

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Sebagian remaja putri saat ini merasa kurang percaya diri akibat maraknya sikap menghakimi terhadap standar tubuh saat ini, yang menekankan daya tarik fisik dengan bentuk tubuh proporsional. Remaja putri terus-menerus mengevaluasi diri mereka sendiri dalam hubungannya dengan orang lain, khususnya teman sekelas mereka. Remaja memulai dengan berbagi ide dan pendapat tentang penampilan fisiknya sebelum beralih ke penampilan orang lain dan tipe tubuh ideal yang harus dimiliki setiap wanita. Istilah "citra tubuh" mengacu pada penampilan fisik seseorang.¹

Remaja saat ini banyak diantaranya menjalani perawatan diri seperti halnya yang dilakukan oleh orang-orang dewasa. Mereka bersedia untuk menghabiskan waktu di salón atau skincare untuk mendapatkan perawatan diri yang terjamin. Begitu pun mereka melakukan perawatan rambut seperti meluruskan, mengeriting, mewarnai, *creambath* atau melakukan *facial* untuk menghilangkan jerawat, komedo, mencerahkan wajah, atau bahkan mengecilkan pori-pori. Sehingga mereka seringkali memiliki berbagai macam produk kecantikan dan aksesoris seperti bedak, *cream* pagi, *cream* siang, *cream* malam, pembersih, sabun pencuci muka, *lipgloss*, lipstik, parfum, maskara, *eyeliner*, *eyeshadow*, *blush on*, dan berbagai alat *make up* lainnya

¹Ifdil ifdil, dkk, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri", Jurnal Kajian dan Bimbingan Konseling, Vol. 2 No. 3 2017 108

yang biasa mereka gunakan sehari-hari. Semua hal tersebut mereka lakukan hanya untuk terlihat cantik, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri.² Kondisi seperti ini muncul dari berkembangnya minat yang kuat terhadap penampilan. Atribut fisik yang menarik perhatian meliputi tinggi badan, berat badan, warna kulit, dan ekspresi wajah. Seperti dijelaskan dalam hadis berikut:

“Muhammad bin Basyar menceritakan kepada kami, Yahya bin Said, Ibnu Abu Adi, Muhammad bin Jafar, dan Abdul Wahab menceritakan kepada kami, mereka berkata: Auf bin Abu Jamilah Al A‘rabi menceritakan kepada kami, dari Qasamah bin Zuhair, dari Abu Musa Al Asy‘ari, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya Allah menciptakan Adam dari segenggam (tanah) yang Allah genggam dari semua penjuru bumi. Maka anak cucu Adam datang (tercipta) sesuai dengan kadar bumi. Di antara mereka ada yang tercipta dalam keadaan berkulit merah, putih, dan hitam, atau antara itu semua. Di antara mereka ada yang lembut, keras, buruk (perangainya), dan baik (perangainya).” H.R Abu Daud, Al-Tirmidzi, dan Ahmad). Shahih: Al Musykah (100) dan Ash-Shahihah (1630).³

Dari hadis diatas dijelaskan bahwa warna kulit seseorang tidak bisa langsung diubah karena merupakan takdir bawaannya yang telah ditentukan oleh Allah, serta letak geografis tempat asalnya. Namun, remaja terus berupaya mengubah warna kulit mereka, terutama pada wajah. Orang yang percaya bahwa kulit wajahnya kusam, gelap, atau coklat akan berusaha menjadikannya putih cemerlang. Banyak orang yang mulai belajar memakai riasan dan merawat diri demi kecantikannya.

Kemudian hal ini implementasi *body image* atau citra tubuh sebagai pengalaman pribadi individu, aspek sosial dan budaya sekitar. *Body image* dipengaruhi oleh standar ideal seseorang, khususnya dari lingkungan dan budaya,

² Astri P. Poerba, *Panduan Kecantikan Untuk Remaja*, (Yogyakarta:Hanggar Kreator, 2010), 9.

