

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DAN BODY IMAGE PADA GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Mayang¹, Fanny Saputri²^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa¹mayanglismaulansari@gmail.com**Abstrak**

Perkembangan media digital dan media sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap kehidupan Generasi Z, khususnya dalam membentuk body image. Paparan standar kecantikan yang tidak realistis sering menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan berdampak pada kondisi psikologis. Salah satu faktor psikologis positif yang diduga berperan dalam membentuk body image yang sehat adalah rasa syukur (gratitude). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dan body image pada Generasi Z di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 50 mahasiswa Generasi Z berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Data dikumpulkan menggunakan skala gratitude dan skala body image berbentuk Likert, kemudian dianalisis dengan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan body image. Semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki individu, semakin positif pula body image yang terbentuk.

Kata kunci: Gratitude, Body image, Generasi Z, Media sosial

Abstract

The development of digital media and social media has a significant impact on the lives of Generation Z, particularly in shaping body image. Exposure to unrealistic beauty standards often leads to body dissatisfaction and negatively affects psychological well-being. One positive psychological factor that is believed to contribute to a healthier body image is gratitude. This study aims to examine the relationship between gratitude and body image among Generation Z in the digital era. This research used a quantitative approach with a descriptive correlational design. The participants were 50 Generation Z university students aged 18-25 years who actively use social media. Data were collected using gratitude and body image scales based on a Likert model and analyzed using statistical correlation tests. The results showed that there is a significant positive relationship between gratitude and body image. Individuals with higher levels of gratitude tend to have a more positive body image. These findings indicate that gratitude plays an important role in promoting self-acceptance and positive body image amid the pressures of social media.

Keywords: gratitude, body image, Generation Z, social media

Article History

Received: January 2026

Reviewed: January 2026

Published: January 2026

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari di era teknologi yang berkembang pesat saat ini, terutama bagi Generasi Z. Generasi Z adalah kelompok orang yang lahir dari tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung dengan teknologi digital (Dimock, 2019). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Gen Z hidup di lingkungan yang sejak awal dipenuhi dengan teknologi, media sosial, dan akses informasi tanpa batas. Kehidupan yang selalu terhubung ini membentuk cara berpikir, berperilaku, dan memandang diri sendiri generasi ini. Intensitas penggunaan media sosial adalah salah satu fenomena besar yang banyak mempengaruhi kehidupan Gen Z. Instagram, TikTok, dan Snapchat bukan hanya situs hiburan, tetapi juga mempengaruhi persepsi tubuh dan identitas diri. Gen Z sering dipengaruhi oleh standar kecantikan digital yang ditampilkan melalui filter, editing foto, dan konten yang menonjolkan bentuk tubuh ideal.

Namun, di tengah tantangan tersebut, terdapat faktor psikologis seperti rasa terima kasih atau syukur menawarkan perlindungan bagi Gen Z saat menghadapi tantangan tersebut. Kesyukuran adalah sikap positif yang ditandai dengan kemampuan untuk menghargai diri sendiri, menghargai bantuan orang lain, mensyukuri hal-hal kecil dalam hidup, dan fokus pada hal-hal penting. Individu yang sangat berterima kasih cenderung lebih mampu menerima dirinya sendiri, menerima tubuh mereka apa adanya, dan tidak mudah terpengaruh oleh standar penampilan yang tidak masuk akal.

Gratitude adalah emosi positif sekaligus sikap hidup. Itu muncul ketika seseorang menyadari bahwa mereka mendapatkan manfaat dari hal-hal yang datang dari luar, seperti bantuan teman, dukungan keluarga, atau kesempatan yang tersedia di lingkungan mereka. Syukur adalah bagian penting dari kesehatan mental yang sehat karena emosi positif meningkatkan rasa hangat, menyentuh, dan perasaan bernilai. Sebagai sikap hidup, rasa terima kasih berkembang menjadi kebiasaan mental yang membuat individu lebih mudah melihat hidup secara positif, proses menghargai, dan menghindari fokus pada kekurangan diri.

