



Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Terhadap Wanita Dewasa Awal

Ratih Adriani, Akhmad Sagir, Mahdia Fadhila

ratihadriani3@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of gratitude on the tendency of body dysmorphic disorder in early adult women in Banjarmasin City. The method used is quantitative research with the type of field research (field research). The population in this study were women who entered the early adult phase with a total of 270 respondents. Based on data analysis, it was found that there was an influence between the gratitude variable on the variable tendency of body dysmorphic disorder, which obtained a value of $-15,155 > 1960$ (t count $>$ t table) which means H_a is accepted and H_o is rejected, which means that the higher the level of gratitude, the lower the level of body tendency. dysmorphic disorder, on the other hand, the higher the tendency of body dysmorphic disorder, the lower the level of gratitude. The effective contribution in this study was 46.2%.

Keywords: *Gratitude, Tendency Of Body Dysmorphic Disorder, Early Adult Women*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang memasuki fase dewasa awal dengan jumlah subjek sebanyak 270 responden. Berdasarkan analisis data didapatkan adanya pengaruh antara variabel kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan body dysmorphic disorder yang mana didapatkan nilai $-15,155 > 1960$ (t hitung $>$ t tabel) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak, yang bermakna semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin rendah tingkat kecenderungan body dysmorphic disorder, sebaliknya semakin tinggi tingkat kecenderungan body dysmorphic disorder maka semakin rendah tingkat kebersyukuran. Sumbangan efektif dalam penelitian ini adalah 46,2%.

Kata kunci: *Kebersyukuran, Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder, Wanita Dewasa Awal*

Pendahuluan

Dewasa awal adalah fase dimana individu tumbuh dan berkembang dari fase remaja menjadi fase dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik. Individu yang memasuki fase ini harus dapat menerima kondisi fisiknya dan menggunakan fungsi fisiknya secara efektif dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan. Selain perubahan secara fisik perubahan psikologis juga terjadi seiring dengan adanya masalah dengan penyesuaian diri dan perubahan yang diharapkan (Santrock, 2012).

Perubahan yang terjadi pada masa dewasa terkadang membuat individu cemas dengan perubahan yang ada (Putra, Arifin, & Hermawati, 2016). Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada empat orang wanita yang memasuki fase dewasa awal menunjukkan hasil bahwa, mereka cemas dengan adanya perubahan fisik yang terjadi, secara keseluruhan mereka mengeluhkan tentang berat badan. Padahal jika dilihat berat badan mereka tidak berlebihan bahkan ada yang cenderung memiliki tubuh ideal. Permasalahan yang berhubungan dengan berat badan tersebut membuat mereka tidak percaya diri dan *insecure* sehingga membuat mereka melakukan diet ketat, olahraga yang berlebihan, meminum obat pelangsing, dan melakukan *treatment* yang bisa membuat mereka mendapatkan berat badan yang mereka inginkan. Selain permasalahan terkait berat badan terdapat 2 subjek yang juga tidak puas dengan warna kulit dan jenis kulit yang cenderung berjerawat, ketidakpuasan tersebut kemudian memicu mereka untuk membeli produk-produk yang menawarkan perubahan kulit secara instan atau melakukan *treatment* di salon kecantikan.

Fase dewasa awal adalah fase dimana banyak wanita yang memperhatikan penampilan fisik. Pada fase ini wanita akan merasa sedih atau stress jika penampilan mereka memberikan kesan yang buruk bagi orang lain terlebih lawan jenis, dikarenakan wanita adalah pribadi yang memiliki perhatian yang lebih besar dibandingkan pria dalam hal penampilan (Dariyo, 2004). Kekhawatiran atau ketidakpuasan yang berhubungan dengan citra tubuh sendiri bisa membuat individu tertekan pada kesehatan mentalnya atau kehidupan sosial individu yang berisiko mengalami gangguan psikologis (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015). *Body dysmorphic disorder* adalah salah satu gangguan mental yang ditandai dengan adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa ada cacat pada fisiknya (American Psychiatric Association, 2013). Orang dengan *body dysmorphic disorder* biasanya menggambarkan diri mereka sangat jelek, tidak menarik, cacat atau abnormal sedangkan dalam kenyataannya mereka terlihat normal atau bahkan sangat menarik (Phillips, 2017).

