

**KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN
BODY IMAGE DENGAN SELF CONFIDENCE PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh :

Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin

(200401110148)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN *BODY IMAGE*
DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh : Muhammad Fadhil Khozi Izzuddin

200401110148

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN *BODY* *IMAGE* DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA MAHASISWA



SKRIPSI

Oleh

Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin

NIM. 200401110148

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Retno Mangestuti, M.Si</u> NIP. 197502202003122004		25 - 4 - 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Selly Candra Ayu, M.Si</u> NIP. 19940217201911202269		25 - 4 - 2024

Malang, 24 April 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

**KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN *BODY IMAGE*
DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Oleh
Muhammad Fadhil Khozi Izzuddin**

NIM. 200401110148

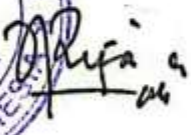
Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal.....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Selly Candra Ayu, M.Si</u> NIP. 19940217201911202269		4 – 06 - 2024
Ketua Penguji <u>Dr. Retno Mangestuti, M.Si</u> NIP. 197502202003122004		3 – 06 - 2024
Penguji Utama <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si</u> NIP. 197207181999032001		3 – 06 - 2024

Disyahkan oleh.....
Dekan




Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN *BODY IMAGE*
DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA MAHASISWA**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin

NIM : 200401110148


Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 25 Maret 2024

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP: 197502202003122004

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN *BODY IMAGE*
DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA MAHASISWA**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin

NIM : 200401110148

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 25 Maret 2024

Dosen Pembimbing 2,



Selly Candra Ayu, M.Si

NIP: 19940217201911202269

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin
NIM : 200401110148
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **KEBERSYUKURAN SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA MAHASISWA** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 April 2024

Penulis



Muhammad Fadhil Ghozi.
200401110148

MOTTO

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

QS. 95 : 4

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin

Skripsi ini saya persembahkan:

Untuk orang tua saya (Ummi Maya Artati Kirana dan Abi Syaiful Rosyid serta Almarhum Abi Kabul Abdillah) yang telah bekerja keras, mendidik dan mendoakan kesuksesan bagi anak-anaknya, skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa dukungan, motivasi dan doa kedua orang tua saya, terimakasih Ummi Abi, tanpamu aku tidak bisa apa-apa.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayahnya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan judul “*Kebersyukuran Sebagai Moderator Dalam Hubungan Body Image Dengan Self Confidence Pada Mahasiswa*” dengan lancar.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan kita jalan yang terang benderang yaitu Agama Islam. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hanya ucapan terima kasih yang dapat saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si selaku Dosen Pembimbing Pertama yang dengan sabar memberikan arahan dan menemani proses penulisan skripsi ini.
4. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si selaku Dosen Pembimbing kedua yang juga tetap kebersamai dan memberikan nasihat untuk hasil yang baik pada penulisan skripsi.
5. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Ummi dan Abi yang selalu memotivasi, menyemangati dan mendukung baik dukungan moral maupun materiil, dan yang telah mendoakan anak-anaknya disetiap sujudnya, sehingga putranya mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.
7. “*Arek Arek Kemenye*” Ajira, Tito, Edvin dan Ardhi. Sering kali saya mendengar orang bilang bahwa diperkuliahan semuanya akan menjadi individualis, namun nyatanya disini saya menemukan keluarga.
8. Nanda Meyana dan Anastasyia Hilda yang terus kebersamai sejak tahun pertama perkuliahan hingga menjelang lulus, kalian luar biasa.

Terima kasih atas segala hal baik yang telah diberikan. Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih kasang, Rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang telah membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Malang, 25 Maret 2024



Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin
NIM. 200401110148

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	III
LEMBAR PERSETUJUAN	IV
LEMBAR PENGESAHAN	V
SURAT PERNYATAAN	VIII
MOTTO	IX
HALAMAN PERSEMBAHAN	X
KATA PENGANTAR.....	XI
DAFTAR ISI.....	XIII
ABSTRAK	XVIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis:.....	8
2. Manfaat Praktis:	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.	10
A. Body Images	10
1. Pengertian <i>Body Image</i>	10
2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	11
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	13
B. Self Confidence	14
1. Pengertian <i>Self Confidence</i>	14

2.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	15
3.	Aspek aspek <i>Self Confidence</i>	20
D.	Kerangka Konseptual	28
E.	Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
A.	Desain Penelitian	31
B.	Identifikasi Variabel	31
C.	Definisi Operasional	32
1.	<i>Body Image</i>	32
2.	<i>Self Confidence</i>	32
3.	Kebersyukuran	33
D.	Populasi dan Sampel	33
E.	Teknik Pengambilan Sampel	35
F.	Alat Pengumpulan Data	35
1.	Skala Likert.....	36
2.	Skala <i>Body Image</i>	36
3.	Skala <i>Self Confidence</i>	37
G.	Validitas dan Reliabilitas	39
1.	Validitas	39
2.	Reliabilitas	40
H.	Teknik Analisis Data	41
1.	Uji Asumsi Klasik.....	41
2.	Uji Analisis Deskriptif	42
3.	Analisis Regresi	42
4.	Uji Korelasi.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Profile Lokasi Penelitian	44
1.	Profil Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	44
2.	Visi.....	46
3.	Misi	46
4.	Tujuan	46
B.	Pelaksanaan Penelitian	47

C. Hasil dan Analisis Data Penelitian	48
1. Uji Validitas Instrumen.....	48
2. Uji Reliabilitas Instrumen	52
3. Uji Asumsi Klasik.....	54
4. Uji Deskriptif	57
5. Uji Hipotesis	61
D. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

3. 1 Tabel Skala Likert.....	36
3. 2 Tabel Blue Print Skala <i>Body Image</i>	37
3. 3 Blue Print Skala <i>Self Confidence</i>	38
3. 4 Blue Print Skala Kebersyukuran	38
4. 1 Tabel Deskripsi Subjek.....	47
4. 2 Tabel Jenis Kelamin.....	48
4. 3 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel <i>Body Image</i>	50
4. 4 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel <i>Self Confidence</i>	51
4. 5 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Kebersyukuran	52
4. 6 Tabel Uji Reliabilitas sebelum Item tidak Valid Dihapus	53
4. 7 Tabel Uji Reliabilitas Setelah Item tidak Valid Dihapus.....	53
4. 8 Tabel hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	55
4. 9 Tabel Uji Normalitas Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self Confidence</i> dimoderatori Kebersyukuran	55
4. 10 Tabel hasil Uji Multikolinieritas.....	57
4. 11 Tabel Kategorisasi Tingkat <i>Body Image</i>	57
4. 12 Tabel Kategorisasi Tingkat <i>Self Confidence</i>	58
4. 13 Tabel Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran.....	58
4. 14 Tabel Persentase <i>Body Image</i>	58
4. 15 Tabel Persentase <i>Self Confidence</i>	59
4. 16 Tabel Persentase Kebersyukuran	59
4. 17 Tabel Persentase <i>Body Image</i> Berdasarkan Angkatan.....	60
4. 18 Tabel Persentase <i>Self Confidence</i> Berdasarkan Angkatan.....	60
4. 19 Tabel Persentase Kebersyukuran Berdasarkan Angkatan.....	61
4. 20 Tabel Hasil Regresi.....	62
4. 21 Tabel Hasil Uji Regresi berganda dengan var. Moderator	62
4. 22 Tabel Hasil Uji Hipotesis.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	83
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas	88
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	98
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	99
Lampiran 5 Uji Multikolinieritas	100
Lampiran 6 Uji Regresi Sederhana	101
Lampiran 7 Uji Regresi Linier Berganda.....	101
Lampiran 8 Uji Korelasi	101
Lampiran 9 Tabulasi Skor.....	102

ABSTRAK

Fadhil, Muhammad 200401110148, Kebersyukuran Sebagai Moderator Dalam Hubungan *Body Image* Dengan *Self Confidence* Pada Mahasiswa, 2024

Kata Kunci : *Body Image*, *Self Confidence*, Kebersyukuran

Self Confidence merupakan aspek penting bagi individu karena memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kepribadian yang mempengaruhi kualitas hidup. Rendahnya *Self Confidence* dapat menimbulkan kecemasan, kesulitan menerima ketidak sempurnaan diri, pandangan yang pesimis, khawatir akan kegagalan, hingga kecenderungan untuk menyerah. *Self Confidence* dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satunya adalah *Body Image*. *Body Image* merupakan sebuah persepsi individu mengenai tubuhnya sendiri, terutama dalam penilaian orang lain dan seberapa besar individu merasa perlu memenuhi standar ini. Mengacu pada berbagai penelitian terdahulu bahwa kebersyukuran memiliki kaitan dengan *Self Confidence* dan *Body Image* pada seseorang. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Body Image* dan *Self Confidence* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan bagaimana Kebersyukuran berperan sebagai moderator pada hubungan keduanya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah 132 partisipan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan menggunakan 3 skala, yaitu *Body Image*, *Self Confidence* dan kebersyukuran pada mahasiswa fakultas psikologi. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, uji regresi sederhana dan regresi berganda moderator.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *Body Image* dengan *Self Confidence* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r)= 0,586, dengan signifikansi 0.000. dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Body Image* mahasiswa maka semakin tinggi *Self Confidence* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *Body Image* mahasiswa maka semakin rendah *Self Confidence* pada mahasiswa. Kemudian pada analisis moderating, peran kebersyukuran sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan *Body Image* dan *Self Confidence* pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. dibuktikan dengan hasil taraf signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran dapat memperkuat hubungan variabel *Body Image* dengan *Self Confidence*

ABSTRACT

Fadhil, Muhammad 200401110148, Gratitude as a moderator in the relationship between *Body Image* and self-confidence in students, 2024

Kata Kunci : *Body Image, Self Confidence, Gratitude*

Self Confidence is an important aspect for individuals because it has a significant impact on various aspects of personality that influence quality of life. Low Self Confidence can cause anxiety, difficulty accepting one's imperfections, a pessimistic view, worry about failure, and even a tendency to give up. Self Confidence is influenced by several aspects, one of which is Body Image. Body Image is an individual's perception of his or her own body, especially in the assessment of other people and how much the individual feels they need to meet this standard. Referring to various previous studies, gratitude is related to a person's Self Confidence and Body Image. So this research aims to determine the relationship between Body Image and Self Confidence in Students of the Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang and how gratitude acts as a moderator in the relationship between the two.

This research used quantitative methods with a total of 132 participants at the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The collection uses 3 scales, namely Body Image, Self Confidence and gratitude for psychology faculty students. The data analysis in this research uses descriptive data analysis, simple regression tests and moderator multiple regression.

The results of this research show that there is a relationship between Body Image and Self Confidence in students at the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, as indicated by the correlation coefficient ($r = 0.586$, with a significance of 0.000. it can be concluded that the higher the student's Body Image, the higher the student's Self Confidence. Conversely, the lower the student's Body Image, the lower the student's Self Confidence. Then in the moderating analysis, the role of gratitude as a moderator variable strengthens the relationship between Body Image and Self Confidence among UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students. proven by the results of a significance level of $0.00 < 0.05$, thus it can be concluded that gratitude can strengthen the relationship between the Body Image variable and Self Confidence.

خلاصة

فاضل، محمد 200401110148، الامتحان وسيطا في العلاقة بين صورة الجسد والثقة بالنفس لدى الطلاب، 2024

كاتا كونسلي: صورة الجسم، الثقة بالنفس، الامتحان

تعتبر الثقة بالنفس جانباً مهماً للأفراد لما لها من تأثير كبير على مختلف جوانب الشخصية التي تؤثر على نوعية الحياة. انخفاض الثقة بالنفس يمكن أن يسبب القلق، وصعوبة قبول عيوب الشخص، ونظرة متشائمة، والقلق بشأن الفشل، وحتى الميل إلى الاستسلام. تتأثر الثقة بالنفس بعدة جوانب، أحدها هو صورة الجسم. صورة الجسم هي تصور الفرد لجسده، خاصة في تقييم الآخرين ومدى شعور الفرد بأنه بحاجة إلى تلبية هذا المعيار. بالإشارة إلى العديد من الدراسات السابقة، يرتبط الامتحان بثقة الشخص بنفسه وصورة جسده. لذا يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى طلاب كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج وكيف يعمل الامتحان كوسيط في العلاقة بين الاثنين.

استخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع إجمالي 132 مشاركاً في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج. تستخدم المجموعة ثلاثة مقاييس، وهي صورة الجسم، والثقة بالنفس، والامتحان لطلاب كلية علم النفس. يستخدم تحليل البيانات في هذا البحث تحليل البيانات الوصفية، واختبارات الانحدار البسيطة والانحدار المتعدد المتوسط.

أظهرت نتائج هذا البحث أن هناك علاقة بين صورة الجسم والثقة بالنفس لدى طلاب كلية علم النفس جامعة مولانا مالك 0.586، وبدلالة 0.000. ويمكن الاستنتاج أنه كلما ارتفعت r إبراهيم مالانج، كما يدل على ذلك معامل الارتباط الصورة الجسدية للطالب، زادت ثقة الطالب بنفسه. وعلى العكس من ذلك، كلما انخفضت صورة جسم الطالب، انخفضت ثقة الطالب بنفسه. ثم في التحليل المعتدل، فإن دور الامتحان كمتغير وسيط يعزز العلاقة بين صورة الجسم والثقة بالنفس بين طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج. وقد ثبت ذلك من خلال نتائج مستوى الدلالة $0.05 > 0.00$ ، وبالتالي يمكن الاستنتاج أن الامتحان يمكن أن يعزز العلاقة بين متغير صورة الجسم والثقة بالنفس.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self confidence merupakan elemen penting dalam diri setiap individu karena memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kepribadian yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Lauster (2006) mengungkapkan bahwa *self confidence* memiliki peran dalam pemilihan tujuan, pengambilan keputusan, dan kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Purnomo dan Harmiyanto (2016) mendefinisikan *self confidence* sebagai apresiasi terhadap diri sendiri, yaitu kesadaran individu terhadap keyakinan kuatnya untuk mencapai tujuannya. Ifdil, dkk. (2017) menggaris bawahi bahwa *self confidence* yang tinggi mengacu pada keyakinan individu terhadap keyakinan dan keterampilan hingga kemudian didukung oleh, potensi, pengalaman pencapaian, serta harapan untuk diri mereka

Menurut Menurut Walgito (2000), rasa percaya diri sangat penting untuk perkembangan remaja, terutama mahasiswa berusia 18-22 tahun yang disebut sebagai remaja akhir. Santrock (2003) juga mengkategorikan usia 18-22 tahun sebagai remaja akhir, dan menyebutkan bahwa pada usia ini banyak perubahan terjadi karena kondisi yang masih labil dan emosional. Selain itu, ia menjelaskan bahwa pada masa remaja akhir ini, perkembangan mulai terjadi dengan melibatkan berbagai perubahan kognitif, biologis, dan sosio-emosional. Agustiani (2009) juga mengungkapkan bahwa remaja akhir mengalami perubahan baik dalam aspek psikis, kognitif, maupun fisik.

