

## BERSYUKUR PADA REMAJA PEREMPUAN DARI KELAS EKONOMI MENENGAH YANG MENGALAMI *BODY DISSATISFACTION*

*Aliffia Ananta<sup>1</sup>, Rina Dwi Purwanti<sup>2</sup>*

*Email: aliffia@untag-sby.ac.id<sup>1</sup>*

*Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya<sup>1,2</sup>*

### Abstrak

Bersyukur atau *gratitude* adalah bentuk apresiasi yang dilakukan oleh individu ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik atau membantu. Secara spesifik bersyukur dapat diartikan perasaan bahagia ketika menerima kebaikan atau melihat suatu kebaikan yang terjadi secara alamiah. Bersyukur dapat memberikan manfaat beberapa diantaranya adalah mencegah perasaan negatif, memotivasi adanya peningkatan diri, meningkatkan *self-esteem*, serta terbuktinya bersyukur memiliki kaitan dengan kondisi kesehatan yang lebih baik. Hal ini bisa jadi bertolak belakang Body Dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Body Dissatisfaction adalah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Remaja yang mengalami Body Dissatisfaction akan berfokus pada hal-hal negatif yang terjadi, mengalami kesulitan untuk melihat hal-hal positif, kelebihan, dan hal-hal apa yang mereka miliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran bersyukur pada remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami Body Dissatisfaction. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* yang disusun oleh McCullough et al., (2002).

**Kata Kunci:** *Bersyukur, Remaja Perempuan, Body Dissatisfaction*

### PENDAHULUAN

Remaja perempuan adalah kelompok usia yang rentan mengalami *body dissatisfaction*. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Quittkatt, Hartman, Dusing, Buhlmann, dan Vocks (2019) diketahui bahwa perempuan bisa menjadi puas dengan berat badannya meskipun masih mengalami ketidakpuasan terhadap bagian lain dari tubuhnya. *Body Dissatisfaction* memiliki berbagai dampak bagi individu diantaranya dapat menyebabkan stress, menarik diri dari lingkungan, *bulimia*, dan *anorexia nervosa* (Ananta, 2016).

Remaja yang mengalami *body dissatisfaction* bisa menjadi lebih fokus

terhadap apa yang dianggapnya sebagai kekurangan, hal-hal negatif, serta sulit melihat hal positif yang terjadi. Individu dengan *body dissatisfaction* lebih fokus untuk melihat kekurangan dalam diri, membandingkan dirinya dengan hal-hal yang ideal menurutnya, serta bisa jadi melakukan upaya untuk merubah dirinya menjadi ideal didasarkan pada bentuk tubuh yang dianggapnya ideal. Beberapa ciri *body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (1995) diantaranya menilai negative bentuk tubuh, malu, melakukan *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial.

Penilaian negatif terhadap kondisi tubuh diri sendiri tidak sepenuhnya benar.

Apa yang menurut pribadi dianggap sebagai kekurangan belum tentu dinilai oleh orang lain sama. Bersyukur atau *gratitude* adalah pengalaman mengapresiasi yang dilakukan oleh seseorang ketika seseorang melakukan hal baik atau memberikan pertolongan. Bersyukur dapat dikonseptualisasikan sebagai trait emosional, mood, atau emosi (Froh, Emmons, Hueber, Fan, Bono, Watkins, 2011). Bersyukur dapat dilihat sebagai keadaan dan sikap. Keadaan bersyukur dipahami sebagai hal positif, pengalaman emosi sosial ketika menerima Tindakan kebaikan dan kebaikan yang diberikan oleh orang lain (Emmons, 2014).