Menurut Phillips orang dengan *body dysmorphic disorder* cenderung perfeksionis dalam hal penampilan. Mereka juga memiliki karakter yang tidak tegas, terlalu emosional terhadap penolakan dan kritik, dan memiliki harga diri yang rendah, selain itu kebanyakan individu dengan BDD adalah orang yang introvert dan terhambat dalam social (Phillips, 2009). *Body dysmorphic disorder* sendiri berhubungan dengan cara individu memandang kekurangan yang dimilikinya, yang dapat membuat seseorang memiliki gambaran tubuh yang negatif (Afriliya, 2018). Adanya gambaran tubuh yang negatif membuat individu memiliki penerimaan diri yang negatif sehingga tidak dapat menerima secara keseluruhan apa yang ada dalam dirinya, yang kemudian dapat memunculkan perilaku-perilaku obsesif untuk mendapatkan kepuasan bentuk tubuh yang diinginkan (Permatasari, 2012). Adanya penerimaan

diri yang negatif bisa disebabkan karena kurangnya rasa syukur atas apa yang telah Allah berikan, dimana syukur merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menciptakan suasana hati yang tenang dan bahagia (Breen, Kashdan, Lenser, & Fincham, 2010). Menurut Diana dalam skripsinya menjelaskan bahwa, Syukur adalah pengalaman positif yang dapat menambahkan memori positif pada kognitif. Semakin banyak orang melakukan syukur maka semakin banyak emosi positif dan memori positif yang mereka miliki. Pengalaman positif tersebut akan dipanggil kembali (*recall*) ketika diperlukan, seperti ketika mengalami kondisi depresi. Semakin tinggi frekuensi syukur yang dimiliki maka akan lebih baik dalam menghadapi kondisi depresi (Diana, 2018).

Bersyukur merupakan salah satu ciri klasik dari kepribadian positif yang berfokus pada sikap memperhatikan dan menghargai kehidupan. Individu yang bersyukur akan mampu mengoptimalkan emosi positif dan lebih mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, takut dan sedih (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). McCraty dan Childre dalam Emmons dan McCullough yang dikutip dalam Dewanto dan Retnowati menemukan bahwa terdapat sinkronisasi antara kerja otak, emosi dan tubuh. Saat individu bersyukur irama jantung menjadi kohoren yang merefleksikan kerja susunan syaraf autonom dengan terjadinya peningkatan aktifitas syaraf parasimpatik sehingga tubuh menjadi lebih tenang (Dewanto & Retnowati, 2015). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada Wanita dewasa awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian lapangan. Lokasi penelitian dilakukan di Kota Banjarmasin.

Subjek dalam penelitian ialah wanita yang memasuki fase dewasa awal. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel yakni kebersyukuran dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Responden dalam penelitian berjumlah 270 subjek dengan kriteria subjek dalam penelitian adalah wanita yang berumur 18-25 tahun dan tinggal di Kota Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yakni skala kebersyukura dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang telah melalui tahap *profesional judgment*, uji validitas dan uji reliabilitas. Skala kebersyukuran terdiri dari 37 item dengan tingkat realibiitas sebesar 0,891 dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* terdiri dari 38 item dengan nilai realibilitas sebesar 0,910, skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan skala modifikasi dari skala milik Denik Fila Afriliya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linier sederhana dan uji sumbangsi yang dibantu dengan SPSS release 22.0 for windows. Selain itu digunakan juga ketegorisasi yang dilakukan untuk mengetahui tingkat tinggi, sedang dan rendah suatu variable.

H a s i l

Berikut ini adalah pemaparan mengenai hasi dari uji-uji yang telah dilaksanakan, yakni uji statistik deskriptif, uji asumsi dasar, uji hipotesis dan uji sumbangsi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1

Kategori Kebersyukuran

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
$X > 126,02$	Tinggi	44	16,2%
$101,32 \leq X < 126,02$	Sedang	184	68,1%
$X < 101,3$	Rendah	42	15,6%

Berdasarkan table 1 diatas diketahui bahwa tingkat kebersyukuran pada Wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin terdapat 44 (16,2%) subjek memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, 184 (68,1%) subjek memiliki tingkat kebersyukuran sedang, dan 42 (15,6%) subjek memiliki tingkat kebersyukuran rendah. Secara keseluruha maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebersyukuran wamita dewasa awal di Kota Banjarmasin di dominasi ketegori sedang.