Jones (2017) menjelaskan *self confidence* juga memegang peranan penting dalam membantu individu melakukan interaksi yang baik dengan orang lain di lingkungannya. Semakin pandai ia beradaptasi di suatu lingkungan, semakin tinggi *self confidence* yang dimiliki. Terlebih Siallagan (2011), menjelaskan bahwa tugas utama mahasiswa adalah belajar, yang mencakup pengerjaan tugas, membaca literatur, menyusun makalah, mempresentasikan hasil tugas, berpartisipasi dalam diskusi, dan berkegiatan lain yang terkait dengan lingkungan kampus. Di samping itu, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab lebih besar sebagai pemikir dan pengontrol dalam masyarakat, di mana mereka menjadi harapan bangsa dalam mencari solusi untuk berbagai permasalahan yang dihadapi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fristy (2012) dimana mahasiswa yang mengalami tindakan *body shaming* di lingkungan sosialnya mengalami kehilangan *self confidence* sehingga tidak mampu berteman secara *fleksibel*, mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak berani dan tidak tegas dalam penampilan dan tingkah laku, menghindari lingkungan, hingga merasakan kesulitan dan berkendala dalam proses belajar. Penelitian ini relevan dengan pernyataan Santrock (2003), *self confidence* dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk penampilan fisik. Penampilan fisik menjadi penting bagi seseorang dalam membentuk citra diri mereka, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat *self confidence* (Handayani, 2018). Safitri dan Rizal (2020) juga setuju bahwa penampilan fisik berperan dalam membentuk *self confidence*, dengan fokus pada penilaian terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Konsep ini juga

dikenal sebagai *Body Image*, seperti yang diungkapkan oleh Castle, dkk. (2016), yang menyatakan bahwa perilaku yang berkaitan dengan penilaian terhadap penampilan fisik inilah yang disebut sebagai *body image*.

Menurut Chaplin (2006), *body image* atau citra tubuh adalah pandangan seseorang tentang penampilannya di depan orang lain. *body image* mengacu pada persepsi yang dimiliki individu tentang tubuhnya sendiri, terutama dalam konteks penilaian orang lain, dan seberapa besar individu merasa perlu memenuhi standar ini. Dalam konteks ini, tingkat *body image* dapat mencerminkan seberapa puas individu dengan berbagai aspek tubuh dan penampilan fisik mereka secara keseluruhan, serta sejauh mana individu menerima diri mereka sendiri. Idealnya, setiap individu seharusnya memiliki citra tubuh yang positif, yang memungkinkan mereka menerima diri tanpa perlu membandingkan diri mereka dengan standar tubuh yang umum (Febry, 2018).

Wahyuni & Auriella (2021) juga menjelaskan bahwa *body image* adalah penilaian individu terhadap bentuk, ukuran, dan estetika tubuh, yang didasarkan pada penilaian dan pengalaman individu terhadap ciri fisiknya. Orang yang memiliki *body image* positif adalah mereka yang menghargai dan menerima tubuh mereka, sementara orang yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuh mereka karena masalah pada *self confidence* (Kurniawan, dkk 2023). Sejalan dengan Lemes, dkk. (2018), pada masa remaja, memiliki *body image* yang positif dapat membawa

dampak positif pada *self confidence* dan kesehatan mental individu dalam menjalani kehidupan.

Fenomena terkait *body image* dengan *self confidence* pada Mahasiswa diatas juga ditemukan pada pra penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 15 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari 15 Mahasiswa tersebut seluruhnya sepakat bahwa *body image* akan mempengaruhi tingkat *self confidence*. Kemudian diantara 15 Mahasiswa tersebut, 8 diantaranya menyebutkan pernah memiliki permasalahan dalam *self confidence* yang disebabkan oleh citra tubuh yang negatif. Beberapa pernyataan adalah sebagaimana berikut :

“dulu saya pernah waktu SMA, sering dibilang belum mandi sedih banget...emang dulu kucel sii. Kayak Langsung ngerasa jelek bgt waktu itu. Makanya ketika kuliah sekarang saya merasa harus terus menjaga penampilan, karena alo menurut apa yang saya rasakan...saat saya berpenampilan baik dan rapi saya merasa lebih percaya diri saat berkegiatan sosial (SRA, 21 – 2 - 2024)

“dulu saya ingat sekali pernah mendapat cibiran mengenai fisik saya. Semenjak saat itu saya sering merasa kurang percaya diri. Namun semakin dewasa saya berusaha merawat diri dengan baik, tidak hanya look saja tapi juga sikap baik yang selalu saya usahakan—sehingga beberapa orang menilai saya memiliki positive vibes dan itu membuat saya lebih percaya diri.” (RR, 21 Tahun, 21 – 2 - 2024)

“saya pernah mendapati kritikan mengenai fisik, hanya saja saat itu tidak terlalu mempengaruhi Self Confidence saya. Namun Selama masa remaja akhir hingga kuliah, citra tubuh saya mengalami beberapa perubahan fisik, seperti pertumbuhan tinggi badan, berat badan. Ini bisa memengaruhi persepsi diri saya terhadap penampilan fisik saya. Self Confidence saya juga bisa berfluktuasi selama periode ini karena berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, tekanan sosial.” (L, 20 Tahun, 21 – 2 - 2024)

“pernah, cukup mempengaruhi meskipun kita tidak boleh memandang orang hanya dari fisik saja tapi beauty previlege memang ada. dan saya pribadi merasa tingkat percaya diri lebih meningkat ketika fisik

saya siap bukan hanya tentang kecantikan yang penting rapih dan enak dipandang. saya pernah mengalami masalah di wajah yaitu breakout dan itu cukup mempengaruhi tingkat percaya diri saya ketika berbicara di depan umum. sampai akhirnya saya bisa berubah dan tingkat percaya diri saya meningkat. namun, saya jadi sadar bahwa nilai seseorang bukan hanya dari fisiknya tapi yang penting value serta hatinya” (Nj, 20 Tahun, 21 – 2 - 2024)

“saya merasa ketika ada kritikan mengenai fisik, itu akan sangat mempengaruhi Self Confidence saya, apalagi komentar dari orang yang bukan teman dekat. Makanya saya juga makin percaya improve penampilan itu penting biar lebih percaya diri” (MD, 20 Tahun, 21 – 2 - 2024)

“Saya sering ngerasa minder pas masuk perkuliahan ini, saya suka liatin teman-teman yang lain, secara nggak langsung ada kompetisi untuk tampil paling menarik, karna mungkin juga udah jadi tren kalau ke kampus harusnya kelihatan begini begitu. Jadi ya kaya saya suka ngerasa nggak percaya diri karna masih jauh kalau dibanding teman-teman lain perihal dandan dan fashion” (NNR, 20 Tahun, 22 – 2 - 2024)

“aku sempet mas, beberapa waktu lalu saya ngerasa capek karna mikirin outfit yang mau dipakai waktu ketemu teman-teman. Soalnya kalau nggak prepared aku suka nggak PD kalau ketemu teman-teman yang lain” (AS, 19 Tahun, 22 – 2 - 2024)

“Kalau sejauh ini memang aku selalu menjaga penampilan kak, at least rapih dan bersih, dan itu udah jadi kebiasaanku. Memang sih nggak bisa dipungkiri andai aku nggak ngejaga penampilan, bisa jadi aku juga akan ngerasa nggak percaya diri” (DAA, 19 Tahun, Selasa 22 – 2 - 2024)

Berdasarkan hasil survey yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki indikasi *self confidence* rendah, dimana *body image* menjadi salah satu faktor penyebabnya. Penelitian mengenai hubungan *body image* dan *self confidence* ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Putriana (2009) pada remaja putri SMU 3 Jambi yang menunjukkan hasil korelasi *body image* dan *self confidence* secara positif. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh putri (2019) pada wanita dewasa muda juga menunjukkan hasil yang

sama. Adapun penelitian Huwaida (2022) juga sepakat bahwa terdapat hubungan *body image* dan *self confidence* pada remaja MAN.

Merujuk kepada data pra penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, terdapat dua subjek menjelaskan bahwa mereka dapat menangani rasa ketidakpercayaan diri akibat evaluasi penampilan yang kurang baik dengan cara bersyukur. Sehubungan dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Said (2016) yang mana terdapat hubungan antara *body image* yang positif dengan tingkat kebersyukuran individu. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Putra, dkk (2022), di mana semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, semakin tinggi juga citra tubuhnya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, semakin rendah pula citra tubuhnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hanesta (2022) mengenai korelasi antara *self confidence* dan kebersyukuran menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki *self confidence* rendah dapat meningkatkan *self confidence* nya melalui kebiasaan bersyukur. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Atoqoh (2020), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, semakin tinggi pula tingkat *self confidencenya*.

Menurut Geraghty, dkk (2010), kebersyukuran bertujuan untuk menghadapi permasalahan fisik secara positif. Penting bagi individu untuk menyadari bahwa segala yang diberikan Tuhan adalah karunia yang patut disyukuri. Oleh karena itu, individu yang memiliki persepsi positif terhadap

body image akan merasa nyaman dengan tubuhnya, menghargai bentuk tubuhnya, menerima perubahan yang terjadi, dan tidak menghabiskan waktu khawatir tentang berat dan bentuk tubuh. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa *body image* dan *self confidence*, keduanya memiliki hubungan dengan tingkat kebersyukuran seseorang.

Meninjau adanya kaitan antara *body image* dan *self confidence* saling memiliki hubungan dengan kebersyukuran, maka peneliti mengasumsikan bahwa kebersyukuran dapat berperan sebagai faktor yang memoderatori dalam hubungan antara *body image* dan *self confidence*. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui peran kebersyukuran dalam mempengaruhi hubungan antara *body image* dan *self confidence* yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka pada rumusan masalah yang ingin diteliti pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *body image* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *self confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana hubungan antara *body image* dengan *self confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang?
4. Bagaimana Kebersyukuran memoderatori hubungan *body image* dan *self confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat *body image* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat *self confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan *self confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
4. Mengetahui bagaimana kebersyukuran memoderatori hubungan *body image* dan *self confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis :

1. Manfaat Teoritis:

- a. Kontribusi pada pengetahuan Ilmiah :

Skripsi ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan ilmiah dengan menyelidiki hubungan antara *Body Image* (persepsi individu terhadap penampilan fisik mereka) dan *self-confidence* (keyakinan diri) pada remaja. Ini dapat membantu memperkaya literatur psikologi dan ilmu terkait dengan pemahaman lebih

mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi *self-confidence*.

b. Pengembangan Teori

Dengan Penelitian semacam ini dapat membantu pengembangan ataupun menguji teori teori psikologi sebagaimana teori *body image* dan *self confidence*

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini ini dapat memberikan informasi berharga kepada Mahasiswa dan pihak-pihak yang terlibat dalam pendidikan Mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana *body image* berhubungan dengan *self-confidence*.

b. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu menjadi sumber informasi dan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA.

A. Body Images

1. Pengertian *Body Image*

Menurut penjelasan Thompson (2000), *Body Image* merujuk pada evaluasi individu tentang dimensi fisik seperti ukuran, berat, dan bentuk tubuhnya. Sementara menurut definisi Cash dan Pruzinsky (2002), *Body Image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya, yang bisa berupa penilaian positif atau negatif. *Body Image* bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada cara individu menanggapi. Komponen *Body Image* terdiri dari keyakinan dan sikap evaluasi, yang berhubungan dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh individu. Ketika kepuasan *Body Image* seseorang tinggi, itu menunjukkan adanya *body satisfaction*, sebaliknya, jika kepuasan *Body Image* rendah, itu menandakan adanya *body dissatisfaction* atau citra tubuh yang rendah (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Honigman dan Castle (2016), citra tubuh adalah representasi mental individu tentang dimensi fisiknya, termasuk bagaimana individu tersebut mempersepsikan dan menilai tubuhnya sendiri serta bagaimana ia mengartikan penilaian orang lain terhadap tubuhnya. Thompson (2000), menggambarkan *Body Image* sebagai representasi imajinatif subjektif individu tentang tubuhnya, khususnya dalam konteks penilaian orang lain

dan bagaimana tubuhnya seharusnya sesuai dengan berbagai persepsi tersebut.

Berdasarkan penjelasan tentang *Body Image* dari berbagai ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Body Image* adalah sikap individu terhadap persepsi dan penilaian terhadap bentuk tubuhnya, yang bisa bersifat negatif atau positif. Pengertian ini lebih mengacu pada definisi yang dipaparkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), karena definisi tersebut lebih komprehensif lebih sesuai dengan konsep dari penelitian ini.

2. Aspek-Aspek *Body Image*

Terdapat 5 Aspek yang dijelaskan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) mengenai *Body Image*, di antaranya adalah :

- a. Penilaian penampilan (*appearance evaluation*). Evaluasi terhadap tubuh, apakah terasa menarik atau tidak, serta tingkat kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan
- b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*). Mengukur tingkat perhatian individu terhadap penampilannya dan upaya yang dilakukan individu untuk memperbaikinya.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*). Merujuk pada tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap berbagai bagian tubuh seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, tampilan otot, berat badan, tinggi badan, dan penampilan tubuh secara keseluruhan

- d. Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*). Menyiratkan kekhawatiran terhadap kegemukan dan kesadaran yang kuat terhadap berat badan, yang tercermin dalam tindakan nyata sehari-hari seperti cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badan dan membatasi pola makan.
- e. Pengkategorian atau klasifikasi berat badan (*self-classified weight*). Mengacu pada cara individu mengkategorikan ukuran tubuh mereka sendiri, mulai dari sangat kurus hingga gemuk.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah disajikan di atas, peneliti mempertimbangkan untuk menggunakan aspek-aspek *Body Image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) karena kekomprehensifannya. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek tersebut mencakup: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, dan klasifikasi berat badan sendiri.

3. Faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Berdasarkan Cash dan Pruzinsky (2002) disebutkan bahwa terdapat faktor-faktor pembentuk *Body Image* pada diri individu, diantaranya yaitu:

- a. Media massa, termasuk isi tayangan di dalamnya, memiliki dampak yang signifikan terhadap citra tubuh remaja karena sering kali menampilkan standar tubuh yang dianggap ideal.
- b. Keluarga, terutama orang tua, memiliki peran penting dalam proses sosialisasi, yang berdampak pada citra tubuh anak melalui contoh yang diberikan, umpan balik, dan instruksi yang diterapkan.
- c. Hubungan interpersonal memengaruhi individu dengan cara mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Umpan balik yang diterima dari interaksi tersebut juga memengaruhi konsep diri, termasuk perasaan terhadap penampilan fisik.
- d. Karakteristik fisik dan perubahan fisik memiliki dampak signifikan pada pembentukan citra tubuh, terutama pada setiap tahap perkembangan manusia. Perubahan yang terjadi secara drastis pada masa remaja menjadi salah satu fase yang memerlukan perhatian khusus. Ketidakpuasan serta keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan dapat menyebabkan terbentuknya citra tubuh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti mengacu pada faktor-faktor yang disajikan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) karena mendukung penelitian yang ingin diteliti. Faktor-faktor tersebut terdiri dari dua aspek, yaitu faktor internal (seperti harga diri, konsep diri, citra tubuh, dan pengalaman individu) dan faktor eksternal (seperti pendidikan dan lingkungan sekitar).