Gratitude, menurut Emmons and McCullough (2003), didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merasakan dan menyatakan penghargaan atas kebaikan yang mereka terima, baik itu berasal dari orang lain, lingkungan, atau keadaan eksternal. Rasa terima kasih tidak hanya muncul ketika seseorang mendapatkan sesuatu yang berarti, tetapi juga ketika mereka mampu menghargai hal-hal kecil, sederhana, bahkan yang sering dianggap sepele dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut King, et al (1998), gratitude terdiri dari 4 komponen yang saling berkaitan dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya. Selain Fitzgerald, West (2003) juga mengemukakan empat ciri: 1) tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, 2) mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (well-being) dirinya, 3) memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (simple pleasure), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta 4) menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Sementara itu, body image adalah gambaran mental seseorang tentang bentuk, ukuran, dan keseluruhan penampilan fisiknya. Ini mencakup bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya sendiri berdasarkan penampilan mereka. Persepsi tubuh manusia dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pengalaman masa kecil, budaya, lingkungan sosial, pola asuh, dan terutama paparan media. Seseorang dengan body image negatif sering merasa tidak puas, malu, atau tidak percaya diri dengan penampilannya. Sebaliknya, seseorang dengan body image positif akan merasa nyaman dengan tubuhnya, menerima kelebihan dan kekurangan fisiknya, dan memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang berharga.

Secara umum, body image terdiri dari beberapa dimensi yaitu, persepsi tubuh (bagaimana seseorang melihat tubuhnya), perasaan terhadap tubuh (apakah ia bangga atau tidak puas), keyakinan tubuh (apa yang ia pikirkan tentang kelebihan atau kekurangan), dan tindakan sebagai respons terhadap tubuh (misalnya, menghindari cermin, berolahraga berlebihan, atau diet ekstrem). Dimensi-dimensi ini membentuk pola berpikir dan perasaan seseorang tentang tubuhnya, dan pola ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya mereka.

Hubungan antara gratitude dan body image terlihat dari bagaimana rasa syukur menyentuh persepsi seseorang tentang tubuhnya. Mereka yang sering fokus pada komunikasi sosial atau kekurangan fisik lebih mungkin memiliki citra tubuh yang negatif. Tetapi ketika seseorang sangat berterima kasih, fokusnya beralih dari "apa yang kurang" ke "apa yang sudah dimiliki." Rasa terima kasih membuat seseorang lebih menghargai fungsi tubuhnya, seperti bergerak, bernapas, belajar, dan beraktivitas. Hal ini mendorong orang untuk melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang berguna dan berharga, bukan sekadar alat untuk menunjukkan penampilan mereka.

Dalam konteks penelitian psikologi di era digital, pembahasan mengenai body image pada Generasi Z sering kali lebih menekankan faktor risiko seperti perbandingan sosial, paparan standar kecantikan ideal, dan intensitas penggunaan media sosial. Namun, kajian yang menempatkan faktor psikologi positif sebagai sumber daya protektif masih perlu diperkuat, khususnya pada kelompok mahasiswa yang sangat aktif di media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan gratitude sebagai kekuatan psikologis yang berpotensi membantu individu membangun penerimaan diri dan persepsi tubuh yang lebih sehat di tengah tekanan visual media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting untuk mengetahui hubungan antara rasa terima kasih dan gambar tubuh generasi Z di era digital. Diharapkan bahwa penelitian ini akan membangun pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana rasa syukur membentuk penerimaan diri dan persepsi tubuh yang positif di tengah arus media digital yang penuh tekanan sosial. Sehingga peneliti tertarik ingin melakukan penelitian lebih dalam dengan judul Hubungan antara Gratitude dan Body Image pada Generasi Z di Era Digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dan body image pada Generasi Z di era digital. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik dan analisis statistik. Subjek penelitian terdiri atas 50 mahasiswa aktif yang berada pada rentang usia 18-25 tahun dan termasuk dalam kategori Generasi Z serta aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala psikologi yang terdiri dari skala gratitude dan skala body image, masing-masing berjumlah 15 item pernyataan dengan model skala Likert lima tingkat. Skala gratitude mengukur aspek perasaan apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan, dan ekspresi gratitude dalam perilaku, sedangkan skala body image mengukur evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, orientasi penampilan, kecemasan terhadap berat badan, dan klasifikasi berat badan diri. Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,699, yang menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup baik.

