

HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

**Annisa Cahyani
(10520143)**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Body image merupakan salah satu aspek yang menonjol pada masa remaja. Pada masa sekarang ini, untuk mencapai *body image* yang ideal itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari menjaga pola hidup sehat sampai melakukan hal-hal berbahaya dan membahayakan diri mereka sendiri. Salah satu cara untuk mengurangi *body image* adalah dengan meningkatkan emosi positif melalui kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja pengguna instagram. teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah 151 responden yaitu remaja pengguna instagram yang berusia 13-22 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebersyukuran dan skala *body image* berdasarkan aspek-aspek. Analisa data pada pengujian ini menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif sangat signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* dengan nilai signifikansi 0,00 ($p \leq 0,01$) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,49 yang berarti semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki remaja pengguna instagram maka semakin positif *body image* sehingga memiliki persepsi yang baik terhadap tubuhnya.

Kata kunci : Kebersyukuran, *Body Image*, Remaja Pengguna Instagram

(xii + 64 + lampiran)

Daftar Pustaka (1991 – 2023)