B. Self Confidence

1. Pengertian *Self Confidence*

Menurut Lauster (2006), *Self Confidence* merupakan hasil dari pengalaman hidup seseorang. Ini merupakan salah satu komponen dalam kepribadian yang menunjukkan keyakinan akan kemampuan diri, sehingga individu tersebut tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya. Individu yang memiliki *Self Confidence* cenderung merasa bahagia, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Sementara menurut Lenney (1977), *Self Confidence* melibatkan sikap individu yang menerima kenyataan, meningkatkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan memiliki kemampuan untuk menetapkan serta mencapai tujuan yang diinginkan. Pandangan Hakim (2002) menegaskan bahwa *Self Confidence* mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan pribadinya.

Dari berbagai sudut pandang yang disebutkan, peneliti mengadopsi konsep bahwa *Self Confidence* merupakan bagian dari kepribadian yang menunjukkan keyakinan pada kemampuan diri individu. Hal ini memungkinkan seseorang untuk tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan memiliki kemampuan untuk bertindak sesuai dengan keinginan sendiri. Individu yang memiliki *Self Confidence* umumnya merasa bahagia, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Individu yang memiliki *Self Confidence* juga cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mengambil risiko untuk mencapai tujuan mereka. *Self Confidence* juga memungkinkan individu untuk menerima diri mereka apa adanya dan memandang diri serta situasi dengan cara yang positif. Oleh karena itu, membangun *Self Confidence* yang kuat merupakan aspek penting dalam pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis seseorang.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Self Confidence*

Lauster menjelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ghufro dan Risnawati (2016) bahwa terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pembentukan *Self Confidence*:

Diantara Faktor Faktor Internal dari *Self Confidence* adalah sebagai berikut :

- a. Peningkatan *Self Confidence* individu dimulai dari perkembangan pemahaman tentang diri yang dibentuk melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Konsep diri mencerminkan gambaran mental

individu terhadap dirinya sendiri. Seseorang dengan tingkat *Self Confidence* yang rendah sering kali memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, sedangkan yang memiliki tingkat *Self Confidence* yang tinggi umumnya memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri, yang membantu mereka menghadapi masa depan dengan optimisme.

- b. Penilaian diri adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi umumnya mampu mengevaluasi dirinya dengan objektif. Selain itu, individu tersebut dapat dengan lancar membina hubungan dengan orang lain.
- c. Kondisi fisik atau penampilan tubuh memiliki dampak pada tingkat *Self Confidence* seseorang. Perubahan dalam penampilan fisik dapat berpengaruh besar pada tingkat harga diri dan *Self Confidence* individu. Seringkali, penampilan fisik menjadi faktor utama yang menyebabkan rendahnya harga diri dan *Self Confidence* seseorang. Perasaan tidak puas dengan penampilan fisik bisa memengaruhi keyakinan seseorang tentang kemampuannya dan cara pandangya terhadap diri sendiri. Ini dapat mengarah pada penurunan harga diri dan *Self Confidence* yang berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan interpersonal, kinerja akademik, dan keberhasilan dalam karier. Oleh karena itu, penting bagi seseorang

untuk memahami bahwa harga diri dan *Self Confidence* tidak hanya terkait dengan penampilan fisik, tetapi juga dengan penerimaan diri dan pengembangan keterampilan serta potensi yang dimiliki.

- d. Pengalaman hidup yang mengecewakan seringkali menjadi pemicu utama munculnya perasaan rendah diri. Misalnya, orang yang mengalami ketidakamanan, kurang mendapatkan kasih sayang, dan minim perhatian cenderung merasa kurang percaya diri. Pengalaman-pengalaman seperti ini dapat menciptakan pola pikir negatif tentang diri sendiri dan mengurangi keyakinan dalam kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup. Hal ini dapat berdampak pada hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami pengalaman hidup yang mengecewakan untuk mendapatkan dukungan dan bantuan yang diperlukan untuk memperbaiki harga diri dan meningkatkan *Self Confidence* mereka

Kemudian terdapat beberapa faktor eksternal dari *Self Confidence* diantaranya adalah :

- a. Pendidikan, tingkat, dan jenis pendidikan yang diterima seseorang mempengaruhi tingkat *Self Confidencenya*. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat *Self Confidence* yang lebih tinggi daripada mereka yang memiliki pendidikan rendah. Faktor-faktor seperti pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan dapat memberikan

individu rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan memecahkan masalah. Selain itu, pendidikan juga dapat membuka pintu untuk kesempatan yang lebih luas dalam karier dan kehidupan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *Self Confidence* seseorang dalam mencapai tujuan-tujuan mereka. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong pendidikan yang berkualitas dan akses yang adil ke pendidikan bagi semua individu.

- b. Pekerjaan memiliki peran penting bagi individu karena dapat menghasilkan perkembangan dalam kreativitas, kemandirian, dan *Self Confidence*. Melalui pekerjaan, seseorang dapat mengeksplorasi potensi dan keterampilan mereka, serta menghadapi tantangan yang memperkuat keyakinan diri mereka. Selain itu, merasa produktif dan memberikan kontribusi dalam lingkungan kerja juga dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk memiliki kesempatan untuk bekerja dan mengembangkan diri secara profesional, sehingga dapat mencapai potensi penuh mereka dan meraih kepuasan dalam hidup.
- c. Faktor lingkungan dan pengalaman hidup, termasuk lingkungan keluarga dan masyarakat, memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan *Self Confidence* seseorang. Lingkungan keluarga yang mendukung dan penuh kasih sayang dapat membantu memperkuat harga diri individu, sementara lingkungan yang tidak

sehat atau penuh konflik dapat merusaknya. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat yang memberikan dukungan dan kesempatan untuk berkembang secara positif, dapat meningkatkan *Self Confidence* seseorang. Oleh karena itu, penting bagi kita semua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan pribadi yang positif bagi individu di sekitar kita.

Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) mengungkapkan bahwa rendahnya *Self Confidence* pada seseorang bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penampilan fisik. Perubahan fisik dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Confidence* antara lain konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, rasa aman, penampilan fisik dan orangtua selain itu ada faktor internal yang meliputi perkembangan konsep yang diperoleh dari pergaulannya dalam kelompok, harga diri, kondisi fisik (*Body Image*) dan pengalaman hidup yang mengecewakan serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup

3. Aspek aspek *Self Confidence*

Menurut Lauster (2006), ada beberapa aspek dari *Self Confidence* yakni sebagai berikut :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, yaitu bahwa dia memiliki pemahaman yang sungguh-sungguh tentang apa yang dilakukannya. Keyakinan ini mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan, mencapai tujuan, dan menghadapi situasi dengan percaya diri. Hal ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang kekuatan dan keterampilan yang dimiliki seseorang, serta keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai situasi dengan baik. Oleh karena itu, keyakinan akan kemampuan diri merupakan aspek penting dalam pengembangan *Self Confidence* yang kuat.
- b. Optimisme adalah sikap positif seseorang yang selalu melihat segala hal dengan pandangan yang optimis tentang diri sendiri, harapan, dan kemampuan. Sikap optimis ini mengarahkan individu untuk melihat masa depan dengan harapan dan keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Hal ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk mempersepsikan situasi secara positif, mencari solusi atas masalah, dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, optimisme merupakan faktor penting dalam membangun *Self Confidence* yang kokoh dan menginspirasi individu untuk mencapai potensi penuhnya.

- c. Obyektif adalah sifat orang yang percaya diri dalam memandang permasalahan atau hal-hal dengan berdasarkan kebenaran sejati, bukan sekadar menurut pandangan pribadi mereka. Individu yang objektif mampu melihat situasi secara jernih dan tidak terpengaruh oleh bias atau kepentingan pribadi. Mereka mampu mengevaluasi fakta-fakta secara rasional dan membuat keputusan berdasarkan informasi yang obyektif, bukan sekadar berdasarkan preferensi atau pendapat subjektif. Sikap objektif ini memungkinkan individu untuk mengatasi konflik dengan lebih efektif dan memperoleh penghargaan atas ketegasan dan kejujuran mereka dalam menilai situasi. Oleh karena itu, kemampuan menjadi obyektif merupakan hal yang penting dalam membangun *Self Confidence* yang kuat dan dihormati
- d. Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala konsekuensi dari tindakan atau keputusan yang mereka ambil. Ini mencakup kemauan untuk mengakui kesalahan dan belajar dari pengalaman, serta berkomitmen untuk melakukan perbaikan dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memperbaiki situasi. Orang yang bertanggung jawab menghargai integritas dan konsistensi dalam tindakan mereka, sehingga memperoleh kepercayaan dari orang lain dan membangun reputasi yang baik. Dengan demikian, sikap bertanggung jawab merupakan aspek penting dalam pengembangan *Self Confidence* dan kemandirian yang kuat pada individu.

- e. Rasionalitas adalah kemampuan untuk menganalisis masalah, situasi, atau peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang berdasarkan akal dan sesuai dengan realitas. Orang yang bersikap rasional mampu mempertimbangkan berbagai faktor secara obyektif dan logis dalam mengambil keputusan, tanpa dipengaruhi oleh emosi atau asumsi yang tidak terbukti. Mereka menggunakan penalaran yang jelas dan berbasis pada fakta untuk mencapai kesimpulan yang masuk akal. Sikap rasional ini membantu individu untuk mengatasi tantangan dengan efektif dan membuat keputusan yang tepat dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, kemampuan untuk bersikap rasional merupakan hal yang penting dalam pengembangan *Self Confidence* dan keberhasilan pribadi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek *Self Confidence* meliputi keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realitis, kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, dan kemampuan menerima kritik.

C. Kebersyukuran

1. Definisi Kebersyukuran

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu bentuk perilaku emosional positif yang bertentangan dengan perilaku emosional negatif seperti kecemasan, rasa cemburu, kemarahan, dan sebagainya. Selain itu, Putra (2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur cenderung melihat hidup mereka dengan cara yang lebih positif, optimis dalam menghadapi tantangan, dan mampu mengatasi masalah dengan pendekatan yang positif. Beni & Latipun (2019) menyatakan bahwa kebersyukuran adalah bentuk perasaan positif individu yang berakar pada peristiwa dan pengalaman yang mereka alami.

Menurut ElFanany (2013), asal-usul kata syukur berasal dari "*syakara*", yang mengandung makna sikap yang baik dalam menghargai dan memuliakan nikmat Allah, yang diekspresikan melalui penghargaan terhadap kebaikan yang diterimanya. Syukur juga mencakup pengungkapan atas nikmat yang diterima. Dalam konteks ini, pengungkapan tersebut mencakup pemberian nikmat Allah kepada mereka yang membutuhkan. Sari (2020) menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan bentuk ridha terhadap nikmat Allah dan bertindak berdasarkan ridha tersebut. Ridha berarti menerima dengan hati setelah memahami dengan ilmu, atau yang dikenal sebagai *ma'rifah al-ni'mah*. Dengan

menyadari nikmat yang diberikan oleh Allah, seseorang dapat merasakan nilai, asal-usul, sifat, dan perbedaannya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan rasa terimakasih yang didapatkan melalui perasaan atau emosi yang positif pada peristiwa atau pengalaman yang dialami seseorang sehingga membentuk perilaku individu yang positif pula.

2. Dimensi Kebersyukuran

Emmons, McCullough dan Tsang (2002) menyatakan terdapat 4 dimensi dari kebersyukuran itu sendiri, diantaranya adalah berikut :

- a. Intensitas, merupakan sikap bersyukur saat mengalami hal-hal positif. Seseorang yang bersyukur diharapkan dapat merasakan kebersyukuran dengan lebih mendalam dan mampu mengambil pelajaran dari pengalaman-pengalaman sebelumnya untuk lebih meningkatkan sikap bersyukur.
- b. Frekuensi, individu yang cenderung bersyukur akan merasakan banyak momen bersyukur setiap hari, dan sikap bersyukur dapat memunculkan serta mendukung kebaikan yang sederhana. Kebiasaan bersyukur secara teratur membuka pintu untuk melihat hal-hal baik dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dalam hal-hal kecil sekalipun. Dengan demikian, frekuensi dalam bersyukur tidak hanya

menciptakan rasa syukur yang konstan, tetapi juga memperkuat sikap positif terhadap kehidupan secara keseluruhan.

- c. *Span*, melalui peristiwa yang terjadi dalam kehidupan dapat menjadikan seseorang merasa bersyukur, seperti halnya merasa bersyukur atas pekerjaan dan kesehatan ataupun keluarga,. bersyukur mencakup penghargaan terhadap berbagai aspek kehidupan yang memberikan kontribusi positif bagi individu. Hal ini menciptakan kesadaran akan berkat-berkat yang ada di sekitarnya dan menguatkan hubungan emosional serta keterhubungan dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, rentang dalam bersyukur membantu individu untuk menjalani kehidupan dengan penuh apresiasi terhadap nikmat yang diberikan.
- d. *Density*, individu yang selalu bersyukur diharapkan juga mampu mengingat nama-nama orang yang telah memberikan kontribusi dalam membuatnya merasa bersyukur, termasuk orangtua, teman, dan keluarga

Sedangkan Menurut Rusdi (2016) terdapat 2 dimensi dari kebersyukuran, yaitu:

- e. Dimensi internal (*al-shukr al-dakhiliyah*), adalah bentuk syukur yang melibatkan penerimaan dan ridha terhadap nikmat Allah dengan pengetahuan dan hati yang ikhlas. Ini termasuk menerima nikmat tersebut dengan mengakui kebutuhan akan nikmat tersebut dan

mengucapkan puji atas nikmat tersebut, tanpa menyembunyikannya atau mengingkari nikmat tersebut.

- f. Dimensi eksternal (*al-shukr al-khariyyah*), adalah bentuk syukur yang diekspresikan melalui respons dan perilaku atas nikmat Allah dengan menggunakan kata-kata dan tindakan. Mengucapkan syukur dengan lisan tidak hanya terbatas pada mengucapkan "*Alhamdulillah*", tetapi juga termasuk mengucapkan terima kasih. Sedangkan syukur dengan perbuatan melibatkan tindakan nyata yang menunjukkan penghargaan terhadap nikmat Allah, yang dilakukan dengan anggota tubuh. Dimensi eksternal dalam bersyukur menekankan pentingnya ekspresi dan tindakan konkret sebagai bentuk penghormatan terhadap nikmat-nikmat yang diberikan. Melalui kata-kata dan perbuatan yang positif, seseorang dapat mengekspresikan penghargaan dan terima kasih atas segala berkat yang diterimanya. Dengan demikian, dimensi eksternal merupakan cara untuk secara aktif menunjukkan rasa syukur kepada Allah dan memperkuat hubungan spiritual dengan-Nya.

