

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Sepanjang hidup, setiap individu akan melewati berbagai tahap perkembangan, salah satunya adalah tahap *emerging adulthood*, yang merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa muda (Arnett, 2004). Pada periode ini, individu sering kali mengalami eksplorasi dan perubahan, terutama yang terkait dengan isu karier, hubungan cinta, dan pandangan hidup (Arnett, 2000). Selain tugas perkembangan yang harus dipenuhi, tahap ini juga membawa perubahan fisik yang signifikan. Perubahan tersebut menyebabkan individu, khususnya wanita, lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka dan cenderung membangun citra tubuh yang lebih sensitif (Santrock, 2007). Wanita pada tahap ini biasanya memiliki keinginan untuk tampil sesuai dengan standar ideal di mata orang lain (Havighurst, 1953). Citra tubuh yang sangat diperhatikan ini terkadang menimbulkan rasa tidak puas dengan penampilan atau yang lebih dikenal dengan *body dissatisfaction*.

Setiap individu melalui berbagai tahap perkembangan dalam hidupnya, yang masing-masing memiliki tantangan dan tugas yang perlu diselesaikan, termasuk dalam masa transisi menuju kedewasaan. Di antara tantangan tersebut adalah kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri, hidup terpisah dari keluarga atau orang tua, kemajuan dalam karier dan pendidikan, membangun hubungan interpersonal yang lebih intim, serta mencapai kematangan emosional (Miller, 2011). Perkembangan dan isu-isu yang muncul selama masa *emerging adulthood* sangat relevan dengan pengalaman yang dialami oleh mahasiswa (Fierro & Moreno, 2007). Individu yang sangat memperhatikan citra tubuhnya biasanya menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan menarik. Penampilan fisik atau citra tubuh tersebut memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri serta bagaimana penilaiannya diterima oleh orang lain (Aliyev & Türkmen, 2014).

Menurut Bell & Rushforth (2008), citra tubuh yang positif dapat membuat seseorang merasa bahwa penampilannya sudah sesuai dengan standar ideal dan menarik. Sebaliknya, jika citra tubuh yang dimiliki bersifat negatif, individu akan merasa bahwa penampilannya tidak sesuai dengan harapan dan tidak menarik. Persepsi terhadap citra tubuh ini dapat menimbulkan perasaan puas (*satisfied*) atau tidak puas (*dissatisfied*). Muth dan Cash (dalam Aliyev & Türkmen, 2014)) menjelaskan bahwa evaluasi terhadap citra tubuh atau body image dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu dengan perasaan puas (*satisfaction*) dan tidak puas

(*dissatisfaction*). Ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan oleh individu ini dikenal dengan istilah *body dissatisfaction*.

Kecenderungan untuk memperhatikan citra tubuh ini umumnya lebih dirasakan oleh wanita yang sering kali berusaha tampil ideal di mata orang lain. (Havighurst, 1953). Dalam tugas perkembangan pun diketahui jika tugas perkembangan pada wanita, yang memunculkan perasaan dan kebutuhan untuk terlihat menarik atau ideal di hadapan orang lain (Havighurst, 1953). Selain itu, agar diterima dalam lingkungan sosialnya, seorang wanita cenderung akan memperhatikan penampilannya (Koleoso, Akanni, James, 2018). Sumanty, Sudirman, dan Puspasari (2018) pun dalam tulisannya menyatakan bahwa dibandingkan laki-laki, wanita umumnya lebih memandang sesuatu yang berkaitan dengan penampilan fisik, contohnya menggunakan *makeup*, memperhatikan pakaian yang dikenakan, dan memperhatikan bentuk tubuh mereka.

Tekanan terhadap standar kecantikan yang ideal masih sangat kuat dirasakan oleh wanita di Indonesia. Survei Indonesia *Beauty Confidence Report* oleh Dove (Pratiwi, 2019) menunjukkan bahwa 84% perempuan Indonesia tidak menyadari kecantikan diri mereka sendiri, dan 72% percaya bahwa kesuksesan harus diiringi dengan mengikuti standar kecantikan tertentu. Penelitian lain oleh BMI *Research* (dalam Wahyuni, 2012) yang diadakan di Jakarta, Surabaya, dan Medan mengenai persepsi wanita terhadap tubuhnya dengan 300 responden berusia 18-64 tahun, hasil yang didapatkan dalam survei ini adalah 8 dari 19 wanita Indonesia merasa puas terhadap penampilan fisik dan wajah yang dimilikinya sedangkan hanya 1 dari 10 orang yang menyebutkan dirinya cantik. Tekanan ini juga tercermin dalam survei terbaru oleh Sihotang & Natalia (2025), yang menunjukkan bahwa banyak wanita merasa tidak percaya diri dan terdorong untuk mengubah penampilan agar sesuai standar, seperti memutihkan kulit (40%), menggunakan bulu mata palsu (47%), dan mewarnai rambut (33%).