Tabel 2Kategori Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
$X > 103,19$	Tinggi	49	18,1%
$69,61 \leq X < 103,19$	Sedang	182	67,4%
$X < 69,61$	Rendah	32	14,4%

Hasil analisis kategorisasi pada variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* didapatkan 49 (18,1%) subjek memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* tinggi, 182 (67,4%) subjek memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* sedang, dan 39 (14,4%) subjek memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* rendah. Secara keseluruha maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* wamita dewasa awal di Kota Banjarmasin di dominasi ketegori sedang.

Uji Asumsi Dasar

Hasil uji normalitas pada penelitian yang dilakukan pada 270 wanita dewasa di Kota Banjarmasin mendapatkan hasil $0,747 > 0,05$ yang berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Kemudian, selain dilakukan uji normalitas dalam penelitian ini juga dilakukan uji linieritas yang menunjukkan nilai sig $0,614 > 0,05$ yang berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Kemudian untuk mengetahui pengaruh dari variabel kebersyukuran dan variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 3

Hasil Uji Regresi

Variabel	R square	B	T hitung	T tabel	Sig	Interpretasi
Kebersyukuran	0,462	-0,924	-15,155	1960	0,000	Regresi
Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>						

Hasil analisis regresi linier sederhana didapatkan nilai koefisien regresi variabel kebersyukuran sebesar $-0,924$ yang berarti koefisien bernilai negatif yang artinya terjadi hubungan yang negatif antara variabel kebersyukuran dengan variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selanjutnya, diketahui juga bahwa terdapat pengaruh antara variabel kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang mana didapatkan nilai $-15,155 > 1960$ (t hitung $>$ t tabel) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sedangkan untuk pengaruh variabel kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body*

dysmorphic disorder sendiri sebesar 0,462 (46,2%) yang dilihat dari hasil R square.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan uji sumbangsi pada setiap variabel untuk mengetahui besaran sumbangan efektif peraspek dari skala kebersyukuran, dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel

Koefisien Nilai Perhitungan Sumbangsi Tiap Aspek Kebersyukuran

Aspek Kebersyukuran	b	Cross Product	Regression	Sumb. Efektif Total
Komponen Hati	1,000	12574,859	41029,319	100%
Komponen Lisan	1,000	13434,711		
Komponen Anggota Tubuh	1,000	15019,748		

Ketika nilai koefisien telah diketahui maka untuk mengetahui persentase sumbangsi pada tiap-tiap aspek maka akan dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$SE_{Xi} = \frac{b_{xi} \cdot \text{crossproduct}}{\text{Regression}} \cdot R^2$$

Hasil perhitungan sumbangsi pada asepek-aspek kebessyukuran sebagai berikut:

$$SE_{Komponen\ Hati} = \frac{1,000 \times 12574,859}{41029,319} \times 100\% = 30,64\%$$

$$SE_{Komponen\ Lisan} = \frac{1,000 \times 13434,711}{41029,319} \times 100\% = 32,74\%$$

$$SE_{Komponen\ Anggota\ Tubuh} = \frac{1,000 \times 15019,748}{41029,319} \times 100\% = 36,60\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka dapat diketahui bahwa nilai sumbangsi pada aspek kebersyukuran pada wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin mendapatkan hasil sebesar 30,64% untuk komponen hati, 32,74% untuk komponen lisan dan 36,60% untuk

komponen anggota tubuh, maka dapat disimpulkan dari perhitungan tersebut yakni dalam melakukan perilaku syukur Wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin lebih dominan menggunakan komponen anggota tubuh yang bermakna bahwa mereka lebih menggunakan anggota tubuh untuk melakukan ketaatan seperti, menolong orang lain, lebih bersyukur atas teman, keluarga, kesehata serta harta yang mereka miliki.