3. Faktor Faktor Kebersyukuran

McCullough, Emmons & Tsang (2002) menyebutkan ada 3 faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran yaitu:

- a. Emosionalitas/kesejahteraan adalah bagaimana sikap bersyukur dapat memengaruhi respons emosional individu dan sejauh mana individu merasakan kepuasan dalam hidupnya..

- b. *Prosocialitas* adalah bagaimana kebersyukuran dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung kemampuan individu untuk berbuat baik dan membantu orang lain.
- c. Spiritualitas/keagamaan adalah bagaimana sikap bersyukur dipengaruhi oleh aspek keagamaan dan keyakinan yang terkait dengan nilai-nilai transenden, seperti hubungan dengan Tuhan.

Sedangkan jika meninjau melalui penjelasan Hambali, dkk (2015) maka disebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran pada seseorang yaitu :

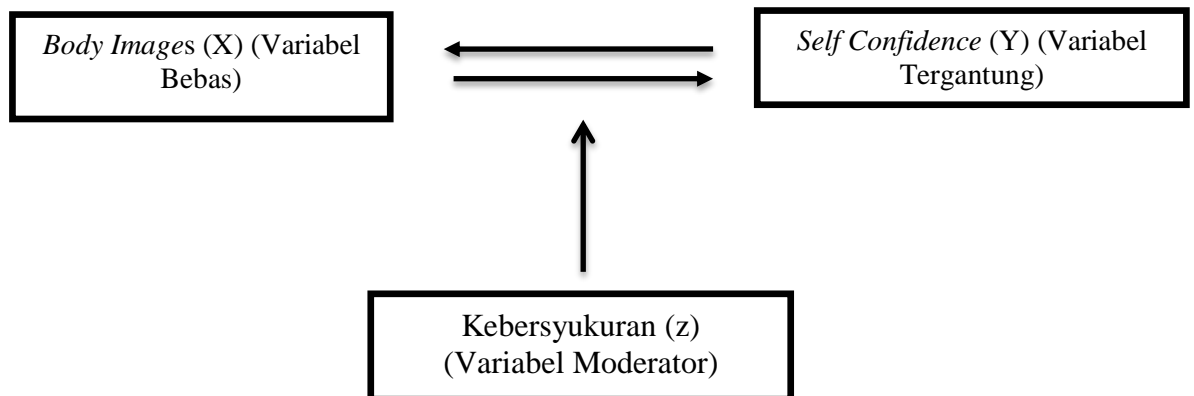
- a. Menerima diri sebagai bagian dari takdir dan rencana baik dari Allah Swt.
- b. Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial, dan kondisi spiritual dalam menerima keadaan.
- c. Menghargai dengan penuh kasih sayang terhadap individu, termasuk cinta dan perhatian kepada keluarga, pasangan, dan orang-orang yang membantu.
- d. Niat baik yang tercermin dalam keinginan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan.
- e. Kecenderungan untuk bertindak secara positif dan konkret, didorong oleh rasa menghargai dan kebaikan hati.
- f. Pengalaman spiritual yang mendalam dan bervariasi, mendorong keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

- g. Merasakan ketenangan batin, berpikir positif, optimis, dan penuh harapan dalam menghadapi kehidupan.

Faktor-faktor diatas merupakan hal-hal yang amat berpengaruh dalam kebersyukuran, seperti menerima takdir yang kita alami saat ini merupakan salah satu hal yang berperan dalam kebersyukuran, selalu menerima keadaan dalam kondisi apapun, dan selalu berpikir positif merupakan hal yang harus kita lakukan di dalam kehidupan kita karena apabila kita tidak memiliki pikiran negatif maka kita tidak akan bisa hidup dengan tenang dan hanya akan menyalahkan orang lain atas nasib yang kita terima.

D. Kerangka Konseptual

2.1 Gambar Kerangka Konseptual



Variabel merupakan segala sesuatu yang memiliki variasi dan digunakan sebagai objek penelitian. Penelitian ini menggunakan tiga variabel utama yang terdiri atas variabel bebas (X), variabel terikat (Y) dan variabel moderator (Z). Variabel bebas merupakan variabel yang dimanipulasi sedemikian rupa untuk

memberikan pengaruh terhadap variabel terikat sehingga diketahui intensitas atau hubungan yang ditimbulkan terhadap variabel terikat. Adapun variabel terikat merupakan variabel yang dapat berubah karena pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Kemudian variabel moderator menjadi penentu apakah variabel bebas berperan terhadap variabel tergantung. Variabel moderator dapat juga dimaknai penentu kuat lemahnya peranan variabel bebas terhadap variabel tergantung

Berdasarkan penjelasan dan ilustrasi kerangka konseptual diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel *Body Image* (X) dengan variabel *Self Confidence* (Y), ditunjukkan dengan dua tanda panah saling mengarah kepada kedua variabel yang memaknakan hubungan keduanya. Adapun kebersyukuran merupakan variabel yang memiliki keterkaitan dengan *Body Image* dan *Self Confidence*. Maka kebersyukuran sebagai variabel moderator (Z) memiliki peran sebagai variabel ketiga yang akan diteliti bagaimana mempengaruhi dalam memperkuat atau memperlemah hubungan *Body Image dan self confidence*, ditunjukkan dengan tanda panah yang berada ditengah hubungan variabel *Body Image* dan *Self Confidence*.

E. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Terdapat hubungan antara *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Mahasiswa dan Kebersyukuran mempengaruhi hubungan keduanya

Ho : Tidak terdapat hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Mahasiswa dan Kebersyukuran tidak mempengaruhi keduanya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini mengusung pendekatan kuantitatif, sebuah metode ilmiah yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara variabel-variabel, menguji teori, dan membuat generalisasi yang bisa diprediksi. Dalam konteks ini, pendekatan kuantitatif menggunakan data dalam bentuk angka dan melakukan analisis statistik (Sugiyono, 2017). Fokus penelitian kuantitatif dalam studi ini adalah pada penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan sejauh mana hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa mengubah, menambahkan, atau memanipulasi data yang telah ada. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa angka, dan analisisnya dilakukan melalui pendekatan kuantitatif (Arikunto, 2006).

B. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian merupakan segala bentuk yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki guna memperoleh pemahaman tentangnya, dan kemudian menyimpulkan hasilnya. Variabel yang dimanfaatkan dalam penelitian ini terbagi menjadi: (1) Variabel bebas, yaitu variabel yang menggambarkan dan mempengaruhi variabel lainnya, (2) variabel terikat, yaitu variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel bebas, dan (3) variabel moderator, yaitu variabel yang memperkuat atau melemahkan keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini digunakan 3 variabel diantaranya :

- a. Variabel Dependen : *Body Images* (X).
- b. Variabel Independen : *Self Confidence* (Y).
- c. Variabel Moderator : Kebersyukuran (Z)

C. Definisi Operasional

1. *Body Image*

Body Image merujuk pada pandangan individu terhadap tubuhnya, yang dapat bersifat positif atau negatif. Aspek-aspek *Body Image* dalam studi ini mengacu pada kategori-kategori yang diidentifikasi oleh Cash dan Puzinsky (2002), yang terdiri dari lima aspek, yakni: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terkait kegemukan, dan penilaian terhadap ukuran tubuh sendiri.

2. *Self Confidence*

Self-confidence merupakan salah elemen penting dalam kepribadian seseorang yang mencerminkan keyakinan akan kemampuan individu tersebut, yang tidak dipengaruhi oleh opini orang lain dan memungkinkannya untuk bertindak sesuai kehendaknya. Selain itu, keyakinan diri juga mencakup rasa kegembiraan, optimisme, toleransi yang memadai, dan tanggung jawab. Aspek-aspek keyakinan diri dalam penelitian ini merujuk pada kategori-kategori yang diidentifikasi oleh Lauster (2006), yang terdiri dari lima aspek, yaitu: keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta rasionalitas dan realisme.

3. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah rasa terimakasih yang didapatkan melalui perasaan atau emosi yang positif pada peristiwa atau pengalaman yang dialami seseorang sehingga membentuk perilaku individu yang positif pula. Kebersyukuran berdasarkan McCullough, Emmons, & Tsang, (2002) memiliki 4 aspek, yaitu: *intensity, frequency, span, dan density*

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian menjadi fokus mencakup seluruh individu yang akan diselidiki, dan hasil penelitian tersebut nantinya akan digunakan untuk membuat generalisasi. Generalisasi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menyimpulkan pola umum yang berlaku bagi kelompok individu yang lebih besar, berdasarkan informasi yang diperoleh dari kelompok individu yang lebih kecil. Pendekatan menggunakan populasi bertujuan untuk membantu peneliti dalam menentukan subjek atau target utama yang akan menjadi sumber data yang relevan. Dalam penelitian ini, survei dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan populasi yang diteliti adalah mahasiswa aktif program studi Psikologi.

Sampel adalah bagian dari Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Dalam menentukan jumlah sampel yang diperlukan, peneliti menggunakan formula Slovin sebagai alat ukur.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Total Populasi

e = Toleransi kesalahan

Terdapat dua ketentuan pada rumus Slovin dalam menentukan toleransi kesalahan, yaitu :

1. Nilai e = 10% (0,1) apabila populasi dalam jumlah yang besar.
2. Nilai e = 20% (0,2) apabila populasi dalam jumlah yang kecil

Jika diketahui jumlah total populasi, maka dapat diaplikasikan Rumus Slovin. Ketika jumlah populasi yang terlalu besar untuk melakukan pengambilan sampel secara langsung, dapat digunakan formula Slovin untuk menentukan ukuran sampel yang diperlukan. Sekarang, berdasarkan data dari BAK Fakultas Psikologi, terdapat 1210 mahasiswa aktif pada saat ini (per 20 Maret 2024). Jumlah ini dapat dianggap cukup besar untuk populasi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, digunakan toleransi kesalahan sebesar 10% (0,1). Untuk menentukan ukuran sampel yang diperlukan, kita akan menerapkan rumus Slovin dalam perhitungan berikut:

$$n = \frac{1210}{1 + 1210 (0,1)^2}$$

$$n = 93,3$$

Pada perhitungan rumus Slovin didapatkan sebesar 93. Pengambilan sampel dengan slovin merupakan salah satu teknik perhitungan ukuran sampel minimum (bukan ukuran sampel mutlak) dalam penelitian kuantitatif tanpa memperhatikan karakteristik populasi. Sehingga jumlah minimum sampel pada penelitian ini adalah 93 responden.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel probabilitas dengan menerapkan teknik random sampling. Metode probabilitas ini mengindikasikan bahwa tiap individu dalam populasi memiliki peluang yang setara untuk dipilih sebagai sampel penelitian Sugiyono (2017). Random sampling dijelaskan sebagai proses yang simpel karena anggota sampel diambil dari populasi tanpa mempertimbangkan strata yang ada atau, dengan kata lain, dilakukan secara acak.

F. Alat Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006), metode pengumpulan data adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk menjalankan proses pengumpulan data dengan cara yang sistematis dan terorganisir. Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan adalah skala psikologi. Skala psikologi, sebagaimana didefinisikan oleh Azwar (2010), adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk menggali informasi dari para responden.

1. Skala Likert

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang diterapkan adalah skala sikap model Likert. Skala sikap digunakan untuk mengevaluasi pandangan yang dapat berupa positif atau negatif, setuju atau tidak setuju terhadap suatu fenomena sosial. Pernyataan dalam skala sikap terbagi menjadi dua jenis, yakni favorable (mendukung atau pro terhadap fenomena) dan unfavorable (tidak mendukung fenomena). Penelitian ini memanfaatkan tiga skala, yaitu skala citra tubuh, skala rasa percaya diri, dan skala rasa syukur.

3. 1 Tabel Skala Likert

Pilihan pernyataan	Favourable (F)	Unfavourable (UF)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

2. Skala *Body Image*

Dalam penelitian ini, skala *Body Image* diadopsi dari Ayesha Huwaida (2022), dengan memperhatikan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Cash dan Puzinsky (2002). Skala ini terdiri dari total 21 pernyataan yang dibagi menjadi 17 pernyataan yang mendukung (favorable) dan 4 pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable) untuk mengekspresikan ketidaksetujuan. Terdapat empat opsi jawaban yang

tersedia untuk setiap pernyataan, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

3. 2 Tabel Blue Print Skala *Body Image*

NO	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Evaluasi Penampilan	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	
2	Orientiasi Penampilan	1, 2, 6, 7, 10, 17,	11, 13, 14, 16	
3	Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	21	-	
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	4, 8,	-	
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	20	-	
	Total	15	6	21

3. Skala *Self Confidence*

Penelitian ini mengadopsi skala *Self Confidence* yang dikembangkan oleh Hayatul Nisa (2021), dengan merujuk pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Lauster (2006). Skala ini terdiri dari total 25 pernyataan yang dibagi menjadi 12 pernyataan yang mendukung (favorable) dan 13 pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable) untuk mengekspresikan ketidaksetujuan. Terdapat empat pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pernyataan, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

3. 3 Blue Print Skala *Self Confidence*

No	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Keyakinan Kemampuan Diri	8	9, 11, 19,	
2	Optimis	25	1, 4	
3	Objektif	2, 3, 13, 15,	10, 21, 22	
4	Bertanggung Jawab	5, 12, 14, 20, 23	6, 7, 16,	
5	Rasional dan Realistis	17	18, 24	
	Total	12	13	25

4. Skala Kebersyukuran

Dalam penelitian ini, Skala Kebersyukuran mengadopsi Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002) yang telah diadaptasi oleh Nitya Henesta (2022). Skala ini melibatkan empat opsi jawaban yang tersedia, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS)

3. 4 Blue Print Skala Kebersyukuran

No	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Intensity	3, 10	4, 13	
2	Frequency	1, 5	6, 9	
3	Span	2, 15	7, 12	
4	Density	8, 11	14, 16	
	Total	8	8	16

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2017), validitas merujuk pada kemampuan suatu instrumen untuk mengukur dengan tepat apa yang seharusnya diukur. Dalam konteks penelitian, hasil dianggap valid jika data yang terkumpul sejalan dengan keadaan yang sesungguhnya pada objek yang diteliti. Arikunto (2006) menjelaskan bahwa validitas merupakan indikator yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya atau valid. Suatu instrumen dianggap valid jika mampu mengukur secara akurat apa yang seharusnya diukur dan mampu mengungkapkan data variabel yang diteliti dengan tepat. Salah satu metode umum yang digunakan untuk mengukur validitas adalah rumus korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi

N = Jumlah Subjek

$\sum X$ = Jumlah skor item

$\sum Y$ = Jumlah skor total

Untuk melihat korelasi antar dua variable yang dikorelasikan maka perlu melihat variable r_{xy} . Variabel ini berarti tiga artian yang meliputi tidak adanya korelasi, arah korelasi, dan besarnya korelasi.