Wanita sering kali menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Standar kecantikan ini biasanya mencakup ciri-ciri fisik tertentu yang dianggap ideal, seperti kulit putih bersih, wajah yang proporsional, dan tubuh yang ramping. Di Bandung, konstruksi sosial ini memperkuat stereotip tersebut sehingga menciptakan ekspektasi yang tinggi bagi perempuan untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut. Akibatnya, banyak wanita merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka (Zuvi, 2016). Penelitian yang melibatkan 400 remaja putri di Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 382 responden (95,5%) melaporkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi (Nisa, 2024). Selain itu, penelitian lain oleh Sumanty dkk. (2018) mengungkapkan bahwa 68,5% mahasiswi UIN Sunan

Gunung Djati Bandung memiliki citra tubuh negatif, yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka.

Untuk meninjau lebih lanjut adanya permasalahan pada wanita mengenai *body dissatisfaction*, peneliti melakukan studi awal pada mahasiswi aktif S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil studi awal mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswi S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa 83% atau 25 dari 30 responden mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Dari 25 mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terdapat beberapa hal yang menyebabkan perasaan tidak puas dalam dirinya di antaranya, yaitu standar kecantikan yang tidak realistis (72%), perbandingan dengan orang lain (80%), komentar atau kritik dari orang lain (60%), perubahan fisik (48%), tekanan sosial (56%), kurangnya rasa percaya diri (68%), pengaruh lingkungan pergaulan (40%), dan masalah kesehatan mental (32%). Sedangkan standar kecantikan yang dianggap ideal adalah bentuk tubuh yang langsing (72%), kulit mulus dan cerah (60%), rambut panjang dan sehat (60%), tinggi badan yang proporsional (52%), wajah dengan fitur proporsional (56%), gaya berpakaian yang *stylish* (64%), keterampilan merawat diri (64%), dan kepercayaan diri dan karisma (80%).

Selain melalui kuesioner, peneliti pun melakukan studi awal dengan cara mewawancarai sebanyak lima orang yang mengatakan: *“Iya, ngeliat temen-temen di kampus pada cantik-cantik, putih, tinggi, terus langsing itu tuh ngebuat saya menjadi kayak kurang puas sama bentuk tubuh saya yang gak seperti mereka”*. Selain itu, *interviewee* lain berkata *“Kadang-kadang aku merasa minder aja kalau liat temen-temen yang bentuk tubuhnya ideal, apalagi yang sering dipuji-puji di media sosial. Jadi aku jadi sering mikir kenapa aku tuh gak seperti mereka, gitu”*. *Interviewee* lainnya juga menunjukkan ketidakpuasan dengan tubuhnya yang mengatakan *“Aku suka ngerasa gak nyaman sendiri dengan bentuk tubuhku, terutama kalau harus pakai baju tertentu yang menurut aku itu gak cocok sih”*. Secara menyeluruh, tanggapan responden yang diwawancarai menunjukkan adanya perasaan ketidakpuasan, minder, dan ketidaknyamanan terhadap bentuk tubuh mereka jika dibandingkan dengan teman-teman di lingkungan sekitar yang dianggap memiliki tubuh ideal, seperti cantik, putih, tinggi, dan langsing.