Tabel 5
Koefisien Nilai Perhitungan Sumbangsi Tiap Aspek Kecenderungan
Body Dysmorphic Disorder

Aspek Kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i>	b	Cross Product	Regression	Sumb. Efektif Total
Preokupasi	1,000	39172,381	75830,596	100%
Distress/ Penurunan fungsi	1,000	36658,215		

$$SE_{Preokupasi} = \frac{1,000 \times 39172,381}{75830,596} \times 100\% = 51,65\%$$

$$SE_{Distress/Penurunan Fungsi} = \frac{1,000 \times 36658,215}{75830,596} \times 100\% = 48,34\%$$

Hasil perhitungan yang diperoleh menunjukkan bahwa wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin lebih dominan menunjukkan kecenderungan pada aspek preokupasi dan belum sampai pada aspek distress atau penurunan fungsi, dengan hasil perhitungan 51,65% untuk aspek preokupasi dan 48,34% untuk aspek distress atau penurunan fungsi. Hal tersebut bekmakna bahwa Sebagian besar Wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin memiliki kekhawariran terhadap penampilan mereka lebih tinggi.

Pembahasan

Hurlock dalam Sumanty dkk menjelaskan bahwa dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang dimulai pada usia 18 dan berakhir kira-kira usia 40 tahun (Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018). Wanita yang memasuki fase dewasa awal biasanya memiliki perhatian yang lebih pada hal-hal yang berkaitan dengan penampilan, seperti make up, gaya berpakaian, bentuk tubuh dll (Sumanty et al., 2018). Hal tersebut didukung juga dengan hasil survei yang telah dilakukan peneliti terhadap 270 responden didapatkan hasil sebesar 84,9% wanita khawatir dengan penampilan seperti rambut, berat badan, wajah dan warna kulit, 54,81 % wanita merasa bahwa komentar negatif yang berhubungan dengan penampilan dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari, 40,8% wanita pernah meminum obat pelangsing atau memakai krim pemutih dan 28,9% wanita yang menjaga pola makan dengan menghindari makanan yang berlemak atau berkalori. Hal tersebut berarti wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin memiliki kekhawatiran terkait penampilan dan melakukan perawatan yang dapat memenuhi ekspektasi mereka terkait penampilan.

Bagi Sebagian Wanita yang memasuki masa dewasa awal bagian tubuh merupakan hal yang penting (Suseno & Dewi, 2014), dimana pada fase ini banyak wanita yang memperhatikan penampilan fisik (Dariyo, 2004). Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachawati tentang perbedaan citra tubuh pada dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan citra tubuh yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan, dimana laki-laki mempunyai citra tubuh yang lebih positif dan perempuan mempunyai citra tubuh yang lebih negatif (Rachmawati, 2019).

Ketidakpuasan pada tubuh dapat dipicu karena adanya perbedaan antara persepsi individu terkait ukuran tubuh yang diinginkan dan

ukuran tubuh yang sebenarnya (Ogden, 2010). Gilbert dan Miles dalam Albertson, Neff & Dill-Shackleford menjelaskan bahwa ketika individu merasa bentuk fisiknya tidak menarik dalam beberapa hal atau tidak diinginkan hal tersebut membuat mereka tertekan dan berisiko mengalami gangguan psikologis (Albertson et al., 2015). Salah satu gangguan psikologi tersebut adalah *body dysmorphic disorder*.

Body dysmorphic disorder adalah gangguan mental yang ditandai dengan adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa ada cacat pada fisiknya (American Psychiatric Association, 2013). Menurut Nourmalita dalam Wahyudi dan Yunardi kecenderungan BDD adalah sebuah perasaan yang selalu merasa kurang terhadap bentuk fisiknya dikarenakan adanya perhatian yang sangat berlebihan terhadap kekurangan yang dimilikinya (Wahyudi & Yuniardi, 2019). Kecenderungan *body dysmorphic disorder* sendiri biasanya dapat muncul pada individu yang memasuki fase remaja awal atau dewasa awal (Phillips, 2009).

Body dysmorphic disorder sendiri dapat muncul dikarenakan berbagai faktor seperti faktor risiko genetik atau biologis yang terdiri dari, gen, pengaruh evolusi, perhatian dan terlalu fokus pada detail, kelainan struktur otak dan yang terakhir serotonin dan neurotransmitter. Faktor psikologis yang terdiri dari, pengalaman hidup awal, ejekan, penganiayaan pada masa kecil, nilai dan sifat kepribadian, fokus pada estetika dan yang terakhir sosial atau budaya (Phillips, 2009).