Penelitian ini bisa dikatakan valid bila koefisien validitasnya bernilai lebih dari 0,30 (Azwar, 2012). Jika menemukan nilai probabilitas (P) < 0,05 pada korelasi antar satu item dengan total skor salah satu faktor, maka bisa dikategorikan signifikan dan item yang digunakan valid. Namun jika (P) > 0,05 maka bisa dikatakan sebaliknya.

2. Reliabilitas

Menurut Arikunto (2006), suatu instrumen dianggap reliabel jika mampu mengungkap data dengan konsistensi yang baik dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi menggunakan rumus Alpha Cronbach. Reliabilitas Alpha Cronbach digunakan khususnya untuk menguji konsistensi reliabilitas instrumen yang mengharuskan responden memberikan jawaban dalam bentuk skala. Berikut adalah rumus koefisien reliabilitas Alpha Cronbach.

$$= \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

a = Reabilitas

n = Banyaknya item

$\sum \sigma_b^2$ = Varians skor tiap-tiap item

σ_t^2 = Varians skor total

Dalam penerapannya, reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas (α) yang berkisar antara 0 hingga 1,00. Koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi, sedangkan koefisien reliabilitas yang semakin rendah mendekati 0 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin rendah (Azwar, 2012).

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

Pentingnya melakukan analisis terhadap asumsi klasik ini terletak pada kemampuannya untuk mendeteksi apakah ada ketidaksesuaian dalam regresi dan untuk menyusun persamaan linear terbaik yang bebas dari kesalahan. Dalam penelitian ini, dilakukan uji terhadap asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji hipotesis. Hasil dari uji asumsi klasik ini penting untuk memvalidasi kecocokan model regresi yang digunakan dalam analisis data. Uji normalitas membantu memastikan bahwa residual dari model regresi memiliki distribusi normal. Uji multikolinearitas digunakan untuk mengecek tingkat keterkaitan antara variabel independen dalam model. Sedangkan uji hipotesis membantu dalam menilai signifikansi dari hubungan antara variabel independen dan dependen dalam model regresi. Dengan melakukan ketiga uji ini, dapat memastikan bahwa analisis regresi yang dilakukan dapat diandalkan dan hasilnya dapat dipercaya

2. Uji Analisis Deskriptif

Penggunaan analisis deskriptif bertujuan untuk memahami karakteristik responden dalam penelitian. Metode ini digunakan untuk menjelaskan data berupa angka-angka yang dikumpulkan oleh peneliti. Analisis deskriptif terfokus pada pengelompokan data, dimana tujuannya adalah untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori tertentu berdasarkan suatu skala yang sesuai dengan atribut yang diukur. Data mentah yang diperoleh dari penelitian akan diolah melalui beberapa tahapan, menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 23 for Windows. Selanjutnya, kategorisasi akan ditentukan dengan tujuan memisahkan individu ke dalam kelompok yang berbeda secara bertahap berdasarkan skala atribut yang diukur dan dimulai dengan kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah.

3. Analisis Regresi

Penelitian ini menerapkan pendekatan analisis regresi moderasi dengan menggunakan metode analisis regresi berjenjang, Pengelolaan data dilakukan menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Science).

Analisis data yang digunakan untuk menguji variabel moderator adalah Analisis Regresi Linear Berganda dengan Efek Moderator, sebagaimana diuraikan oleh Ghazali (2016). Variabel moderating adalah variabel independen yang dapat memperkuat atau melemahkan hubungan antara variabel independen lainnya terhadap variabel dependen. Dalam

penelitian ini, metode analisis regresi moderasi (Moderated Regression Analysis (MRA) digunakan dengan uji nilai selisih mutlak, dimana terdapat unsur interaksi (perkalian dua atau lebih variabel independen) dalam persamaannya (Ghozali, 2016).

4. Uji Korelasi

Korelasi dapat diartikan sebagai hubungan antara dua variabel. Namun, konsep korelasi tidak terbatas pada pengertian tersebut saja. Korelasi merupakan salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk menemukan hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. Hubungan antara dua variabel bisa disebabkan oleh sebab-akibat atau mungkin juga terjadi secara kebetulan. Dua variabel dikatakan berkorelasi jika ada perubahan pada satu variabel yang diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya secara teratur, baik dengan arah yang sama (korelasi positif) maupun berlawanan (korelasi negatif).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profile Lokasi Penelitian

1. Profil Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Kementerian Agama membawahi program pendidikan umum di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Fakultas Psikologi Ibrahim Malang yang dibina oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada bidang akademik. Tujuannya adalah untuk menghasilkan sarjana Muslim dengan pemahaman psikologi yang canggih dan luas, yang didasarkan pada gagasan mengintegrasikan ilmu-ilmu Islam dan psikologi konvensional. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri pada tahun 1997/1998 dan saat ini tergolong Sekolah Menengah Atas Islam Negeri (STAIN) Malang. SK tersebut. Direktur Jenderal Bimbingan Islam, No. E/107/98 tentang Penyelenggaraan Jurusan Tarbiyah STAIN Malang, menjadi landasan pembukaan program studi tersebut. Program Studi Gabungan Psikologi dengan sembilan program studi tambahan. Surat Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 28646/D/T/2001, Tanggal 25 Juli 2001 tentang Amanat Yang Lebih Luas, dan Keputusan Dirjen Binbaga Islam No. E/212/2001, melengkapi SK tersebut. , memperkuatnya. SK tersebut. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, Tanggal 18 Juni 1999 tentang Organisasi Jurusan Psikologi dan Jurusan Program Studi Tarbiyah Tadris IPS STAIN Malang.

Sebagaimana tercantum dalam piagam kerjasama no. UGM/PS/4214/C/03/04 dan E.III/H.M.01.1/110/99, Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menjalin kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada (UGM) untuk meningkatkan profesionalisme proses belajar mengajar dan mendukung terselenggaranya program pendidikan terstruktur. Kerjasama lima tahun ini meliputi: dosen dan pembimbing mata kuliah; laboratorium untuk pelaksanaan program.

Sesuai Keputusan Menteri Agama RI No. E/353/2002, tanggal 17 Juli 2002, Jurusan Psikologi menjadi Fakultas Psikologi pada tahun 2002. Langkah ini sesuai dengan status baru STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang didirikan sesuai dengan Nota Kesepahaman. Kesepahaman (MoU) yang ditandatangani oleh Departemen Pendidikan Tinggi dan Penelitian Pemerintah Republik Islam Sudan dan Departemen Agama Republik Indonesia. Dengan ditandatanganinya Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 1/O/SKB/2004 dan Nomor: NB/B.V/I/Hk.00.1/058/04 tentang Perubahan Dengan terbentuknya STAIN (UIIS) Malang yang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, status Fakultas Psikologi semakin terlihat jelas. Dan yang terakhir, status

Sejak Universitas Islam Negeri (UIN) Malang mengeluarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Lembaga Keagamaan Islam Nomor:

DJ.II/233/2005 pada tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan (akreditasi pertama) Program Studi Psikologi Program Sarjana (S1), dan SK BAN-PT Nomor: 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 tentang Status, Pemingkatan, dan Hasil Akreditasi Program Sarjana pada Perguruan Tinggi, Fakultas Psikologi telah menjadi lebih kuat.

2. Visi

Terwujudnya Fakultas Psikologi Integratif dalam memadukan Sains dan Islam yang bereputasi Internasional.

3. Misi

- 1) Mencetak lulusan Psikologi yang berkarakter Ulul Albab.
- 2) Menghasilkan Sains Psikologi yang relevan dan budaya saing tinggi

4. Tujuan

- 1) Menghasilkan sarjana Psikologi yang memiliki penguasaan terhadap teori dan metodologi, serta mampu mengaplikasikan ilmu Psikologi dalam tata kehidupan sosial dan kemasyarakatan.
- 2) Menghasilkan penelitian yang berkualitas dalam bidang ilmu Psikologi, serta melakukan pengembangan konsep dan teori Psikologi.
- 3) Melaksanakan pengabdian pada masyarakat dalam bidang ilmu Psikologi.
- 4) Menciptakan iklim hubungan Kerjasama yang saling asih, asah, dan asuh.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *random sampling*, yakni pengambilan sampel dari keseluruhan populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut (Soegiyono, 2011). Penentuan sampel dilakukan secara acak terhadap Mahasiswa Aktif Semester Genap Fakultas Psikologi Tahun 2024. Skala didistribusikan dalam bentuk google form dan dikirimkan ke setiap grub *Whatsapp* angkatan Mahasiswa Psikologi Kemudian. Dari pendistribusian tersebut didapatkan 132 data mahasiswa yang kemudian dijadikan subjek dalam penelitian ini. Deskripsi subjek berdasarkan tahun Angkatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

4. 1 Tabel Deskripsi Subjek

Tahun Angkatan	Jumlah	Persentase
2020	69	(52,3%)
2021	53	(40,2%)
2022	9	(6,8%)
2023	1	(0,8%)

Adapun untuk deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah

4. 2 Tabel Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	46	(34,8%)
Perempuan	86	(65,2%)
Total	132	

C. Hasil dan Analisis Data Penelitian

1. Uji Validitas Instrumen

Azwar (2012) mendefinisikan validitas berasal dari kata validity yang mengacu pada ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Sebuah tes atau instrumen pengukur dalam penelitian dianggap memiliki validitas yang tinggi jika mampu menjalankan fungsinya dengan baik, atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut.

Jika koefisien validitasnya positif, berarti ada. Koefisien validitas tidak akan pernah mendekati 1,0 atau mencapai nilai maksimal, padahal semakin tinggi koefisien validitasnya maka semakin valid pula hasil tesnya (Azwar, 2012). Namun ketika koefisien validitas dianggap sesuai atau tidak, penilainya di kembalikan kepada peneliti yang membuat skala atau yang berkepentingan dalam penggunaan hasil alat ukur (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini, digunakan metode uji coba terpakai yang melibatkan penggunaan item-item yang telah teruji keabsahannya secara

langsung untuk menguji hipotesis. Meskipun memiliki kelemahan, seperti kurangnya kesempatan bagi peneliti untuk memperbaiki item yang tidak valid, namun metode uji coba terpakai memiliki kelebihan dalam efisiensi waktu, tenaga, dan biaya. Penelitian menggunakan metode ini karena jumlah subjek terbatas dan untuk mempertimbangkan efektivitas waktu dalam pengumpulan data. Uji coba terpakai dilakukan pada 132 mahasiswa Psikologi, dengan menerapkan metode ini pada tiga skala yang digunakan dalam penelitian, yaitu skala *Body Image*, skala *Self Confidence*, dan skala Kebersyukuran.

Untuk menentukan validitas sebuah item, peneliti perlu mengkorelasikan skor item dengan total skor dari seluruh item. Jika koefisien korelasi antara sebuah item dengan total item sama atau lebih besar dari 0,3, maka item tersebut dianggap valid. Namun, jika nilai korelasinya kurang dari 0,3, maka item tersebut dianggap tidak valid (Azwar, 2012).

a. Skala *Body Image*

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Body Image* pada awalnya terdapat 21 aitem yang diujikan kepada 132 Mahasiswa Fakultas Psikologi. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut ddapati 16 aitem dinyatakan valid dikarenakan memiliki nilai *pearson correlation* di atas 0,3. Kemudian terdapat 5 aitem yang gugur, yaitu (X4, X5, X11, X13, X14). Adapun rincian hasil uji validitas skala penyesuaian diri sebagai berikut :

4.3 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel *Body Image*

Aspek	Valid	Tidak Valid	Jumlah Aitem
Evaluasi Penampilan	3, 9, 12, 15, 18, 19	5	7
Orientasi Penampilan	1, 2, 6, 7, 10, 17, 16	11, 13, 14,	10
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	21	-	1
Kecemasan Menjadi Gemuk	8	4	2
Pengkategorian Ukuran Tubuh	20	-	1
Total	16	5	21

b. Skala *Self Confidence*

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Self Confidence* pada awalnya terdapat 25 aitem yang di ujikan kepada 132 Mahasiswa Fakultas Psikologi. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut menunjukkan 16 aitem dinyatakan valid dikarenakan memiliki nilai *pearson correlation* di atas 0,3. Kemudian terdapat 6 aitem yang gugur, yaitu Y9, Y11, Y16, Y17, Y18, Y22. Adapun rincian hasil uji validitas skala penyesuaian diri sebagai berikut :

4. 4 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel *Self Confidence*

Aspek	Valid	Tidak Valid	Jumlah Aitem
Keyakinan Kemampuan Diri	8, 19	9, 11	4
Optimis	25, 1, 4		3
Objektif	2, 3, 13, 15, 10, 22 21		7
Bertanggung Jawab	5, 6, 7, 12, 14, 20, 23	16	8
Rasional & Realistis	24	17, 18	3
Total	19	6	25

c. Skala Kebersyukuran

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala Kebersyukuran pada awalnya terdapat 16 aitem yang di ujikan kepada 132 Mahasiswa Fakultas Psikologi. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa 16 aitem di nyatakan valid dikarenakan memiliki nilai *pearson correlation* di atas 0,3 . Adapun rincian hasil uji validitas skala penyesuaian diri sebagai berikut :

4. 5 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Kebersyukuran

Aspek	Valid	Tidak Valid	Jumlah Aitem
Intensity	3, 10, 4, 13	-	4
Frequency	1, 5, 6, 9	-	3
Span	2, 15, 7, 12	-	7
Density	8, 11, 14, 16	-	8
Total	16	-	16

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006), instrumen dapat dianggap reliabel apabila mampu mengungkapkan data secara konsisten dan dapat dipercaya, sehingga mampu menghasilkan data yang dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan untuk menilai reliabilitas alat ukur terkait *Body Image*, *Self Confidence*, dan Kebersyukuran, yang diukur menggunakan rumus Alpha Cronbach. Reliabilitas Alpha Cronbach digunakan khususnya untuk menguji reliabilitas instrumen yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan jawaban berskala.