³ Imam At-Tirmidzi, *Shahih Sunan Tirmidzi: Seleksi Hadits Shahih dari Kitab Sunan Tirmidzi Buku 3*, Terj. Muhammad Nashiruddin Al-Albani (Putaka Azzam), 263-264

dimana ia berada.⁴ *Body image* secara luas dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif penampilan seseorang, berbeda dengan daya tarik fisik, yang merupakan penilaian penampilan eksternal atau objektif.⁵

Body image adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira – kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Tingkat *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh social budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Faktor yang berperan dalam pembentukan *body image* yaitu media sosial. Hal ini dikarenakan pada media sosial ada berbagai macam aplikasi yang bisa jadi fasilitas untuk berbagi segala aktifitas seseorang. Dengan adanya itu secara tidak langsung gambaran tubuh ideal pada remaja dapat tercipta hanya dengan melihat berbagai aktifitas serta foto dari orang lain. Berkat media sosial, remaja cenderung membandingkan bentuk dan ukuran tubuh mereka dengan orang lain.

⁴ Anastasia Melliana S., *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta: LKiS, 2013), 83.

⁵ J. Kevin Thompson & Linda Smolak, *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth: Assessment, Prevention, And Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2009),4.

Dari penjabaran diatas, sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan 2 subjek remaja putri bahwa ia memiliki kecemasan dengan berat badannya sekarang, merasa penampilan tubuhnya kurang memuaskan, lalu pada remaja S3 ia merasa bahwa bagian tubuhnya sudah sempurna tetapi ada orang lain yang menganggap bagian tubuh S3 tidaklah memuaskan sehingga S3 merasa bentuk tubuhnya sedikit kurang memuaskan. Peneliti mendapatkan fakta bahwa responden mengatakan bahwa dia merasa bersyukur dan menerima fisiknya apa adanya, namun terkadang ia juga memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya tersebut.

Kata kunci dari syukur adalah suka berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa Tuhan. Bagi seorang Muslim, kunci syukur itu adalah ingat Allah. Kita ada karena Allah dan kepada-Nya kita akan kembali. Dari sini, syukur seringkali disamakan dengan ungkapan rasa “terima kasih” dan segala pujian hanya untuk Allah semata. Semakin sering bersyukur dan berterima kasih, kita akan semakin baik, tenteram dan bahagia.⁶ Bersyukur akan membuat seseorang lebih menghargai segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Ketika individu mampu menerima dan menilai semua yang terjadi dalam hidupnya adalah yang terbaik yang diberikan Allah kepadanya, maka senantiasa seseorang itu dapat dikatakan bersyukur. Sikap syukur ini membuat individu selalu ingat untuk berterimakasih dan relatif mendorong untuk berderma, membagi kenikmatan sebagai wujud rasa syukurnya secara lisan, perbuatan, dan hati.

⁶ Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Quran” Jurnal Episteme Vol. 9 No. 2 Desember 2014, 379

Sedangkan menurut Al-Ghazali rasa syukur adalah mengakui bahwa hanya Allah sajalah sumber kenikmatan, Hati seseorang akan dipenuhi rasa gembira ketika ia memahami seluk-beluk keridhaan Allah terhadapnya dalam kaitannya dengan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, serta segala sesuatu yang diperlukan untuk kebutuhan dasar. Karena apresiasi datang dari hati, lidah, dan wilayah fisik lainnya.⁷

Selain itu, rasa syukur menjadi contoh bagaimana seseorang merasa puas ketika melakukan sesuatu yang luar biasa, sehingga mendorong respon penerimaan diri yang berujung pada berbagai pengalaman yang memuaskan dalam hidup. Kata syukur dan kata hamdalah adalah suatu metode berterima kasih kepada seseorang untuk Allah SWT. Atau untuk mengatakan dengan cara lain. Arti hamdalah adalah semua pujian diperuntukkan kepada Allah adalah istilah yang sangat identik dalam Al-Qur'an. Kata hamdalah berarti ungkapan memuji seseorang karena sifat-sifat yang dimiliki sang pencipta. Sedangkan kata syukur berarti ungkapan memuji sang pencipta karena adanya kebaikan yang diberikan sang pencipta kepada seseorang. Meskipun terdapat perbedaan makna pada kata hamdalah dengan kata syukur, namun kata keduanya tidak dapat terpisahkan.⁸

Hasil penelitian Emmons dan McCullogh mengatakan bahwa rasa syukur membuat seseorang menjadi lebih bijaksana karena jika seseorang memiliki rasa syukur yang tinggi maka mereka akan lebih mudah menerima

⁷ Al-Ghazali. *Mutiara Ihya' 'ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan Pustaka, 2008), 232.