Wawancara dengan mahasiswi lainnya pun menunjukkan bahwa tiga dari lima mahasiswi mengalami *body dissatisfaction* yang ditandai dengan rendahnya kebersyukuran dan rendahnya rendahnya dukungan sosial seperti yang diungkapkan: *“... menurutku hal utama yang membuat aku kurang puas akan bentuk tubuhku itu karena aku kurang bersyukur sih ... di lain sisi aku juga butuh teman atau orang yang bisa ngedukung aku, nerima aku, dan mau*

berteman dengan aku atas segala kurang dan lebihnya aku". Hasil wawancara bersama lima mahasiswi yang sudah dilakukan, sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu, termasuk Soohinda, Mishra, Sampath, Dutta (2019), Nabila (2023), dan Hill & Oz (2024) telah menyoroti bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh sering terjadi bagi sebagian besar mahasiswi. Meskipun dunia perkuliahan dianggap sebagai momen yang menyenangkan, mahasiswi seringkali mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena lingkungan perkuliahannya.

Dari *literature review*, Napitupulu (2016) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well-being* pada saat *emerging adulthood* pada 200 mahasiswa di Surabaya. Dari hasil itu, menunjukkan bahwasanya semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, semakin rendah tingkat *psychological well-being* mereka, dan sebaliknya. Penelitian lain oleh Sunartio, Sukanto, dan Dianovinina (2012) tentang *social comparison* dan *body dissatisfaction* terhadap 104 orang mahasiswi berusia 18 hingga 25 tahun menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi tersebut. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang sering membanding-bandingkan bentuk tubuh mereka dengan tubuh wanita lain yang dianggap lebih menarik cenderung mengalami peningkatan ketidakpuasan pada tubuh mereka (*body dissatisfaction*).

Lubalu, Leric, Benu (2022) menjelaskan *emerging adulthood* yang mencakup usia 18 hingga 25 tahun, merupakan fase kehidupan yang rentan terhadap *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh. Pada fase ini individu menghadapi tekanan sosial dan tuntutan untuk memenuhi standar kecantikan tertentu. Di sisi lain, individu yang lebih dewasa cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah karena telah mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik seiring bertambahnya usia (Wang, Haynos, Wall, Chen, Eisenberg, Neumark-Sztziner, 2019). Oleh karena itu, remaja dan dewasa muda memerlukan perhatian khusus dalam upaya mengurangi ketidakpuasan tubuh, karena kelompok ini lebih rentan terhadap tekanan standar kecantikan yang tidak realistis (Choi & Choi, 2016). Individu dengan penerimaan tubuh yang baik lebih mampu mengelola tekanan sosial, sementara mereka yang memiliki ketidakpuasan tubuh tinggi cenderung mengalami peningkatan risiko gangguan psikologis (Sharpe, Patalay, Choo, Wall, Mason, Goldschmidt, 2018).

Cash & Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai sikap dan penilaian negatif yang muncul pada individu terkait bentuk tubuh yang dimilikinya, yang menyebabkan perasaan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal dan bagian tubuh tertentu perlu disembunyikan. Ogden (2005) memberikan pengertian *body dissatisfaction*

sebagai ketidaksesuaian antara persepsi individu terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka dengan kenyataan yang ada, yang kemudian menimbulkan perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh tersebut. Wanita lebih rentan mengalami *body dissatisfaction* (Ananta, 2016). Dengan demikian, baik hasil studi awal maupun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh sering terjadi terutama pada mahasiswi.

Body dissatisfaction dipengaruhi oleh faktor internal yang melibatkan proses internalisasi dan penerimaan diri. Individu yang memiliki tingkat internalisasi tinggi terhadap tubuh ideal cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh, terutama jika mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah atau *self-esteem* yang lemah (Wojtowicz & Von Ranson, 2012). Selain itu, kurangnya kejelasan konsep diri (*self-concept clarity*) juga dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap *body dissatisfaction* (Vartanian & Hayward, 2017). Di sisi lain, pengembangan *gratitude* atau rasa syukur terhadap fungsi tubuh, seperti menghargai kesehatan dan kemampuan fisik tubuh, dapat membantu mengurangi fokus berlebihan pada kekurangan fisik. *Gratitude* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan dapat digunakan sebagai strategi untuk menguatkan penerimaan diri serta mengurangi dampak negatif dari *body dissatisfaction* (Emmons & McCullough, 2003).