Dalam penerapannya, reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas (α) yang berkisar antara 0 hingga 1,00. Koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi, sedangkan koefisien reliabilitas yang semakin rendah mendekati 0 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin rendah (Azwar, 2012). Berikut merupakan tingkat reliabilitas sebelum item yang tidak valid dihapus :

4. 6 Tabel Uji Reliabilitas sebelum Item tidak Valid Dihapus

Variabel	Jumlah Item	Koefisien Reliabilitas
<i>Body Images</i>	21	0,668
<i>Self Confidence</i>	25	0,651
Kebersyukuran	16	0,826

Adapun setelah item yang tidak valid dihapus, maka didapati hasil reliabilitas sebagaimana berikut :

4. 7 Tabel Uji Reliabilitas Setelah Item tidak Valid Dihapus

Variabel	Item Valid	Koefisien Reliabilitas
<i>Body Images</i>	16	0,801
<i>Self Confidence</i>	19	0,826
Kebersyukuran	16	0,877

Setelah dilakukan penghapusan aitem yang tidak valid, hasil pengujian kredibilitas skala *Body Image*, *Self Confidence* dan Kebersyukuran, Diketahui bahwa koefisien reliabilitas *Body Image* sebesar 0,801 koefisien reliabilitas skala *Self Confidence* sebesar 0,826 dan koefisien reliabilitas skala Kebersyukuran sebesar 0,877. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitas ketiga skala di nyatakan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* >0,700

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi atau penyebaran yang mendekati distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menguji data, terutama terhadap skor skala *Body Image* dan *Self Confidence*. Jika data tidak terdistribusi secara normal, hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya bias yang signifikan, dan sebaliknya. Variabel dianggap memiliki distribusi normal jika nilai Asymp. Sig lebih besar dari tingkat signifikansi 5% ($> 0,05$), sementara variabel yang tidak memiliki distribusi normal jika nilai Asymp. Sig lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% ($< 0,05$). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan menggunakan program IBM SPSS 23 for Windows. Berikut adalah hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

4. 8 Tabel hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		132
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std Deviation	5,43731837
Most Extreme Differences	Absolute	,039
	Positive	,039
	Negative	-,037
Test Statistic		,039

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada skala *Body Image* dan *Self Confidence* pada 132 mahasiswa sudah memenuhi kriteria dengan signifikansi ($>0,05$) yaitu sebesar 0,200, maka dapat disimpulkan pendistribusian normal.

4. 9 Tabel Uji Normalitas Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* dimoderatori Kebersyukuran

		Unstandardized Residual
N		132
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,90656760
Most Extreme Differences	Absolute	,031
	Positive	,031
	Negative	-,030
Test Statistic		,031
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Kemudian melalui tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa hasil dari pengujian normalitas dengan menambah variabel kebersyukuran (moderator) menghasilkan nilai signifikansi 0,200 yang dimana lebih besar dari 0,05. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa semua variabel terdistribusi secara normal.

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara variabel bebas dalam model regresi. Jika terjadi korelasi, dapat mengakibatkan masalah multikolinieritas. Sebuah model regresi yang baik seharusnya tidak memiliki korelasi di antara variabel independen. Jika terbukti terdapat multikolinieritas, disarankan untuk mengeluarkan salah satu variabel independen dari model, kemudian mengulang proses pembuatan model regresi (Singgih Santoso, 2017). Untuk mendeteksi keberadaan multikolinieritas, kita dapat melihat Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. Suatu model regresi dianggap bebas dari multikolinieritas jika nilai tolerance mendekati 1. Batas VIF adalah 10; jika nilai VIF berada di bawah 10, maka tidak ada gejala multikolinieritas. Informasi tersebut dapat ditemukan dalam tabel 4.10 berikut:

4. 10 Tabel hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	<i>Body Image</i>	,806	1,241

a. Dependent Variable: *Self Confidence*

Berdasarkan tabel 4.10 didapati hasil bahwa Variabel bebas *Body Image* memiliki nilai VIF 1,241 dan toleransi sebesar 0,806 sehingga dapat diartikan VIF (Variance Inflation Factor) < 10 dan nilai dari toleransinya adalah $> 0,1$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini terbebas dari multikolinieritas.

4. Uji Deskriptif

a. Kategorisasi Variabel

Berdasarkan uji deskriptif yang telah dilakukan kepada 132 Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim didapati kategorisasi masing masing variabel yang tersaji pada tabel tabel berikut :

4. 11 Tabel Kategorisasi Tingkat *Body Image*

	Frekuensi
Sedang	48 – 64
Tinggi	32 – 47
Total	16 – 31

4. 12 Tabel Kategorisasi Tingkat *Self Confidence*

	Frekuensi
Sedang	37 – 76
Tinggi	38 – 56
Total	19 – 37

4. 13 Tabel Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran

	Frekuensi
Sedang	48 – 64
Tinggi	32 – 47
Total	16 – 31

b. Persentase Variabel

Dari kategorisasi tingkat *Body Image* (Tabel 4.11), *Self Confidence* (Tabel 4.12) dan Kebersyukuran (Tabel 4.13) diatas, maka didapati Persentase tingkat dari masing masing variabel yang disajikan pada tabel dibawah :

4. 14 Tabel Persentase *Body Image*

	Frekuensi	Persen
Sedang	57	43,2
Tinggi	75	56,8
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.14 diatas dapat diketahui bahwa 43,2% subjek penelitian memiliki tingkat *Body Image* yang sedang dan 56,8% subjek memiliki tingkat *Body Image* yang tinggi.

4. 15 Tabel Persentase *Self Confidence*

	Frekuensi	Persen
Sedang	19	14,4
Tinggi	113	85,6
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.15 diatas dapat diketahui bahwa 14,4% subjek penelitian memiliki tingkat *Self Confidence* yang sedang dan 85,6% subjek memiliki tingkat *Self Confidence* yang tinggi.

4. 16 Tabel Persentase Kebersyukuran

	Frekuensi	Persen
Sedang	19	14,4
Tinggi	113	85,6
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.16 diatas dapat diketahui bahwa 14,4% subjek penelitian memiliki tingkat kebersyukuran yang sedang dan 85,6% subjek memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi.

c. Persentase Tingkat Variabel berdasarkan Angkatan

Berdasarkan Uji Deskriptif yang telah dilakukan kepada 132 Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim didapati kategorisasi Variabel yang dibedakan berdasar Tahun Angkatan, disajikan pada tabel tabel berikut :

4. 17 Tabel Persentase *Body Image* Berdasarkan Angkatan

Tahun Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Kategori		
		Tinggi	Sedang	Rendah
2020	69	35	34	-
2021	53	33	20	-
\2022	9	7	2	-

4. 18 Tabel Persentase *Self Confidence* Berdasarkan Angkatan

Tahun Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Kategori		
		Tinggi	Sedang	Rendah
2020	69	59	10	-
2021	53	45	8	-
\2022	9	9	-	-

4. 19 Tabel Persentase Kebersyukuran Berdasarkan Angkatan

Tahun Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Kategori		
		Tinggi	Sedang	Rendah
2020	69	62	7	-
2021	53	42	11	-
2022	9	9	-	-

5. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Sederhana

Regresi adalah pengukur hubungan dua variabel atau lebih yang dinyatakan dengan bentuk hubungan atau fungsi. Untuk menentukan bentuk hubungan (regresi) diperlukan pemisahan yang tegas antara variabel bebas yang sering diberi simbol X dan variabel tak bebas dengan simbol Y. Pada regresi harus ada variabel yang ditentukan dan variabel yang menentukan atau dengan kata lain adanya ketergantungan variabel yang satu dengan variabel yang lainnya dan sebaliknya. Kedua variabel biasanya bersifat kausal atau mempunyai hubungan sebab akibat yaitu saling berpengaruh. Sehingga dengan demikian, regresi merupakan bentuk fungsi tertentu antara variabel tak bebas Y dengan variabel bebas X atau dapat dinyatakan bahwa regresi adalah sebagai suatu fungsi $Y = f(X)$. Hasil Analisa Regresi Linier dapat dilihat pada tabel 4.20 berikut :

4. 20 Tabel Hasil Regresi

Model	Koefisien Standar Beta	Sig.
(Constant) <i>Body Image</i>	0,586	0,000

*Variabel dependen : *Self Confidence*

Nilai Sig. pada variabel *Body Image* (X) adalah 0,000 menunjukkan terdapat pengaruh dari *Body Image* (X) terhadap *Self Confidence* (Y). Koefisien regresi sebesar 0,586 maka apabila terjadi kenaikan variabel X sebanyak 1 satuan, menyebabkan kenaikan pada variabel Y sebesar 0,586 satuan

b. Uji Regresi Berganda

Pengujian data menggunakan Analisa Regresi Berganda memiliki tujuan agar dapat mengetahui pengaruh dari dua atau lebih dari variabel bebas atau juga dapat digunakan untuk mencari hubungan fungsional dua variabel predictor ataupun lebih terhadap variabel kriterium. Hasil uji regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut :

4. 21 Tabel Hasil Uji Regresi berganda dengan var. Moderator

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14,495	3,121		4,644	,000
	<i>Body Image</i>	,310	,057	,310	5,425	,000
	Kebersyukuran	,615	,056	,628	10,996	,000

a. Dependent Variable: *Self Confidence*

Pengujian regresi berganda dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (probabilitas) yang dihasilkan dari analisis regresi berganda. Dari data tabel 4.21 diatas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran dapat memperkuat hubungan variabel *Body Image* dengan *Self Confidence*

c. Hasil Uji Korelasi

Uji Korelasi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan korelasi product moment dari pearson. Analisis penelitian data yang digunakan adalah dengan bantuan komputer program IBM SPSS 23 for windows.

4. 22 Tabel Hasil Uji Korelasi

Variabel Penelitian	Pearson Correlation	P
<i>Body Image</i> dan <i>Self Confidence</i>	0,586	0,000

Berdasarkan tabel 4.22 diketahui bahwa hasil analisis menghasilkan koefisien korelasi $(r) = 0,586$, dengan signifikansi 0.000, yang menandakan bahwa ada hubungan atau korelasi *Body Image* dan *Self Confidence*. Dengan demikian, hal ini menunjukkan semakin tinggi *Body Image* mahasiswa maka semakin tinggi *Self Confidence* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *Body Image* mahasiswa maka semakin rendah *Self Confidence* pada mahasiswa. Derajat hubungan keduanya

menghasilkan nilai 0,586 yang menunjukkan hubungan pada taraf sedang (0,41-0,60)

D. Pembahasan

a. Tingkat *Body Image* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil Uji Deskriptif yang telah dipaparkan pada tabel 4.11 diatas, diperoleh standar pengkategorian tinggi, sedang, rendah untuk 132 sampel pada penelitian ini. Hasilnya menunjukkan sebanyak 57 Mahasiswa Fakultas Psikologi tergolong dalam kategori sedang dengan presentase 43, 2%. Kemudian 75 sisanya termasuk pada kategori tinggi dengan presentase 56,8 %. Sedangkan pada hasil penelitian ini tidak ditemukan mahasiswa yang termasuk pada kategori *Body Image* rendah.

Jika ditinjau melalui perbedaan Angkatan dari sampel penelitian ini, diketahui sebanyak 35 mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat *Body Image* yang tinggi dan 34 sisanya berada pada tingkat sedang. Pada angkatan 2021 diketahui sebanyak 33 mahasiswa memiliki tingkat *Body Image* tinggi dan 20 lainnya berada di tingkatan sedang. Kemudian pada angkatan 2023 diketahui 7 mahasiswa memiliki tingkat *Body Image* tinggi dan 2 lainnya berada di tingkatan sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *Body Image* yang positif. dengan

demikian dapat membuat Mahasiswa lebih bisa menghargai tubuhnya dan merasa lebih bahagia

Body Image merupakan bentuk evaluasi individu terhadap penampilannya sendiri, termasuk persepsinya tentang bagaimana orang lain menilai dirinya. Tingkat *Body Image* dapat mencerminkan seberapa puas individu dengan berbagai aspek tubuh dan penampilan fisik mereka secara keseluruhan, serta sejauh mana individu menerima diri mereka sendiri. Idealnya, Setiap individu seharusnya memiliki citra tubuh yang positif, yang memungkinkan mereka menerima diri tanpa perlu membandingkan diri mereka dengan standar tubuh yang umum (Febry, 2018).

Dalam konteks ini, *body image* yang positif dapat diartikan sebagai persepsi subjektif dan evaluasi yang baik terhadap penampilan fisik dan bagian tubuh mereka sendiri. Dalam teori *body image* yang dijelaskan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), terdapat 5 aspek yang diantaranya adalah : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, dan klasifikasi berat badan sendiri.

Evaluasi penampilan, yang merupakan salah satu aspek utama dalam teori *body image*, merupakan pandangan individu terhadap penampilan fisik mereka. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengevaluasi penampilan mereka secara positif. Hal ini dapat menunjukkan adanya tingkat kepuasan yang tinggi

terhadap penampilan fisik mereka, yang kemungkinan besar mempengaruhi persepsi positif terhadap body image.

Kepuasan terhadap bagian tubuh juga menjadi aspek penting dalam memahami body image. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa puas dengan bagian tubuh mereka. Kepuasan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konsep diri, persepsi sosial, dan standar kecantikan yang diterima dalam lingkungan sosial mereka.

Orientasi penampilan mengacu pada sejauh mana individu memperhatikan dan peduli terhadap penampilan fisik mereka. Meskipun tidak secara eksplisit diteliti dalam penelitian ini, orientasi penampilan yang positif kemungkinan besar menjadi faktor yang mendukung hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki body image yang positif.

Hasil penelitian ini menunjukkan pada skala *Body Image*, item dengan aspek Orientasi Penampilan memiliki skor tertinggi dibanding aspek yang lain. Orientasi penampilan merujuk pada seberapa besar seseorang peduli dan berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Ini bisa mencakup segala hal mulai dari cara seseorang berpakaian, gaya rambut, makeup, postur tubuh, hingga cara seseorang merawat kulit atau tubuhnya. Dalam konteks psikologi, orientasi penampilan adalah salah satu dari banyak faktor yang memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan bagaimana orang lain memandangnya. Tingkat orientasi penampilan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor,

termasuk budaya, nilai-nilai personal, pengalaman masa lalu, dan tekanan sosial.

Apabila ditinjau lebih lanjut, idealnya usia Mahasiswa masih tergolong dalam fase remaja akhir. Santrock (2003) menyebutkan bahwa usia remaja akhir adalah 18-22 Tahun. Ifdil (2017) menjelaskan bahwa seseorang pada fase remaja cenderung memiliki orientasi penampilan yang lebih besar karena mereka sedang dalam proses mencari jati diri dan membangun identitas mereka. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa yang masih dalam usia remaja akan cenderung memiliki orientasi penampilan yang lebih tinggi.

Meskipun penelitian ini tidak secara khusus menyelidiki kecemasan akan kegemukan, hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki body image yang positif. Hal ini mungkin mengindikasikan bahwa kecemasan akan kegemukan tidak secara signifikan mempengaruhi persepsi mereka terhadap penampilan fisik dan body image secara keseluruhan.

Klasifikasi berat badan sendiri sering kali memengaruhi persepsi seseorang terhadap body image. Dalam penelitian ini, mayoritas mahasiswa mungkin mengklasifikasikan berat badan mereka sendiri secara positif atau sesuai dengan standar yang mereka anggap sebagai ideal. Hal ini dapat berkontribusi pada penilaian positif terhadap body image mereka.

b. Tingkat *Self Confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil Uji Deskriptif yang telah dipaparkan pada tabel 4.12 diatas, diperoleh standar pengkategorian untuk *Self Confidence* tinggi, sedang, rendah untuk 132 sampel penelitian ini. Hasilnya menunjukkan sebanyak 113 Mahasiswa termasuk pada kategori tinggi dengan presentase 85,6 %. Sebanyak 19 sisanya termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 14,4%. Sedangkan pada hasil penelitian ini tidak ditemukan mahasiswa yang termasuk pada kategori *Self Confidence* rendah.