⁸ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2018), 12.

kebaikan orang, bersikap baik dan ramah serta menerima dirinya.⁹ Meskipun orang-orang dengan rasa syukur yang rendah, maka ia merasa mudah marah, mencemooh serta sulit menerima dirinya apa adanya. Remaja yang selalu bersyukur kepada Allah Swt. dan mengingat segala nikmat yang diberikan kepadanya ia akan selalu merasa tercukupi. Remaja selalu merasa puas dengan nikmat Allah SWT. itu akan mempengaruhi dia secara positif dan menerima penampilan fisiknya secara keseluruhan apa adanya.

Menurut Froh, dkk penerimaan diri dan rasa syukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimistis dan lebih intens merasakan kepuasan hidup. Penerimaan diri adalah sikap yang menunjukkan bahwa individu yang menerima dirinya senantiasa merasa puas terhadap kelebihan yang dimiliki dan mengakui kekurangan yang ada dalam dirinya.¹⁰

Menurut Annastasia Melliana S. cara berpikir yang positif atau negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menurunkan *body image* setiap individu. *Body image* merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika individu tersebut memiliki cara berpikir positif, ia akan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya, tetapi jika individu tersebut berpikir secara negatif, maka akan bersikap kurang menerima atau menolak.¹¹

⁹ Robert A. Emmons & Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, (2003), 37.

¹⁰ John W. Santrock, *Adolescence*, Perkembangan Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2003), 338.

¹¹ Annastasia Melliana S., *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta: LKiS, 2013), 98.

Dari uraian diatas, bahwa remaja putri melihat dan mendengar bagaimana orang lain memandang bentuk tubuhnya khususnya dengan teman sebaya. Menurut Daniel Offer dan koleganya saat mempelajari citra diri remaja bahwa 73 % dari remaja memperlihatkan citra diri yang sehat. Meskipun terdapat perbedaan, hasil keseluruhan memperlihatkan bahwa pada umumnya remaja merasa bahagia, menikmati hidup, memandang dirinya mampu melatih kendali diri, menghargai kerja dan sekolah, mengekspresikan keyakinan sehubungan dengan seksualitasnya, memiliki perasaan yang positif terhadap keluarga dan merasa mampu mengatasi tekanan hidup.¹²

Body image adalah gambaran suatu individu mengenai tubuhnya yang terbentuk dari pikiran individu itu sendiri. *Body image* merupakan suatu pengalaman individual seseorang tentang tubuhnya.¹³ Fenomena yang ditemukan peneliti di Kelurahan Pakunden adalah ada sebagian remaja khususnya remaja putri yang merasa bentuk tubuhnya kurang ideal bagi dirinya ataupun bagi orang lain sehingga menjadi kurang bersyukur dan ada pula remaja putri yang merasa bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini sudah ideal dan menjadi bersyukur. Jumlah remaja putri yang termasuk ke dalam masalah body image berjumlah 10, namun remaja putri yang memiliki masalah body image dalam 2 tahun terakhir dan sudah merasa bersyukur berjumlah 3 orang. Ketika muncul suatu gangguan dalam persepsi individu maka akan muncul perubahan dalam melihat bentuk tubuh, ukuran tubuh,

¹² John W. Santrock, "Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup, Terj. Benedictine Wisdyasinta, (Jakarta: 2012), 402

¹³ Jessica Sebayang, 2011, *Hubungan Antara Body Image dan Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 7 Surakarta*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

berat badan dan penampilan individu. Beberapa area tubuh yang menyebabkan seorang individu merasa tidak puas adalah pada bagian payudara, kaki (kaki yang terlihat terlalu gemuk maupun terlalu kurus), pantat, (pantat yang terlalu besar maupun terlalu kecil), perut (perut yang tidak rata), dan lengan (lengan yang terlalu besar). Maka hal itulah yang menyebabkan para wanita gencar dalam memperbaiki penampilannya.

