

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal adalah fase dimana individu tumbuh dan berkembang dari fase remaja menjadi fase dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik. Mengenai dengan perubahan fisik yang muncul pada masa dewasa awal, individu yang memasuki fase ini harus dapat menerima kondisi fisiknya dan menggunakan fungsi fisiknya secara efektif yang mana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan. Selain perubahan secara fisik perubahan psikologis juga terjadi seiring dengan adanya masalah penyesuaian diri dan perubahan yang diharapkan.¹

Perubahan yang terjadi pada masa dewasa terkadang membuat individu cemas dengan perubahan yang ada.² 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, dan secara keseluruhan mereka mengeluhkan permasalahan terkait berat badan. Padahal jika berat badan mereka miliki tidak berlebihan bahkan ada yang cenderung memiliki tubuh ideal. Permasalahan yang

¹ John W. Santrock, *Life Span Development*, trans. oleh Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2012), 34.

² Barnard Samudra Putra, Bambang Syamsul Arifin, and Nisa Hermawati, "Morality Saliency Dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 4, no. 01 (2016): 100–112.

berhubungan dengan berat badan tersebut membuat mereka tidak percaya diri dan *insecure* sehingga membuat mereka melakukan diet ketat, olahraga yang berlebihan, meminum obat pelangsing yang bisa membuat mereka mendapatkan berat badan yang mereka inginkan. Selain permasalahan terkait berat badan ada 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. Pada tabel dibawah ini telah dipaparkan kesimpulan hasil dari wawancara yang dilakukan dengan subjek.

TABEL 1.1 HASIL WAWANCARA STUDI PENDAHULUAN

Aspek	Subjek	Kesimpulan
Kognitif	A	Awal mula adanya pemikiran tentang penampilan sendiri dimulai saat di bangku perkuliahan tepatnya pada saat semester 3, dimana pada saat itu subjek merasa bahwa badannya gemuk secara perlahan.
	AA	Awal mula adanya pemikiran terkait penampilan sendiri dimulai saat SMA, pada saat SMA subjek pernah <i>bully</i> terkait berat badan oleh teman-temannya. Pada saat masuk kuliah subjek juga mulai berpikir bagaimana caranya agar bisa mendapatkan warna kulit yang dia inginkan.
	V	Awal mula adanya pemikiran terkait penampilan sendiri bermula saat banyak orang yang mengejek subjek gemuk. Subjek juga suka membandingkan dirinya sendiri dengan orang yang memiliki berat badan lebih kecil dari dia dan sering merasa tidak bagus jika berpakaian khususnya saat memakai <i>jeans</i> , dan pemikiran tersebut muncul pertama kali saat subjek sudah lulus kuliah.
	L	Awal mula adanya pemikiran terkait penampilan sudah dimulai saat SMP. Faktornya sendiri karena subjek tidak

		percaya diri dengan penampilannya. Bagian tubuh yang dikhawatirkan subjek adalah berat badan, dan jenis kulit berjerawat.
Afeksi	A	Pemikiran terkait penampilan sangat mempengaruhi kehidupan sosial subjek, dimana subjek seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain yang dirasa memiliki bentuk tubuh yang lebih langsing dari dia, dan membuat dia menarik diri dari lingkungan sekitar dan teman-temannya.
	AA	Adanya tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar terkait penampilan membuat subjek tertekan sehingga membuat dia sangat menjaga penampilannya agar tidak ada yang menyebut subjek dengan kata gendut lagi.
	V	Bully verbal yang didapatkan terkait penampilan memiliki pengaruh, dimana subjek merasa minder dengan penampilannya, dan menghindari kegiatan kumpul-kumpul dengan teman jika agendanya makan-makan.
	L	Adanya kekhawatiran terkait penampilan biasanya membuat subjek membandingkan dirinya dengan orang lain. Subjek juga tidak percaya diri jika dekat dengan lawan jenis.
Konatif	A	Adanya ketidakpuasan terhadap bagian tubuh atau penampilan fisik sendiri memicu subjek untuk melakukan diet ketat, olahraga dan cara lainnya agar dapat mendapatkan berat badan yang diinginkan.
	AA	Adanya ketidakpuasan terhadap penampilan dan bagian tubuh tertentu membuat subjek melakukan perawatan di salon kecantikan, melakukan fitness, diet, seperti kalo pagi minum susu rendah lemak, siang makan salad sayur dan nasi merah, sore minum susu rendah lemak dan makan apel satu buah dan malamnya hanya minum air putih.
	V	Mengurangi porsi makan, dengan hanya makan sehari dua kali atau sekali.
	L	Adanya ketidakpuasan terhadap penampilan pada bagian berat badan subjek meminum obat pelangsing mulai SMP sampai kuliah semester 5 kemudian berhenti dan diganti dengan melakukan diet seperti makan tanpa nasi dan hanya menggunakan lauk saja. Untuk perawatan wajah yang berjerawat subjek dulu melakukan treatment

		ke salon tiap seminggu sekali, tapi untuk sekarang subjek lebih sering melakukan perawatan dirumah sendiri dan bisa menghabiskan dana kurang lebih 600 ribu perbulan.
--	--	---