Jika ditinjau melalui perbedaan Angkatan dari sampel penelitian ini, diketahui sebanyak 59 mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat *Self Confidence* yang tinggi sedangkan 10 sisanya berada pada tingkat sedang. Pada angkatan 2021 diketahui sebanyak 45 mahasiswa memiliki tingkat *Self Confidence* sedangkan 8 lainnya berada di tingkatan sedang. Kemudian pada angkatan 2023 diketahui 9 mahasiswa memiliki tingkat *Self Confidence* yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *Body Image* yang tinggi

Instrumen *Self Confidence* dalam penelitian ini merujuk pada 5 aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2006) yaitu : keyakinan akan

kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta rasionalitas dan realism.

Keyakinan akan kemampuan diri atau self-efficacy adalah persepsi seseorang mengenai kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-confidence yang tinggi juga memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan diri mereka yang memungkinkan untuk lebih berani mengambil inisiatif dan mengatasi hambatan. Hal ini sejalan dengan teori Bandura tentang self-efficacy, yang menyatakan bahwa keyakinan diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi dan kinerja individu.

Optimisme adalah sikap positif dan harapan terhadap masa depan. Mahasiswa yang memiliki self-confidence tinggi biasanya akan cenderung lebih optimis dalam menghadapi kehidupan kampus dan masa depan mereka. Mereka percaya bahwa usaha dan kerja keras mereka akan membuahkan hasil yang positif. Optimisme ini penting karena dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian oleh Seligman menunjukkan bahwa individu yang optimis lebih mampu menghadapi stres dan cenderung memiliki prestasi yang lebih baik.

Objektivitas adalah kemampuan untuk melihat sesuatu secara jernih dan tanpa bias. Mahasiswa dengan tingkat self-confidence yang tinggi biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menilai diri mereka sendiri dan situasi di sekitar mereka dengan objektif. Mereka dapat

mengenali kekuatan dan kelemahan mereka sendiri tanpa terlalu keras mengkritik diri sendiri atau meremehkan pencapaian mereka. Objektivitas ini membantu mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik dan realistis dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Tanggung jawab adalah kesadaran akan kewajiban dan kemampuan untuk memenuhi tugas dan komitmen. Mahasiswa dengan self-confidence yang tinggi cenderung lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademik dan tanggung jawab lainnya. Mereka tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dan lebih siap untuk menerima konsekuensi dari tindakan mereka. Sikap bertanggung jawab ini memungkinkan mereka untuk menjadi individu yang lebih mandiri dan andal, yang pada akhirnya berdampak positif pada perkembangan pribadi dan profesional mereka

Rasionalitas dan realisme adalah kemampuan untuk berpikir logis dan realistis dalam menilai situasi dan membuat keputusan. Mahasiswa dengan self-confidence yang tinggi biasanya memiliki pandangan yang lebih realistis tentang diri mereka dan lingkungan mereka. Mereka mampu mengevaluasi situasi dengan logika dan fakta, serta tidak mudah terpengaruh oleh emosi atau tekanan eksternal. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah dengan cara yang efektif dan efisien, serta membuat rencana yang realistis untuk mencapai tujuan mereka.

Self Confidence dalam konteks ini sangat penting bagi Mahasiswa untuk menjalankan tugas-tugas mereka. Sesuai dengan pendapat Siallagan (2011), tugas utama Mahasiswa adalah belajar, yang mencakup pengerjaan tugas, membaca literatur, menyusun makalah, mempresentasikan hasil tugas, berpartisipasi dalam diskusi, dan berkegiatan lain yang terkait dengan lingkungan kampus. Di samping itu, Mahasiswa juga memiliki tanggung jawab lebih besar sebagai pemikir dan pengontrol dalam masyarakat, di mana mereka menjadi harapan bangsa dalam mencari solusi untuk berbagai permasalahan yang akan dihadapi bangsa kedepannya.

c. Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan Uji analisa yang dilakukan menunjukkan koefesien korelasi (r)= 0,586, dengan signifikansi 0.000. dapat disimpulkan terdapat hubungan atau korelasi *Body Image* dan *Self Confidence* pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Body Image* mahasiswa maka semakin tinggi *Self Confidence* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *Body Image* mahasiswa maka semakin rendah *Self Confidence* pada mahasiswa. Derajat hubungan keduanya menghasilkan nilai 0,586 yang menunjukkan hubungan pada taraf sedang (0,41-0,60)

Hasil dari penelitian ini juga didukung oleh penelitian serupa yang dilakukan oleh Nisa (2021) dimana Berdasarkan analisis hipotesis data

maka diperoleh hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,752, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Body Image* dan *Self Confidence* pada mahasiswa UIN Ar Raniry Banda Aceh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *Body Image* maka semakin tinggi *Self Confidence* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *Body Image* maka semakin rendah pula *Self Confidence* pada mahasiswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Putriana (2009) pada remaja putri SMU 3 Jambi yang menunjukkan hasil korelasi *body image* dan *self confidence* secara positif. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) pada wanita dewasa madya juga menunjukkan hasil yang sama.

d. Kebersyukuran memoderatori hubungan *Body Image* dan *Self Confidence* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan dari hasil pengujian regresi berganda, ditemukan bahwa nilai signifikansi (probabilitas) dari analisis regresi adalah 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha yang umumnya digunakan yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel moderator dan variabel dependen. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara variabel *Body Image* dengan *Self Confidence*. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran, semakin kuat hubungan antara citra tubuh dan *Self Confidence* seseorang. Dengan demikian, kebersyukuran memiliki peran

dalam mempengaruhi seberapa kuat hubungan *Body Image* terhadap *Self Confidence* individu.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2010), bahwa terdapat hubungan antara *Body Image* yang positif dengan tingkat kebersyukuran individu. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Shobihah (2014), di mana semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, semakin tinggi juga citra tubuhnya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, semakin rendah pula citra tubuhnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Padmi (2023) mengenai korelasi antara *Self Confidence* dan kebersyukuran menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki *Self Confidence* rendah dapat meningkatkan *Self Confidencenya* melalui kebiasaan bersyukur.

Menurut Geraghty, dkk (2010), kebersyukuran dapat diterapkan untuk menghadapi permasalahan fisik secara positif. Penting bagi individu untuk menyadari bahwa segala yang diberikan Tuhan adalah karunia yang patut disyukuri. Oleh karena itu, individu yang memiliki persepsi positif terhadap *Body Image* akan merasa nyaman dengan tubuhnya, menghargai bentuk tubuhnya, menerima perubahan yang terjadi, dan tidak menghabiskan waktu khawatir tentang berat dan bentuk tubuh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat kebersyukuran yang baik. Ditunjukkan dengan 113 Mahasiswa berada di kategori tinggi dengan persentase 85,6% sisanya 19 Mahasiswa masuk dalam kategori

sedang dengan persentase sedang. Hal ini menunjukkan terdapat korelasi antara kebersyukuran dengan hasil tingkat *Body Image* dan *Self Confidence* yang mayoritasnya juga berada pada kategori tinggi.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisa yang telah dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengenai Kebersyukuran sebagai moderator dalam hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *body image* yang positif. Dengan demikian disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim memiliki tingkat *Body Image* yang baik. Mahasiswa dengan *Body Image* yang positif dapat lebih bisa menghargai tubuhnya dan merasa lebih bahagia.
2. Mayoritas Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *self confidence* yang tinggi. Dengan demikian disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim memiliki tingkat *Self Confidence* yang baik. *Self Confidence* yang tinggi dapat membantu Mahasiswa untuk menghargai diri mereka sendiri dalam segala situasi sehingga dapat mengambil sebuah sikap dan keputusan yang lebih baik.
3. Terdapat hubungan atau korelasi antara *Body Image* dan *Self Confidence* pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Ditunjukkan dengan koefisien korelasi $(r) = 0,586$, dengan signifikansi

0.000. dapat disimpulkan terdapat hubungan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Body Image* mahasiswa maka semakin tinggi *Self Confidence* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *Body Image* mahasiswa maka semakin rendah *Self Confidence* pada mahasiswa. Derajat hubungan keduanya menghasilkan nilai 0,586 yang menunjukkan hubungan pada taraf sedang (0,41-0,60)

4. Terdapat hubungan antara *Body Image* dan *Self Confidence* dengan kebersyukuran sebagai variabel moderator pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. dibuktikan dengan hasil taraf signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran dapat memperkuat hubungan variabel *Body Image* dengan *Self Confidence*

B. Saran

1. Subjek Penelitian

Bagi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, peneliti menyarankan untuk dapat mempertahankan rasa syukurnya terhadap apa yang telah dimiliki. Kebersyukuran memiliki dampak positif terhadap *Self Confidence* dan *Body Image* seseorang. Saat seseorang merasa bersyukur terhadap dirinya sendiri dan segala yang dimilikinya, hal itu menciptakan suasana hati yang positif dan penghargaan terhadap tubuhnya. Dengan memandang diri dengan rasa syukur, seseorang cenderung lebih menerima dan memandang positif aspek fisiknya, yang pada gilirannya dapat memperkuat *Self Confidence*. Ini menunjukkan bahwa sikap bersyukur bukan hanya membentuk persepsi yang lebih

positif terhadap diri sendiri, tetapi juga berperan dalam membentuk *Body Image* yang lebih sehat dan *Self Confidence* yang kuat.

2. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dimana dugaan pada data survey pra penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Hal tersebut bisa jadi dipengaruhi oleh kualitas pra penelitian yang kurang ideal sehingga data tidak dapat mencerminkan populasi yang diteliti. kemudian bagi peneliti selanjutnya dapat memberikan persiapan yang lebih matang dan waktu yang cukup untuk bisa mencari populasi yang lebih luas dan heterogen sehingga selain mendapat representasi yang lebih luas, juga mendapatkan analisis variabilitas yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: Refika Aditama..
- Arikunto, S., (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Bandung: Pustaka Setia.
- Atoqoh, s. & Fu'ady, m (2020), Kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa sekolah menengah pertama. *Psikoislamika jurnal psikologi*, 05, 103-119
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Beni, L.A.D.S., & Latipun. (2019). Correlation Self Compassion and Happiness Among University Students in Timor-Leste: Gratitude as Moderation Variabel. *International Journal of Psychological Studies*, 11(2): 1-8
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Castle, (2016). Body Image in Anorexia Nervosa: Body Size Estimation Utilising a Biological Motion Task and Eye Tracking. *European Eating*, 24(2), 497-502.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Elfanany, B. 2013. *Rahasia Dahsyat Di Balik Keajaiban Sabar, Syukur, & Shalat*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Febry, B., 1, A. M., & Rosito, A. C. (2018). Hubungan *Body image* Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal.
- Fristy. (2012). Citra diri pada remaja putri yang mengalami kecenderungan gangguan Body dismorphic. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Universitas Gunadarma.
- Ghozali, I (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. S., (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.

- Hakim, T. (2002). *Mengatasai Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015), Faktor Faktor yang berperan dalam kebersyukuran (Gratitude) pada orang tua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Jurnalilmiah psikologi*. 2 (1). 94-101.
- Handayani, A. T. (2018). Hubungan Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319-324.
- Hanesta, N. (2022). Hubungan Kebersyukuran dengan Self Compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19, (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Riau, Pekanbaru). Diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/>
- Huwaida, A (2022) Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan diri pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN). (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Riau, Pekanbaru). Diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *Body image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Jones, T. O. M. (2017). Self- Confidence In Henry Fielding” s. *1*(1):141–62.
- Kurniawan, A., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Hubungan *Body image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Pengguna Instagram. 18(1), 1–9.
- Lauster, P., (2006). *Tes Kepribadian* (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lemes, D., *et. al.* (2018). Body Image Satisfaction and Subjective Wellbeing Among Ninth-grade Students Attending State Schools in Canoas, Brazil. *Journal Article*, 23(12), 4289-4298.
- Lenney, E. (1977). *Women’s Self Confidence in Achievement Settings*.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The Grateful Disposition a Conceptual and Emprical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1): 112-127
- Nisa, H. (2021). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar Raniry Banda Aceh*. (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Ar Raniri : Aceh). Diakses dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/>
- Padmi, A. U. H., & Susilarini, T. (2023). Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic

- Disorder Pada Siswa Kelas X Di SMK Tirta Sari Surya. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 34-42.
- Purnomo, D. P., & Harmiyanto. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 55–59.
- Putra J.S. (2020). Keterkaitan Rasa Syukur dengan Health-Related Quality of Life pada Masyarakat Ekonomi Rendah di Masa Pandemi Covid-29. *Nathiqiyah*, 3(2): 53-60
- Putra, A.R., Anggreiny, N., & Sarry, S.M. (2019). Kebersyukuran pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Spirits*, 10(1): 27-40
- Putri, M. K. (2019). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam. *Calypra : Jurnal ilmiah Universitas Surabaya* (September), 8(1). 711-719.
- Putriana, Y. A. (2009). Hubungan citra diri dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMU 3 Jambi. Naskah Publikasi. Yogyakarta: *Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia*
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Body image* dengan *Self confidence* pada Remaja Overweight yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360-2367.
- Said, M. (2016). *Kebersyukuran dengan Sikap Terhadap Toleransi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Sari, E.P., Roudhotina, W., Rahmani, N.A., & Iqbal, M.M. (2020). Kebersyukuran, Self-Compassion, dan Kesejahteraan Psikologis pada Cargiver Skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 16(1): 1-10
- Sari, G. E. P. (2010). Perbedaan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama). *Jurnal Dakwah*, 15(2).
- Siallagan, D. F. (2011). *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*. Bengkulu: UNIB.
- Singgih Santoso (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS 24 / Singgih Santoso*. Jakarta :: Elex Media Komputindo,.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, J. (2000). *Body image, Eating Disorder, and Obsity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington: *American Psychological Association*.
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan Body image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Kkuomunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365–1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>
- Walgito, B. (2000). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi.
- Wati, I., Sarinah, & Hartini, S. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body image* Pada Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah PSYCHE* , 1-12.
- Wood, Alex & Froh, Jeffrey & Geraghty, Adam. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*. 30. 890-905. 10.1016/j.cpr.2010.03.005.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan, nama saya Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin (200401110148) mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk penelitian skripsi saya mengenai Kebersyukuran Sebagai Moderator Dalam Hubungan *Body Image* Dengan *Self Confidence* Pada Mahasiswa.

