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Gestsdottir, S., Svansdottir, E., Sigurdsson, H., Arnarsson, A., Ommundsen, Y., Arngrimsson, S., Sveinsson, T., & Johannsson, E. (2017). Different factors associate with body image in adolescence than in emerging adulthood: A gender comparison in a follow-up study. *Health Psychology Report*, 6(1), 81–93. <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.71201>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691–730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>

- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. *Psychology & Humanity*.
- Li, S. (2022). *Reasons Behinds Gender Difference in Expressing Gratitude*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220504.334>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Ndruru, M. K., Ismail, I., & Suriani, S. (2020). Pengaturan Hukum Tentang Tindakan Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming). *JURNAL TECTUM*, 1(2). <http://jurnal.una.ac.id/index.php/jt/article/view/1284>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60.
- Shanti, P., & Az Zahra, A. C. (2022). Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Alfabeta.
- Wenger, A. (2020). The Impact of Gratitude on Body Image, Exercise, and Eating Behaviors. *Doctor of Psychology (PsyD)*. <https://digitalcommons.georgefox.edu/psyd/345>
- Widawati, L., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2018). The Relationship between Gratitude and Body Image in X High School Students in Bandung. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.1716>
- Wilhelm, Sabine. (2006). *Feeling Good About the Way You Look : A Program For Overcoming Body Image Problems*. 212.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). 'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>