Pada paragraf sebelumnya disebutkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat memunculkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yakni faktor biologis dan faktor psikologis. Hal tersebut membuat peneliti ingin mengetahui apakah terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sehingga membuat peneliti ingin mengetahui apakah kebersyukuran dapat mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di

Kota Banjarmasin. Hal tersebut didasari oleh penelitian yang telah dilakukan Umi dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trisemester Tiga di Banjarmasin” dan didapatkan hasil bahwa tingkat kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trisemester tiga yang berarti bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah kecemasan menghadapi persalinan (Umi, 2016). Hal tersebut sesuai dengan paparan Emmons & Stren dalam Ananta yang menjelaskan bahwa syukur memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup dalam berbagai nilai kepribadian (Ananta, 2016).

Setelah dilakukan uji regresi linier sederhana hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang mana didapatkan nilai $-15,155 > 1960$ yang berarti H_0 diterima dan H_0 ditolak. Koefisien bernilai negatif yang artinya terjadi hubungan yang negatif antara variabel kebersyukuran dengan variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal tersebut bermakna bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* atau semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka semakin rendah kebersyukuran.

Hal tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Intan Malinda Sari dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Akhir”. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi negatif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir dan bermakna jika tingkat kebersyukuran semakin tinggi maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Sari, 2020). Hal ini juga

didukung dengan hasil penelitian dari Marika Tiggemann dan Kristy Hage dengan judul “*Religion and spirituality: Pathways to positive body image*” menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dan citra tubuh yang positif yang diperantarai oleh rasa syukur dan dapat mengurangi objektivitas diri. Kesadaran spiritual yang lebih luas dapat membantu wanita untuk mengembangkan hubungan yang penuh kasih, penghargaan, dan hormat dengan tubuh mereka (Tiggemann & Hage, 2019).

Penjelasan Wood et al, dalam Homan dan Tylka yang mengemukakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan emosi dan kesejahteraan fisik dan dapat membentuk fungsi positif dan kekuatan psikologis. Seseorang yang bersyukur dapat membentuk dan memiliki citra tubuh yang positif. Bersyukur dapat membuat individu termotivasi untuk berpikir dan berperilaku baik. Individu yang bersyukur akan lebih cenderung menunjukkan sifat prososial, seperti empati atau penerimaan, rasa syukur juga dapat membantu mengarahkan rasa harga diri perempuan terhadap aspek positif lainnya dari dirinya (Homan & Tylka, 2018).

Perilaku bersyukur merupakan salah satu bentuk dari kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang dapat memberikan energi positif untuk mendapatkan ketenangan dan kedamaian. Syukur dalam perspektif psikologi qurani merupakan bagian dari paradigma yang menekankan nilai-nilai ajaran Islam, terutama dalam dunia Sufi. Konsep syukur sendiri dipandang sangat penting dalam menapaki tingkatan tertinggi demi meraih kebahagiaan sejati dan kesempurnaan iman, karena didalamnya terdapat ajaran yang luar biasa bagi kehidupan individu itu sendiri (Takdir, 2018). Syukur merupakan suatu perasaan terima kasih, senang, takjub, dan penghargaan terhadap kehidupan sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda, momen bahagia, kemampuan

menangani kesulitan yang dialami, keterbatasan yang dimiliki yang diekspresikan kepada Tuhan, diri sendiri, manusia, dan bahkan makhluk lain serta alam semesta (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Kemudian, dalam penelitian ini diketahui juga tingkat kategorisasi yang dilakukan pada variabel kebersyukuran mendapatkan hasil bahwa, 44 subjek (16,2%) dengan kategori tingkat kebersyukuran tinggi, 184 subjek (68,1%) dengan kategori tingkat kebersyukuran sedang dan 42 subjek (15,6%) dengan kategori tingkat kebersyukuran rendah. Secara umum maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebersyukuran wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin ada pada tingkat sedang. kebersyukuran pada tingkat sedang dapat dimaknai sebagai kondisi dimana individu masih belum dapat sepenuhnya menerima segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya. Pada tingkat ini mereka merasakan bahagia atas nikmat yang diterima akan tetapi pada tingkat ini mereka masih merasakan penyesalan atas apa yang belum mereka raih dan kurang fokus atas apa yang telah diperoleh (Hayati, 2013). Sedangkan hasil dari kategorisasi kecenderungan *body dysmorphic disorder* diketahui bahwa 49 (18,1%) mempunyai tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi, 182 (67,4%) subjek mempunyai tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang sedang dan 39 (14,4%) mempunyai tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah. Dari data yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin dominan berada pada kategori sedang. Hal tersebut bermakna bahwa mereka yang dominan pada kategori sedang, dimana pada kategori sedang ini mereka memiliki pemikiran yang berlebihan terkait penampilannya seperti merasa ada yang salah dengan penampilannya, merasa jelek dll.