Penelitian sebelumnya juga membahas implementasi syukur; namun, tidak ada penelitian yang membahas implementasi syukur remaja perempuan terhadap *body image*. Beberapa peneliti menyarankan penelitian ulang pada topik yang lebih spesifik. Oleh karena itu, berdasarkan rincian tersebut di atas, peneliti ingin meneliti bagaimana bentuk syukur remaja putri dengan judul “IMPLEMENTASI SYUKUR REMAJA PUTRI TERHADAP *BODY IMAGE* DI KELURAHAN PAKUNDEN”.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam penelitian ini, dalam konteks penelitian di atas, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran syukur remaja putri di kelurahan pakunden?
2. Bagaimana gambaran *body image* remaja putri di kelurahan pakunden?
3. Bagaimana Implementasi syukur pada remaja putri terhadap *body image*?
4. Bagaimana dampak syukur pada remaja putri terhadap *body image*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran syukur pada remaja putri di kelurahan pakunden
2. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada remaja putri di kelurahan pakunden.
3. Untuk mengetahui implementasi syukur pada remaja putri terhadap *body image*.
4. Untuk mengetahui dampak syukur pada remaja putri terhadap *body image*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi tambahan tentang perkembangan teori ilmu psikologi secara umum dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian *body image* selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja putri, hasil penelitian ini hendaknya memberikan wawasan dan wawasan tentang interpretasi apresiasi *body image*.
- b. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi pengetahuan atau tambahan wawasan untuk mengkaji masalah yang sama dalam penelitian *body image*.
- c. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan kesempatan untuk mempraktekkan pengembangan ilmiah dalam keterampilan menulis ilmiah.

- d. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberikan tips-tips dan cara implementasi syukur.

E. Definisi Konsep

1. Rasa Syukur

Syukur adalah cara berterimakasih kepada Tuhan dalam perkataan, hati, dan perbuatan atas setiap nikmat yang diberikan.¹⁴ Rasa syukur juga menunjukkan senang menerima sesuatu yang baik, yang memicu reaksi penerimaan diri, yang menghasilkan pengalaman hidup yang positif.¹⁵ Syukur dalam pandangan Ar-Ragib Alisfahani yaitu menggambarkan sebuah nikmat dan menampakkannya ke permukaan.¹⁶

2. *Body image*

Body image mengacu pada pemikiran, pengalaman, dan perilaku seseorang dalam menentukan standar yang diinginkan dengan membandingkan body image ideal atau mengidentifikasi standar masyarakat tentang penampilan ideal, baik positif maupun negatif. Orang yang puas dengan bentuk tubuhnya mempunyai body image yang positif dan bisa menerima kekurangan pada bentuk tubuhnya.¹⁷ Sebaliknya, seseorang yang tidak percaya diri dan tidak bisa menerima bentuk tubuhnya dianggap memiliki body image yang negatif. Menurut Cash dan Pruzinsky, body image seseorang dapat dinilai positif atau negatif.

¹⁴ Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Quran" Jurnal Episteme Vol. 9 No. 2 Desember 2014, 379

¹⁵ Ibid, 379

¹⁶ Mohammad Takdir, Psikologi Syukur, (Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2018), 13

¹⁷ Anggit Setyo Utami, Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2019, 48

Bergantung pada reaksi seseorang, body imagenya bisa positif atau negatif.¹⁸

3. Remaja

Menurut Santrock, masa remaja, atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja juga merupakan periode peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.¹⁹