Adapun beberapa kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu:

- Mahasiswa/i Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
- Tergolong dalam Mahasiswa/i aktif

Saya mohon kepada teman-teman yang memenuhi kriteria di atas untuk kesediannya dalam meluangkan waktu mengisi kuisisioner di bawah ini. Semua jawaban teman-teman akan saya jaga kerahasiaannya dan murni digunakan untuk kepentingan akademik saja. Sehingga teman-teman tidak perlu khawatir dan bisa menjawab pertanyaan sejujur-jujurnya. Atas perhatian dan ketersediannya saya ucapkan terima kasih. Semoga setiap keberkahan dan kemudahan hadir dalam setiap urusan kita, aamiin

Hormat Peneliti

Muhammad Fadhil Ghozi Izzuddin

1. Email

2. Nama (Inisial)

3. Jenis Kelamin

4. Semester

a. Kuisisioner *Body Image*

Di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan yang harus anda isi. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang paling sesuai dengan diri anda. Berikut adalah pilihan jawaban dalam kuisisioner ini:

4 = Sangat Setuju (SS)

3 = Setuju (S)

2 = Tidak Setuju (TS)

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Pertanyaan	PILIHAN JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Sebelum berpergian, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya				
2	Supaya memiliki penampilan baik, saya berhati-hati ketika membeli pakaian				
3	Saya memiliki tubuh yang menarik				
4	Saya selalu khawatir akan menjadi gemuk				
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya				
6	Setiap ada kesempatan, saya selalu memeriksa penampilan saya didepan cermin				
7	Sebelum pergi keluar, saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap siap				
8	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan				
9	Kebanyakan orang menganggap saya rupawan				

10	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik				
11	Saya menggunakan produk perawatan				
12	Saya menyukai cara saya berpakaian saya				
13	Apabila saya merasa tidak cocok dengan skincare/bodycare, saya langsung menyadarinya				
14	Saya biasanya memakai apapun yang praktis tanpa memperdulikan penampilan setelahnya				
15	Saya menyukai bagaimana pakaian yang saya kenakan cocok untuk saya				
16	Saya tidak peduli apa yang orang pikirkan tentang penampilan saya				
17	Saya memiliki perawatan khusus untuk perawatan rambut saya dengan baik				
18	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya				
19	Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik				
20	Saya tidak pernah berpikir tentang penampilan saya				
21	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya				

b. Kuisisioner *Self Confidence*

Di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan yang harus anda isi. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang paling sesuai dengan diri anda. Berikut adalah pilihan jawaban dalam kuesioner ini:

4 = Sangat Setuju (SS)

3 = Setuju (S)

2 = Tidak Setuju (TS)

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Pertanyaan	PILIHAN JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Saya tidak yakin dengan kelebihan yang saya miliki akan berhasil				
2	Saya yakin bahwa setiap orang memiliki sudut pandang masing-masing				
3	Hasil musyawarah menjadi keputusan yang saya ambil				
4	Meskipun sudah bekerja keras pasti tidak akan				

	berhasil				
5	Saya senang berteman dengan siapa saja				
6	Saya enggan meminta maaf atas kekacauan yang saya perbuat				
7	Saya tidak pernah mendengar komentar pada tugas yang saya buat				
8	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
9	Saya merasa orang lain memiliki kemampuan lebih dari pada saya				
10	Saya merasa tersinggung ketika pendapat saya ditolak dalam diskusi				
11	Untuk mencapai cita-cita saya belajar setiap hari agar mendapatkan nilai bagus dikemudian hari				
12	Saya membantu teman yang kesusahan				
13	Masukan/saran dari orang lain menjadi pertimbangan bagi saya				
14	Saya mencari informasi untuk menyelesaikan masalah				
15	Jika ada masalah saya akan mencari informasi terlebih dahulu untuk memperbaikinya				
16	Saya menerima kegagalan saya tanpa menyalahkan orang lain				
17	Saya menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang lain				
18	Saya menyanggupi semua pekerjaan walapun saya tidak mampu mengerjakannya				
19	Saya pesimis untuk bisa meraih hasil terbaik dalam tugas saya				
20	Saya menerima setiap masukan dari orang lain pada tugas yang saya buat				
21	Jika ada masalah saya langsung menyalahkan orang lain				
22	Keputusan yang saya ambil merupakan yang terbaik				
23	Saya akan bertanggung jawab apabila keliru dalam mengerjakan sesuatu				
24	Saya bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu				
25	Saya mampu mengerjakan sesuatu dengan kelebihan yang saya miliki				

c. Kuisioner Kebersyukuran

Di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan yang harus anda isi. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang paling sesuai dengan diri anda. Berikut adalah pilihan jawaban dalam kuesioner ini:

4 = Sangat Setuju (SS)

3 = Setuju (S)

2 = Tidak Setuju (TS)

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Pertanyaan	PILIHAN JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk saya syukuri				
2	Ketika Tuhan memberikan saya cobaan, saya tetap berusaha untuk selalu bersyukur terhadap keadaan tersebut				
3	Apapun yang terjadi pada diri saya, saya tetap merasa bersyukur				
4	Ketika saya dalam masa sulit, saya merasa Tuhan tidak adil pada saya				
5	Jika saya harus membuat daftar dari semua hal yang saya syukuri, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang				
6	Saya tidak memiliki banyak hal yang hanya saya syukuri				
7	Ketika Tuhan memberikan saya cobaan, saya merasa keadaan tersebut memperburuk hidup saya				
8	Saya berterima kasih kepada orang lain				
9	Ketika saya melihat dunia, saya tidak melihat banyak hal yang dapat disyukur				
10	Ketika saya dalam kesulitan, saya tetap yakin bahwa itu yang terbaik dari Tuhan				
11	Dengan bertambahnya usia, saya menemukan diri saya lebih mampu menghargai orang, peristiwa, dan situasi yang telah menjadi bagian dari pengalaman hidup saya				
12	Saya belum bersyukur terhadap orang lain atau suatu kondisi pada waktu yang telah lalu				

13	Saya tidak perlu bersyukur dengan apapun yang terjadi pada diri saya				
14	Saya tidak merasa berterima kasih kepada orang lain				
15	Saya telah bersyukur pada orang atau suatu kondisi tertentu pada waktu yang telah lalu				
16	Walaupun usia saya bertambah, saya tidak merasa mampu menghargai orang, peristiwa, dan situasi yang telah menjadi bagian dari pengalaman hidup saya				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas

a. Uji Validitas Variabel *Body Image*

Correlations		<i>Body Image</i>
X1	Pearson Correlation	,656**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X2	Pearson Correlation	,646**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X3	Pearson Correlation	,529**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X4	Pearson Correlation	,279**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	132
X5	Pearson Correlation	0.060
	Sig. (2-tailed)	0.495
	N	132

X6	Pearson Correlation	,583**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X7	Pearson Correlation	,539**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X8	Pearson Correlation	,463**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X9	Pearson Correlation	,458**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X10	Pearson Correlation	,609**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X11	Pearson Correlation	-,314**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X12	Pearson Correlation	,491**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X13	Pearson Correlation	-,332**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X14	Pearson Correlation	,297**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	132
X15	Pearson Correlation	,530**

	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X16	Pearson Correlation	,342**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X17	Pearson Correlation	,359**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X18	Pearson Correlation	,347**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X19	Pearson Correlation	,335**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X20	Pearson Correlation	,522**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
X21	Pearson Correlation	,682**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	132
**.	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).	
*.	Correlation is significant	

at the 0.05 level (2-tailed).		
-------------------------------	--	--

Item	Minimal Daya Beda	Maksimal Sig.	Daya Beda	Sig.	Status
X1	0,300	<0,05	0,656	0,000	Valid
X2	0,300	<0,05	0,646	0,000	Valid
X3	0,300	<0,05	0,529	0,000	Valid
X4	0,300	<0,05	0,279	0,001	Tidak Valid
X5	0,300	<0,05	0,060	0,495	Tidak Valid
X6	0,300	<0,05	0,583	0,000	Valid
X7	0,300	<0,05	0,539	0,000	Valid
X8	0,300	<0,05	0,463	0,000	Valid
X9	0,300	<0,05	0,458	0,000	Valid
X10	0,300	<0,05	0,609	0,000	Valid
X11	0,300	<0,05	-0,314	0,000	Tidak Valid
X12	0,300	<0,05	0,491	0,000	Valid
X13	0,300	<0,05	-0,332	0,000	Tidak Valid
X14	0,300	<0,05	0,297	0,001	Tidak Valid
X15	0,300	<0,05	0,530	0,000	Valid
X16	0,300	<0,05	0,342	0,000	Valid
X17	0,300	<0,05	0,359	0,000	Valid
X18	0,300	<0,05	0,347	0,000	Valid
X19	0,300	<0,05	0,335	0,000	Valid
X20	0,300	<0,05	0,522	0,000	Valid
X21	0,300	<0,05	0,682	0,000	Valid

b. Uji Validitas Variabel *Self Confidence*

Correlations		<i>Self Confidence</i>
Y1	Pearson Correlation	,496**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y2	Pearson Correlation	,535**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y3	Pearson Correlation	,400**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y4	Pearson Correlation	,502**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y5	Pearson Correlation	,406**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y6	Pearson Correlation	,576**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y7	Pearson Correlation	,474**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y8	Pearson Correlation	,486**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y9	Pearson Correlation	0.023
	Sig. (2-tailed)	0.793
	N	132
Y10	Pearson Correlation	,423**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	132
Y11	Pearson Correlation	-,194*
	Sig. (2-tailed)	0.025
	N	132
Y12	Pearson Correlation	,479**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y13	Pearson Correlation	,432**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y14	Pearson Correlation	,535**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y15	Pearson Correlation	,577**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y16	Pearson Correlation	-,456**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y17	Pearson Correlation	0.028
	Sig. (2-tailed)	0.750
	N	132
Y18	Pearson Correlation	,290**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	132
Y19	Pearson Correlation	,560**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y20	Pearson Correlation	,364**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y21	Pearson Correlation	,536**

	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y22	Pearson Correlation	-,288**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	132
Y23	Pearson Correlation	,395**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y24	Pearson Correlation	,498**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Y25	Pearson Correlation	,423**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
<i>Self Confidence</i>	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	132
**.	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).	
*.	Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).	

Item	Minimal Daya Beda	Maksimal Sig.	Daya Beda	Sig.	Status
Y1	0,300	<0,05	0,496	0,000	Valid
Y2	0,300	<0,05	0,535	0,000	Valid
Y3	0,300	<0,05	0,400	0,000	Valid
Y4	0,300	<0,05	0,502	0,000	Valid
Y5	0,300	<0,05	0,406	0,000	Valid
Y6	0,300	<0,05	0,576	0,000	Valid
Y7	0,300	<0,05	0,474	0,000	Valid
Y8	0,300	<0,05	0,486	0,000	Valid

Y9	0,300	<0,05	0,023	0,793	Tidak Valid
Y10	0,300	<0,05	0,423	0,000	Valid
Y11	0,300	<0,05	-0,194	0,025	Tidak Valid
Y12	0,300	<0,05	0,479	0,000	Valid
Y13	0,300	<0,05	0,432	0,000	Valid
Y14	0,300	<0,05	0,535	0,000	Valid
Y15	0,300	<0,05	0,577	0,000	Valid
Y16	0,300	<0,05	-0,456	0,000	Tidak Valid
Y17	0,300	<0,05	0,028	0,750	Tidak Valid
Y18	0,300	<0,05	0,290	0,001	Tidak Valid
Y19	0,300	<0,05	0,560	0,000	Valid
Y20	0,300	<0,05	0,364	0,000	Valid
Y21	0,300	<0,05	0,536	0,000	Valid
Y22	0,300	<0,05	-0,288	0,001	Tidak Valid
Y23	0,300	<0,05	0,395	0,000	Valid
Y24	0,300	<0,05	0,498	0,000	Valid
Y25	0,300	<0,05	0,423	0,000	Valid

c. Uji Validitas Variabel Kebersyukuran

Correlations		
		Kebersyukuran
Z1	Pearson Correlation	,661**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z2	Pearson Correlation	,617**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z3	Pearson Correlation	,667**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132

Z4	Pearson Correlation	,589**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z5	Pearson Correlation	,653**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z6	Pearson Correlation	,668**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z7	Pearson Correlation	,654**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z8	Pearson Correlation	,592**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z9	Pearson Correlation	,427**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z10	Pearson Correlation	,595**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z11	Pearson Correlation	,562**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132

Z12	Pearson Correlation	,553**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z13	Pearson Correlation	,655**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z14	Pearson Correlation	,578**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z15	Pearson Correlation	,633**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Z16	Pearson Correlation	,530**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	132
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	132
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		

Item	Minimal Daya Beda	Maksimal Sig.	Daya Beda	Sig.	Status
Z1	0,300	<0,05	0,661	0,000	Valid
Z2	0,300	<0,05	0,617	0,000	Valid
Z3	0,300	<0,05	0,667	0,000	Valid
Z4	0,300	<0,05	0,589	0,000	Valid
Z5	0,300	<0,05	0,653	0,000	Valid
Z6	0,300	<0,05	0,668	0,000	Valid
Z7	0,300	<0,05	0,654	0,000	Valid
Z8	0,300	<0,05	0,592	0,000	Valid
Z9	0,300	<0,05	0,427	0,000	Valid
Z10	0,300	<0,05	0,595	0,000	Valid
Z11	0,300	<0,05	0,562	0,000	Valid
Z12	0,300	<0,05	0,553	0,000	Valid
Z13	0,300	<0,05	0,655	0,000	Valid
Z14	0,300	<0,05	0,578	0,000	Valid
Z15	0,300	<0,05	0,633	0,000	Valid
Z16	0,300	<0,05	0,530	0,000	Valid

Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas

a. Uji Reliabilitas *Body Image*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,801	16

b. Uji Reliabilitas *Self Confidence*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,826	19

c. Uji Reliabilitas *Kebersyukuran*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	16

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas

a. Normalitas Variabel X ke Y

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		132
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,43731837
Most Extreme Differences	Absolute	,039
	Positive	,039
	Negative	-,037
Test Statistic		,039
Asymp. Sig. (2-tailed)		200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

b. Uji Normalitas Variabel X ke Y dengan Moderator Z

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		132
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,90656760
Most Extreme Differences	Absolute	,031
	Positive	,031
	Negative	-,030
Test Statistic		,031
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 5 Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	<i>Body Image</i>	,806	1,241
a. Dependent Variable: <i>Self Confidence</i>			

Lampiran 6 Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,741	3,495		9,941	,000
	Body Image	,586	,071	,586	8,254	,000

a. Dependent Variable: Self Confidence

Lampiran 7 Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14,495	3,121		4,644	,000
	Body Image	,310	,057	,310	5,425	,000
	Kebersyukuran	,615	,056	,628	10,996	,000

a. Dependent Variable: *Self Confidence*

Lampiran 8 Uji Korelasi

Correlations			
		<i>Body Image</i>	<i>Self Confidence</i>
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	1	,586**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	132	132
<i>Self Confidence</i>	Pearson Correlation	,586**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	132	132

Lampiran 9 Tabulasi Skor

a. Skor *Body Image*

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

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

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

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

b. Skor *Self Confidence*

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

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

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

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

c. Skor Kebersyukuran

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

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

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

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