

PERAN KEBERSYUKURAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP CITRA TUBUH PADA PEREMPUAN PASCAMELAHIRKAN

*Adira Zahra Viyanti*¹, *Avin Fadilla Helmi*²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada Fakultas Psikologi; Jl. Sosio Humaniora 1,

Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Tel. (0274) 550435

E-mail: ¹adira.zahra2203@mail.ugm.ac.id, ²avinpsi@ugm.ac.id

Abstract. *A woman experiences significant physical changes during various phases of her life, one of which is the postpartum phase. These physical changes can make her more vulnerable to body dissatisfaction, leading to a lower body image. This study aims to examine the positive role of gratitude and social support in body image among postpartum women. This research is quantitative and utilizes three scales: the Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire (MBSRQ), the Transpersonal Gratitude Scale (TGS), and the Social Support Questionnaire (SSQ). The study involved 151 participants, all of whom were postpartum women within the past year. Data analysis using multiple linear regression showed that gratitude and social support positively contributed to body image, accounting for 12.9% of the variance. These findings highlight the importance of developing psychological interventions that focus on enhancing gratitude and strengthening social support for postpartum women.*

Keywords: *Body image, gratitude, social support, postpartum women*

Abstrak. Seorang perempuan mengalami perubahan fisik yang signifikan pada beberapa fase hidupnya, salah satunya pada fase pascamelahirkan. Perubahan fisik yang dialami ini rentan berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh dan menjadikan citra tubuh perempuan lebih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran positif dari kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap citra tubuh pada perempuan pascamelahirkan. Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan tiga skala yakni Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ), Transpersonal Gratitude Scale (TGS), serta Social Support Questionnaire (SSQS). Subjek penelitian berjumlah 151 subjek dan merupakan perempuan pascamelahirkan dalam 1 (satu) tahun terakhir. Hasil analisis data dengan teknik regresi linear berganda menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dan dukungan sosial memiliki peran positif terhadap citra tubuh sebesar 12,9%. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan rasa syukur dan penguatan dukungan sosial bagi perempuan pascamelahirkan.

Kata kunci: *Citra tubuh, kebersyukuran, dukungan sosial, perempuan pascamelahirkan*