Bersyukur dapat dikaitkan dengan orientasi kehidupan yang lebih luas melalui apresiasi dan menghargai hal positif yang ada di dunia (Wood, Froh, Geraghty, 2010). Dalam penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa investigasi mengenai bersyukur pada individu yang muda merupakan hal yang penting dilakukan karena beberapa alasan (Froh, Emmons, Hueber, Fan, Bono, Watkins, 2011). Bersyukur berhubungan dengan fungsi positif emosi, Bersyukur biasa dihubungkan dengan afek positif. Afek positif, dalam bentuk kebahagiaan

berhubungan dengan hasil kehidupan dari berbagai bagian.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi tendensi seseorang untuk merasakan bersyukur, diantaranya adalah agama, pengaruh budaya, dan pola asuh, sedangkan faktor individual yang berhubungan dengan bersyukur adalah faktor kepribadian, faktor kognitif, dan jenis kelamin (Alen, 2018). Ketika individu yang mengalami *body dissatisfaction* lebih banyak terpaku pada hal-hal negatif yang terjadi, memberikan penilaian negatif terhadap diri, melihat hal-hal negatif yang ada pada diri menunjukkan bahwa hal tersebut bertolak belakang dengan definisi bersyukur. Berdasarkan hal tersebut, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran bersyukur pada remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami *body dissatisfaction*.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* yang terdiri dari 6 pernyataan dengan rentang pilihan jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, sedikit tidak

setuju, netral, sedikit setuju, setuju, dan sangat setuju.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan Teknik purposive sampling. Populasi penelitian ini adalah remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* dengan rentang pengeluaran uang saku Rp. 200.000,- hingga Rp. 1.000.000,-. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 116 remaja perempuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik penyebaran *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Pilihan jawaban dari *GQ-6* terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, sedikit tidak setuju, netral, sedikit setuju, setuju, dan sangat setuju. Contoh pernyataan pada *GQ-6* seperti “saya memiliki berbagai hal dalam hidup untuk disyukuri”. Skala *GQ-6* diujicobakan secara terpakai kepada 116 remaja perempuan yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perhitungan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS. Hasil perhitungan statistik deskriptif dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviatai on
Bersyukur	116	24	42	33	4

Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh gambaran sebanyak 44,8 % (52 orang) berada pada kategori Tinggi, 22,4% (26 orang) berada pada kategori sedang, 25% (29 orang) berada pada kategori rendah, 5,17% (6 orang) berada pada kategori sangat rendah, sedangkan 2,58% (3 orang) berada pada kategori sangat rendah.

**Tabel 2.** Kategorisasi Bersyukur

	Rentang	Kategori	Frekuensi/Prese ntase
Bersyuk ur	$X < 27$	Sangat Rendah	6 / 5.17%
	27 – 31	Rendah	29 / 25%
	31 – 33	Sedang	26 / 22.4%
	33 – 39	Tinggi	52 / 44.8 %
	$39 < X$	Tinggi Sekali	3 / 2.58%

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran bersyukur pada remaja perempuan dari kelas menengah yang mengalami *body dissatisfaction* dapat diketahui bahwa 44,8% berada pada kategori tinggi, namun jika ditilik lebih lanjut dengan memasukkan remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori bersyukur perlu mendapat perhatian maka Bersyukur pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah jika dijumlahkan memiliki angka sebesar 52,57%. Angka persentase ini lebih besar jika dibandingkan dengan jumlah angka

remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori bersyukur pada kategori tinggi dan tinggi sekali. Remaja yang mengalami *body dissatisfaction* memberikan penilaian negatif terhadap kondisi tubuhnya, meskipun apa yang dianggapnya sebagai kekurangan atau hal negatif dalam diri belum tentu dipandang negatif atau sebagai kekurangan oleh orang lain. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung untuk membandingkan diri mereka dengan figur atau sosok yang mereka anggap ideal. Paparan tersebut baik secara media sosial, media cetak, atau sosok yang diidolakan, hinaan atau ejekan yang diterima. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukanto, Dianovinina (2012) menyebutkan bahwa semakin sering Wanita pada usia 18-25 tahun membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Winata dan Andangsari (2017) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *dispositional gratitude* dimana semakin tinggi *social comparison* maka semakin rendah bersyukur. Emmons &