Hubungan antara rasa syukur (*gratitude*) dan ketidakpuasan tubuh menunjukkan bahwa rasa syukur dapat berperan penting dalam meningkatkan citra tubuh yang positif sekaligus mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis rasa syukur, seperti membuat jurnal syukur, secara signifikan efektif dalam menurunkan ketidakpuasan tubuh (Geraghty, Wood, Hyland, 2010). Selain itu, studi lain yang dilakukan pada mahasiswi mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis rasa syukur lebih efektif dalam meningkatkan penghargaan terhadap tubuh, mengurangi perilaku makan yang tidak sehat, serta menurunkan gejala depresi (Wolfe & Patterson, 2017). Hasil ini diperkuat oleh penelitian lain yang mengungkapkan bahwa rasa syukur (*gratitude*) memiliki potensi untuk mengurangi dampak negatif paparan media yang menampilkan tubuh ideal (*thin-ideal*) terhadap ketidakpuasan tubuh (Homan, Sedlak, Boyd, 2014).

Namun, penelitian yang dilakukan oleh Ananta (2016) menunjukkan bahwa *gratitude intervention* tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa *emerging adulthood*. Meskipun *gratitude* sering dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi emosi negatif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intervensi *gratitude* dan penurunan *body dissatisfaction*. Hal ini disebabkan

oleh adanya faktor lain di luar *gratitude*, seperti distorsi kognitif atau tingkat penerimaan diri yang lebih berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Ananta, 2016).

Body dissatisfaction dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial. Dukungan sosial yang rendah, baik dari keluarga, teman, maupun pasangan, dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan tubuh karena individu merasa kurang dihargai dan diterima sebagaimana adanya. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengelola tekanan sosial terkait penampilan dan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang lebih rendah (Cummins, 2014). Selain itu, dukungan teman sebaya yang positif dapat memoderasi hubungan antara *body dissatisfaction* dan gangguan psikologis, terutama pada remaja yang rentan terhadap tekanan sosial mengenai citra tubuh mereka (Morken, Røysamb, Nilsen, Karevold, 2019). Dengan demikian, dukungan sosial yang memadai menjadi faktor protektif yang penting dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial terkait citra tubuh.

Body dissatisfaction tidak hanya dipengaruhi oleh *gratitude*. Lingkungan pun memiliki pengaruh yang signifikan terhadap persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Menurut pandangan Heiman & Olenik-Shemesh (2019), orang tua, keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat termasuk dalam lingkungan sosial yang memengaruhi persepsi tubuh seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki dampak bagi *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh seseorang. Dalam lingkungan sosial, terdapat keterkaitan dengan *social support* (dukungan sosial). Individu mendapatkan dukungan sosial dari anggota keluarga seperti keluarga, teman, atau kolega yang merupakan lingkungan sosial yang paling dekat dengan perkembangan seseorang (Verheijden, Bakx, Van Weel, Koelen, Van Staveren, 2005). Individu membutuhkan hubungan yang baik dengan keluarganya untuk meningkatkan citra tubuh yang positif, serta dukungan dari keluarga yang juga dapat memengaruhi citra tubuh, baik melalui pemberian informasi maupun pengetahuan tentang indeks massa tubuh. Hal ini sangat berperan dalam membimbing individu menuju pikiran yang positif tentang diri mereka sendiri (Saam & Wahyuni, 2012).

Lingkungan sosial bukan hanya terbatas pada keluarga, tetapi juga melibatkan teman yang berperan penting dalam perkembangan individu sebagai bagian dari dukungan sosial yang diterima. Mulia, Elita, dan Woferst (2014) mengungkapkan bahwa teman dekat menjadi sumber utama dukungan sosial bagi remaja, membantu mereka merasa senang dan nyaman saat menghadapi berbagai masalah. Selain itu, Stice, Presnell, dan Spangler (2002) menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya berhubungan erat dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami remaja. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional yang kuat, baik dari

teman maupun hubungan romantis yang memuaskan, menunjukkan tingkat kepuasan tubuh yang lebih tinggi (Cummins, 2014). Dengan demikian, dukungan dari teman menjadi salah satu cara efektif untuk melindungi individu dari tekanan sosial budaya dan mendorong terciptanya citra tubuh yang lebih positif (Stice & Whitenton, 2002).