Nilai reliabilitas tersebut menunjukkan konsistensi internal yang memadai untuk penelitian eksploratif pada sampel terbatas, namun tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati karena berada di sekitar batas minimum yang umum digunakan. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melakukan pengujian reliabilitas secara terpisah pada masing-masing skala serta mempertimbangkan perbaikan item agar konsistensi internal instrumen semakin kuat.

Analisis data dilakukan menggunakan uji ANOVA dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui hubungan antara gratitude dan body image. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian persetujuan partisipasi (informed consent) kepada responden.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara gratitude dan body image pada Generasi Z di era digital. Data penelitian diperoleh dari 50 mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Seluruh data yang terkumpul telah melalui proses pemeriksaan kelengkapan dan kelayakan sebelum dianalisis lebih lanjut menggunakan perangkat lunak statistik.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	18-19 tahun	8	16
	20-21 tahun	27	54
	22-25 tahun	15	30
Total		50	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-21 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa pada fase dewasa awal yang termasuk dalam Generasi Z.

Hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat gratitude responden secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk mensyukuri kondisi kehidupan yang dialami, mampu menghargai pengalaman positif, serta menilai kehidupannya secara lebih bermakna. Sementara itu, tingkat body image responden berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa penerimaan terhadap tubuh belum sepenuhnya optimal dan masih terdapat keraguan atau ketidakpuasan terhadap aspek fisik tertentu.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Gratitude dan Body Image

Variabel	Skor Minimum	Skor maksimum	Rata-Rata	Simpangan Baku
Gratitude	45	75	62,40	6,85
Body Image	38	72	55,60	7,12

Selain itu, untuk memperjelas distribusi tingkat masing-masing variabel, dilakukan pengelompokan skor ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Gratitude dan Body Image

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gratitude	Rendah	6	12
	Sedang	14	28
	Tinggi	30	60
Body Image	Rendah	10	20
	Sedang	28	56
	Tinggi	12	24

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori gratitude tinggi, sedangkan body image didominasi oleh kategori sedang.

Analisis inferensial dilakukan menggunakan uji ANOVA untuk mengetahui hubungan antara variabel gratitude dan body image. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara gratitude dan body image. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan adanya hubungan antara gratitude dan body image diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji ANOVA Hubungan Gratitude dan Body Image

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat	df	Mean Square	F	Sig.
Antar kelompok	215,324	2	107,662	6,541	0,002
Dalam kelompok	774,216	47	16,473		
Total	989,540	49			

Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat gratitude berhubungan dengan perbedaan tingkat body image pada Generasi Z. Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi dan hasil uji ANOVA bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian secara sistematis tanpa harus mencari informasi tambahan pada bagian lain. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat gratitude berhubungan dengan perbedaan tingkat body image pada Generasi Z. Untuk memperjelas penyajian hasil penelitian, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan hasil uji ANOVA, sehingga pembaca dapat memahami perbedaan kategori gratitude dan body image tanpa harus mencari informasi tambahan pada bagian pembahasan. Penyajian data secara sistematis ini bertujuan untuk meningkatkan keterbacaan dan kejelasan informasi ilmiah yang disampaikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gratitude memiliki hubungan yang signifikan dengan body image pada Generasi Z di era digital. Individu dengan tingkat gratitude yang tinggi cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap tubuhnya. Temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka psikologi positif, yang memandang gratitude sebagai salah satu kekuatan karakter yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri. Rasa syukur memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dalam kehidupan, termasuk fungsi dan kebermanfaatan tubuh, bukan hanya pada tampilan fisik semata. Dalam konteks era digital, Generasi Z dihadapkan pada paparan intensif terhadap standar kecantikan ideal melalui media sosial. Kondisi tersebut sering kali memicu perbandingan sosial yang berdampak negatif terhadap body image. Gratitude berperan sebagai

faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak negatif perbandingan sosial tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Ansyah (2020) serta (Hapsari, et., al 2021), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat gratitude yang tinggi cenderung memiliki body image yang lebih positif. Gratitude membantu individu menerima tubuh apa adanya serta mengurangi kecenderungan untuk fokus pada kekurangan fisik. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat interpretasi ilmiah sebelumnya mengenai peran gratitude dalam pembentukan body image. Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat body image responden masih berada pada kategori sedang.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa gratitude berkontribusi terhadap pembentukan body image positif, faktor lain seperti tekanan sosial, standar kecantikan digital, dan intensitas penggunaan media sosial tetap memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan kata lain, gratitude bukan satu-satunya determinan body image, melainkan berperan sebagai salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan penerimaan diri. Temuan ini dapat dipandang sebagai bentuk penegasan terhadap fenomena ilmiah yang telah dilaporkan oleh peneliti sebelumnya, sekaligus memberikan gambaran kontekstual mengenai kondisi psikologis Generasi Z di era digital. Penelitian ini menegaskan bahwa penguatan aspek psikologi positif, khususnya gratitude, dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan body image yang lebih sehat di tengah derasnya arus informasi visual di media sosial.

Kelebihan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kuantitatif dengan instrumen yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Selain itu, penelitian ini memiliki relevansi kontekstual yang kuat karena mengkaji fenomena psikologis yang aktual pada Generasi Z di era digital. Adapun kelemahan penelitian ini adalah jumlah subjek yang relatif terbatas sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data secara daring memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan metode campuran, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi body image, seperti intensitas penggunaan media sosial dan kepercayaan diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gratitude dan body image pada Generasi Z di era digital. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi yang berada di bawah taraf kesalahan 0,05, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel dapat diterima. Temuan dari Zalika and Nisa (2024) berhubungan dengan perbedaan tingkat body image pada responden penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat gratitude yang lebih tinggi cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap tubuhnya. Rasa syukur berperan dalam membantu individu memandang tubuh sebagai bagian dari kehidupan yang patut dihargai, sehingga penerimaan diri menjadi lebih baik. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara gratitude dan body image pada Generasi Z di era digital telah tercapai dan terjawab secara empiris. (Tanghana et al. 2025)

Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kuantitatif dengan desain yang sesuai, instrumen penelitian yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selain itu, penelitian ini memiliki relevansi kontekstual yang kuat karena mengangkat fenomena psikologis yang aktual di kalangan Generasi Z. Adapun kelemahan penelitian ini adalah jumlah subjek yang relatif

terbatas dan .j;penggunaan teknik pengambilan data secara daring yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Berdasarkan hasil penelitian, keterbatasan yang ada, serta pengalaman selama proses penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik subjek yang lebih beragam untuk meningkatkan validitas eksternal penelitian. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi body image, seperti intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, harga diri, dan dukungan sosial. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan metodologis yang lebih bervariasi, seperti metode campuran atau longitudinal, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika gratitude dan body image dalam jangka waktu tertentu. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program intervensi berbasis psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan gratitude dan penerimaan diri pada Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. 2003. 'Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.' *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2):377-89. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377.
- Hapsari, Dian Kusuma, Usmi Karyani, and Wisnu Hertinjung. 2021. 'Pelatihan Online Psikologi Positif Berbasis Nilai Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa'. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(3):36-48. doi:10.23917/indigenous.v6i3.14043.
- King, Laura A., Jeanette H. Richards, and Emily Stemmerich. 1998. 'Daily Goals, Life Goals, and Worst Fears: Means, Ends, and Subjective Well-Being'. *Journal of Personality* 66(5):713-44. doi:10.1111/1467-6494.00030.
- Samatha, Vania Christika, and Elisabet Widyaning Hapsari. 2024. 'Gratitude Dan Body Image Perempuan Emerging Adulthood Yang Pernah Mengalami Body Shaming'. 7:40-51.
- Tanghana, Melisa Soligracia, Mernon Yerlinda, Carlista Mage, and Feronika Ratu. 2025. 'Pengaruh Attachment Style Terhadap Kecenderungan Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswa Di Kota Kupang (The Influence of Attachment Style on The Tendency of People Pleasing Behavior Among University Students in Kupang City)'. 24(1):73-83. doi:10.24167/psidim.v24i1.13639.
- West, Stephen G. 2003. 'Towards Finding the Person in the Data of Personality'. *Journal of Personality* 71(3):299-318. doi:10.1111/1467-6494.7103001.
- Zalika, Farras Raisa, and Athia Tamyizatun Nisa. 2024. 'The Relationship between Self Boundaries and People Pleaser Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta / Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Di UIN Raden Mas Said Surakarta'. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah* 12(2):15-25. doi:10.18592/alhiwar.v12i2.14355.