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang berjudul “*Hubungan Rasa Syukur dengan Body image pada Remaja putri SMA X Kota Bandung*” oleh : Lisa Widawati, Andre Kurniawan Saputra, Devi Nur Fauziah, Mutia Andini Susanti. Dalam penelitian ini, korelasi kuantitatif digunakan. Penelitian ini melibatkan 36 remaja putri SMA X yang memiliki berat badan ideal, yang dihitung dengan menghitung Body Mass Index (BMI). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara rasa syukur dan body image; dengan kata lain, semakin kuat rasa syukur, semakin positif body image.²⁰

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan berbagai

¹⁸ Riskha Ramanda, dkk, “Studi kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5 No. 2, 2019, 125

¹⁹ Ibid, 130

²⁰ Lisa Widawati, dkk, “Hubungan Rasa Syukur dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung”, *Jurnal psikologi* Vol. 3, (Januari, 2018)

subjek, tetapi fokusnya adalah pada rasa syukur remaja putri berusia 18 hingga 21 tahun dengan body image mereka (body image).

2. Penelitian yang berjudul “*Hubungan Antara Gratitude dengan Body image pada Remaja Putri Di Kabupaten Alor*” oleh : Louise Niga Bakan, Elisabet Widyaning Hapsari. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara gratitude dan body image remaja putri di Kabupaten Alor. Kedua variabel memiliki korelasi positif, yang berarti bahwa tingkat gratitude yang lebih tinggi dikaitkan dengan body image yang lebih baik atau lebih baik, dan tingkat gratitude yang lebih rendah dikaitkan dengan body image yang lebih buruk atau lebih buruk.²¹

Penelitian ini berbeda dari yang sebelumnya. Penelitian sebelumnya menggunakan analisis linear sederhana untuk uji parsial (uji t) dan uji simultan (uji f), tetapi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.

3. Penelitian yang berjudul “*Pengaruh Kebesyukuran terhadap Body image Siswa SMKS*” oleh : Nurfatmawati, Ahmad Yaseer Mansyur, Harlina Hamid. Kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Dengan taraf signifikansi (p) 0,000 ($p < 0,01$), nilai koefisien determinasi (R^2) adalah 0,377. Ini menunjukkan bahwa bersyukur berdampak positif pada body image siswa SMKS Yapmi Makassar. Dengan demikian, dapat

²¹ Louise Niga Bakan, dkk, “Hubungan Antara Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri Di Kabupaten Alor”, Jurnal Experientia Vol. 10 No. 1 (Juni, 2022)

disimpulkan bahwa body image siswa menjadi lebih positif semakin tinggi tingkat kesyukuran mereka, dan sebaliknya.²²

Metode kuantitatif korelasional yang digunakan membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya. Persamaanya penelitian ini pada rasa syukur dengan body image (*body image*) digunakan dalam kajian dan pembahasan data.

4. Penelitian yang berjudul “*Hubungan Gratitude dengan Body image pada Remaja*” oleh :Rizky Fitria Dwinanda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara rasa terima kasih dan body image remaja. Dengan kata lain, semakin tinggi rasa terima kasih responden, semakin positif body image mereka.²³

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena penelitian ini bersifat kualitatif dan melibatkan remaja putri namun penelitian sebelumnya hanya melibatkan remaja saja.

5. Penelitian oleh Misfalah Thawafa pada tahun 2020 dengan judul “*Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*”. penelitian ini meneliti bagaimana body image dan penerimaan diri berhubungan satu sama lain. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dan sampling purposive ransom. Hasilnya menunjukkan

²² Nurfatmawati, dkk, “ Pengaruh Kebesyukuran terhadap Citra Tubuh Siswa SMKS”, Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 2, No 1 (Juli 2022)

²³ Rizky Fitria Dwinanda, “Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja”, Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9, No 1 (Juni 2016)

hubungan positif yang signifikan antara gambar tubuh dan penerimaan diri pada maharemaja putri Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan koefisien korelasi 0,495 dan taraf signifikan 0,000 <0,05.²⁴

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dalam hal subjeknya. Penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel body image.

²⁴ Misfalah Thawafa, *Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020.