Dukungan sosial dari teman sebaya mempunyai hubungan yang signifikan dengan *body image* yang positif pada remaja. Remaja yang mempunyai dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki *body image* yang lebih positif (Zuvita, Arneliwati, Nauli, 2022). Memberikan pandangan positif atau arahan sebagai bentuk dukungan dari teman dapat membantu individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga mengurangi pikiran negatif yang dimilikinya (Nindita, 2018). Selain itu, studi oleh Stice, Presnell, Spangler (2002) mengungkapkan bahwa dukungan dari kelompok teman sebaya dapat membantu membentuk citra tubuh yang lebih positif. Hasil penelitian tersebut dikatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Oleh sebab itu, peran dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi individu, terutama wanita, yang mengalami ketidakpuasan tubuh dan memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya.

Penelitian oleh Fitrianti, Rini, Pratitis (2022) menunjukkan bahwa individu dalam fase *emerging adulthood* tetap memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi meskipun mendapatkan dukungan sosial. Fenomena ini terjadi karena individu dalam fase tersebut cenderung memiliki persepsi negatif terhadap dukungan sosial yang diterima. Persepsi negatif ini menyebabkan dukungan sosial yang diberikan menjadi tidak efektif dalam mengurangi *body dissatisfaction*. Sebaliknya, hal ini justru dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah psikologis, mengingat individu lebih fokus pada kekurangan mereka daripada manfaat yang mungkin diperoleh dari dukungan tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan karena *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, seperti menurunnya kepercayaan diri dan meningkatnya risiko gangguan emosional. Dengan demikian, hasil penelitian ini berpotensi menawarkan pendekatan yang efektif untuk menurunkan tingkat *body dissatisfaction* melalui upaya peningkatan rasa syukur (*gratitude*) dan penguatan dukungan sosial (*social support*). Kebaruan penelitian ini terlihat dari subjek yang spesifik, yakni mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang memberikan sudut pandang unik terkait karakteristik dan pengalaman mereka. Selain itu, penelitian ini juga menghadirkan kebaruan pada unsur lokasi, karena dilakukan di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang memiliki konteks sosial, ekonomi, dan geografis yang khas. Unsur budaya lokal yang melekat

pada komunitas mahasiswa di kampus ini turut menjadi aspek kebaruan penting, karena nilai, tradisi, dan kebiasaan budaya tersebut memengaruhi sikap dan perilaku subjek, sehingga memberikan kontribusi orisinal dan relevan bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Selain itu, penelitian ini juga secara komprehensif mengeksplorasi faktor internal, seperti *gratitude*, dan faktor eksternal, yaitu *social support*, dalam hubungannya dengan *body dissatisfaction*. Dengan tingginya fenomena *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa dan adanya pertentangan pada penelitian sebelumnya, menjadikan landasan peneliti untuk mengkaji penelitian dengan judul “Peran *Gratitude* dan *Social Support* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *gratitude* berperan terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah *social support* berperan terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah *gratitude* dan *social support* berperan terhadap *body dissatisfaction* secara simultan pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi peranan *gratitude* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengidentifikasi peranan *social support* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengidentifikasi peran simultan *gratitude* dan *social support* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penjabaran pada tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini menambah wawasan dalam bidang psikologi klinis, sosial, perkembangan, positif, dan kesehatan. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana rasa syukur dan dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif yang menurunkan risiko ketidakpuasan tubuh, memperkuat teori tentang penerimaan diri, kesejahteraan

psikologis, serta pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk citra tubuh yang sehat pada perempuan dewasa muda.

Kegunaan Praktis

1. Untuk Mahasiswi:

Membantu mahasiswi dalam meningkatkan penerimaan diri terhadap penampilan fisik mereka, mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), dan meningkatkan rasa percaya diri; memberikan wawasan tentang pentingnya rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif dari standar kecantikan sosial yang tidak realistis; serta menjadi referensi bagi program pendampingan teman sebaya atau kelompok diskusi yang mendukung peningkatan kesehatan mental dan penerimaan tubuh di kalangan mahasiswi.

2. Untuk Teman Sebaya:

Memberikan panduan untuk mendukung teman sebaya yang mungkin mengalami *body dissatisfaction* melalui dukungan emosional, informasi, dan apresiasi terhadap keberagaman tubuh dan memotivasi untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan positif di kampus dalam hal citra tubuh, saling mendukung di antara teman dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya:

Penelitian ini memberikan peluang untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction*, seperti faktor budaya dan media sosial dan mengembangkan program intervensi berbasis *gratitude* dan dukungan sosial yang lebih terstruktur untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada perempuan, serta menguji dampaknya dalam jangka panjang.