

## Abstrak

Citra tubuh merupakan salah satu faktor yang seringkali diperbincangkan oleh banyak orang khususnya remaja yang sedang mengalami perubahan bentuk dan ukuran tubuhnya, cukup banyak orang yang merasa tidak puas akan citra tubuh yang dimilikinya sehingga memunculkan banyak sekali cara untuk memperoleh citra tubuh yang ideal sesuai standar yang dibentuk oleh dirinya dan masyarakat. Di era sekarang ini, kemajuan teknologi dan maraknya penggunaan media sosial merupakan salah satu penyebab seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, yang kemudian pada akhirnya memunculkan persepsi *negative* mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Terdapat faktor yang diduga dapat mengurangi perasaan *negative* pada diri seseorang, hal tersebut adalah kebersyukuran. Melalui rasa syukur, seseorang cenderung membentuk emosi dan pikiran yang lebih positif sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan pikiran negatif dalam dirinya sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 150 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berusia 19-22 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

**Kata Kunci :** *kebersyukuran, citra tubuh*

## **Abstract**

*Body image is one of the factors that is often discussed by many people, especially teenagers who are experiencing changes in body shape and size, quite a lot of people are dissatisfied with their body image, giving rise to many ways to obtain an ideal body image according to established standards. by himself and society. In today's era, technological advances and the widespread use of social media are one of the reasons why people compare themselves with others, which in turn leads to negative perceptions about their body shape. There are factors that are thought to reduce negative feelings in a person, this is gratitude. Through gratitude, a person tends to form more positive emotions and thoughts so that they can reduce or eliminate negative thoughts in themselves. The purpose of this study was to determine the effect of gratitude on body image in the students of the Psychology Faculty of UIN Sunan Gunung Djati Bandung. This research is a quantitative research. The subjects in this study were 150 students of the Faculty of Psychology, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, aged 19-22 years. The data analysis technique used is simple linear regression analysis. The results showed that there was no effect of gratitude on body image in the students of the Psychology Faculty of UIN Sunan Gunung Djati Bandung.*

**Keywords:** *gratitude, body image*