Stern (2013) mengungkapkan bahwa bersyukur memiliki salah satu hubungan yang paling kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan terhadap hidup dalam berbagai nilai kepribadian seperti harapan, optimisme, serta perhatian. Bersyukur memiliki manfaat bagi individu diantaranya pada hal-hal yang berkaitan dengan kesehatannya bersyukur berhubungan dengan kondisi kesehatan yang lebih baik, dan peningkatan kesehatan fisik melalui *gratitude intervention*. Beberapa studi juga menyebutkan beberapa hubungan antara bersyukur dengan *well-being* seperti menunjukkan bahwa bersyukur berhubungan dengan kepuasan hidup. Optimisme, *subjective well being*, afek positif, dan kebahagiaan (Allen, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan Rash, Matsubam Prkachin (2011) juga menemukan bahwa kondisi bersyukur menunjukkan tingkatan yang lebih tinggi dalam dalam *self-esteem* dan kepuasan hidup jika dibandingkan dengan individu yang berada pada kondisi kejadian yang tak terlupakan. Bersyukur menunjukkan peranan yang penting pada *positive youth development* (Bono, Emmons, 2014). Bersyukur meningkatkan kekuatan untuk peduli, rasa kasih sayang, kepada semua yang bermanfaat pada pegaulan sosial.

Bersyukur pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah perlu mendapatkan perhatian karena resiko tidak menerima manfaat positif dari bersyukur. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan atau membiasakan individu yang mengalami *body dissatisfaction* melakukan kebersyukuran.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, bersyukur pada remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori sedang, rendah, dan sangat rendah memiliki jumlah presentase 52,57%. Hal ini perlu mendapat perhatian mengingat Bersyukur dapat memiliki berbagai manfaat positif bagi individu. *Body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja perempuan membuat remaja perempuan menjadi lebih fokus terhadap hal-hal negatif yang mungkin terjadi, terutama berbagai hal yang berkaitan dengan kondisi tubuh mereka. Meskipun terjadi berbagai hal positif (misalnya kesehatan, berat badan yang telah sesuai dengan *Body Mass Index*, prestasi serta kebaikan yang terjadi, dll) menjadi sesuatu yang sulit untuk dilihat. Remaja perempuan dari kelas ekonomi menengah yang mengalami *body dissatisfaction* lebih banyak

memperhatikan kekurangan dari kondisi tubuh mereka.

### Saran

Beberapa saran dan rekomendasi dari penelitian ini diantaranya kepada remaja perempuan untuk lebih memperhatikan serta berusaha untuk memaknai hal-hal positif yang terjadi, misalnya memiliki tubuh yang sehat, terhindar dari penyakit, atau kebaikan yang telah diterima.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, mahasiswa, serta partisipan penelitian yang telah ikut serta terlibat dalam proses penelitian ini hingga penelitian ini dapat terselesaikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. 2011. Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0021590
- Wood, A. M., et al., 2010. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical Psychology Review*. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.
- Allen, S. 2018. *The Science of Gratitude*. Berkeley: John Templeton Foundation

- Ananta, A. 2016. Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 5, No. 02, 160 – 166.
- Quittkat, H.L., Hartmann, A.S., Dusing, R., Buhlmann, U., Vocks, S. 2019. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 10. 1 – 12.
- Winata, C., Andangsari, E. W. 2017. Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation Among Social Media Users. *Humaniora*. Vol. 8, No. 3, 229-237.
- Rash, J.A., Matsuba, K., Prkachin, K.M. 2011. Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Wellbeing*. Vol. 3, No. 3, 350-369.
- Sunartio, L., Sukamto, E.M., Dianovinina, K. (2012). *Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal*. *Humanitas*. Vol. IX, No. 2
- Rosen, J., & Reiter J. C. 1995. Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 63, No.2, 263-269.