Penelitian ini selain mengetahui pengaruh dari kedua variabel, peneliti juga mengemukakan kecenderungan aspek kebersyukuran yang digunakan oleh wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin. Secara umum maka kecenderungan perilaku kebersyukuran pada wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin ada pada aspek komponen anggota tubuh dengan hasil perhitungan sumbangsih sebesar 36,60% yang bermakna bahwa dalam melakukan perilaku syukur mereka lebih cenderung menggunakan anggota tubuh untuk melakukan ketaatan seperti, menolong orang lain dan mereka lebih bersyukur atas teman, keluarga, kesehatan serta harta yang mereka miliki. Sedangkan untuk aspek kecenderungan *body dysmorphic disorder* lebih cenderung pada aspek preokupasi dengan hasil perhitungan sebesar 51,65% yang dapat diartikan bahwa wanita pada fase dewasa awal di kota Banjarmasin memiliki kekhawatiran terhadap penampilan fisik mereka lebih tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil t hitung $> t$ tabel ($-15,155 > 1960$). Koefisien bernilai negatif yang artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* atau semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka semakin rendah kebersyukuran. Didapatkan juga nilai koefisien determinan (R square) sebesar 0,462 yang berarti bahwa pengaruh kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 46,2% dan terdapat 53,8% faktor lain yang dapat mempengaruhi diluar dari aspek-aspek variabel kebersyukuran.

Saran

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih mengeksplor lebih banyak lagi variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*, misalnya variabel bullying atau kecemasan sosial. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas kategori subjek seperti menambahkan jenis kelamin laki-laki agar dapat dilakukan perbandingan atau memperbanyak kategori usia yang akan digunakan dalam penelitian agar penelitian lebih komprehensif dan dapat semakin digeneralisasikan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menelaah lebih dalam dan spesifik variabel penelitian dengan menggunakan metode kualitatif untuk melihat keterlibatan antar variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliya, D. F. (2018). Berpikir Positif dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled trial of A Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of mental Disorders* (5th ed.). England: American Psychiatry Publishing.
- Ananta, A. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction pada Perempuan dalam Masa Emerging Adulthood dengan Gratitude Intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lense, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence On Self Report and informant Ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932–937.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.

- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33–47.
- Diana, E. (2018). *Kebersyukuran Pada Mahasiswa Tunadaksa (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin)*. Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101.
- Hayati, I. N. (2013). *Hubungan Syukur dengan Kebahagiaan pada Penyandang Cacat Netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and Exploration of The Gratitude Model of Body Appreciation in Women. *Body Image*, 25, 14–22.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating From Healty to Disorder Behavior*. United Kingdom: Wiley Blackwell.
- Permatasari, B. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Kondisi Fisik Dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Sman 1 Banjarmasin, 1(03), 110–117.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide*. New York: Oxford University Press.
- Phillips, K. A. (2017). *Body Dysmorphic Disorder: Advances in Research and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press.
- Putra, B. S., Arifin, B. S., & Hermawati, N. (2016). Morality Saliency Dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(01), 100–112.
- Rachmawati, D. D. (2019). *Pebedaan Citra Tubuh pada Usia Dewasa Awal Ditinjau dari Jenis Kelamin* (Skripsi). Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. (B. Widiasinta, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. M. (2020). *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Akhir* (Naskah Publikasi). Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1st ed.). Sleman: Literasi Media Publishing.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28.

- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3), 20–31.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Tiggemann, M., & Hage, K. (2019). Religion and Spirituality: Pathways to Positive Body Image. *Body Image*, 28, 135–141.
- Umi. (2016). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Di Banjarmasin* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin.
- Wahyudi, M. I., & Yuniardi, M. S. (2019). Body Image dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Mahasiswi. *Psycho Holistic*, 1(1).
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, And Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.