Menurut Dr. Susie Orbach baru lima puluh tahun terakhir ini dunia mempersempit pengertian cantik menjadi sebatas fisik, di mana gambaran sosok cantik adalah mereka yang memiliki kulit putih, memiliki rambut lurus, dan memiliki tubuh langsing yang mana hal tersebut merupakan ukuran cantik di Indonesia.³ Konsep demikian banyak membuat wanita berbondong-bondong untuk mengubah apa yang ada dalam diri individu tersebut. Hal ini juga sejalan dengan banyaknya iklan produk kecantikan yang memberikan gambaran cantik yang didefinisikan secara sempit.⁴ Seperti jika kamu putih, langsing, tinggi dan berambut lurus maka individu tersebut dapat dengan mudah disukai orang lain terlebih lawan jenis. Hal tersebut kemudian bisa menimbulkan kecemasan pada wanita yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki kulit putih, rambut lurus dan memiliki tubuh langsing, sehingga banyak dari mereka yang berusaha merubah bentuk fisik demi mendapatkan penilaian yang baik dari lingkungan sosial.

Adanya standar kecantikan kadang membuat individu seakan tertuntut untuk mewujudkannya, dan jika tidak sesuai dengan standar maka individu tersebut akan mendapatkan kritik atau komentar negatif yang kerap

³ Windya Novita, *Meraih Inner Beauty Dengan Doa & Zikir* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 13.

⁴ Rina Wahyu Winarni, "Representasi Kecantikan Perempuan Dalam Iklan," *Deiksis* 2, no. 02 (2015): 134–152.

dibungkus dengan candaan. Terlebih lagi kecantikan seorang wanita tidak hanya berdasarkan wajah saja tapi juga identik dengan kulit putih, bentuk tubuh atau segala hal yang berkaitan dengan organ tubuh perempuan.⁵

Sebuah survei yang dilakukan pada 30.000 orang di AS menjelaskan bahwa 93% wanita dan 82% pria peduli dengan penampilan mereka dan berusaha memperbaiki penampilannya. Survei lain juga menunjukkan bahwa mereka tidak puas dengan beberapa aspek yang terlihat. Adapun area tubuh yang sering menjadi perhatian adalah kulit 73%, rambut 56% dan hidung 37%. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak orang yang sangat memperhatikan atau peduli terhadap penampilan mereka dan berusaha untuk memperbaikinya.⁶

Pada tahun 2018 ZAP Clinic dengan MarkPlus melakukan riset kepada responden Wanita yang berusia 18-55 tahun dengan total responden sebanyak 17.889 di beberapa wilayah di Indonesia, dalam riset tersebut mendapatkan hasil bahwa wanita berusia 18-23 tahun dapat menghabiskan biaya hingga 1 juta perbulan untuk produk kecantikan, mereka juga bisa menghabiskan hingga 3 juta per bulan untuk perawatan kecantikan seperti *facial* dan *laser*. Sedangkan wanita yang berusia lebih dari 35 tahun dapat mengeluarkan biaya tiga kali lebih banyak dan untuk produk kecantikan mereka dapat menghabiskan biaya hingga 3 juta.⁷ Hal tersebut juga sejalan

⁵ Kasiyan, *Manipulasi Dan Dehumanisasi Perempuan Dalam Iklan* (Yogyakarta: Ombak, 2008), 281.

⁶ Katharine A. Phillips, *Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder* (New York: Oxford University Press, 2005), 3.

⁷ Silmia Putri, "Riset, Millennials Habiskan Hingga 3 Juta Sebulan Untuk Kecantikan," accessed February 18, 2020, <https://m.detik.com/wolipop/makeup-and-skincare/>.

dengan studi pendahuluan yang dilakukan pada 4 subjek dimana terdapat salah satu subjek yang menuturkan bahwa setiap bulannya ia bisa mengeluarkan dana kurang lebih 600 ribu untuk membeli produk kecantikan.

American society of plastic surgeons (APSP) menunjukkan ada hampir seperempat juta lebih prosedur kosmetik yang dilakukan pada tahun 2018, menurut laporan statistik APSP ada lebih dari 17,7 juta prosedur bedah dan invasif minimal yang dilakukan di Amerika Serikat dan menunjukkan peningkatan selama lima tahun terakhir. Prosedur bedah plastik yang paling banyak diminati diantaranya, pembesaran payudara sebesar 313,735 prosedur naik 4% dari 2017, sedot lemak 258,558 prosedur, pembentukan ulang hidung 213,780 menurun dari tahun 2017.⁸

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. Sejatinya wanita adalah pribadi yang memiliki perhatian yang lebih besar dibandingkan pria dalam hal penampilan fisik. Mereka selalu berusaha agar tidak memiliki penampilan yang tidak baik.⁹

Kekhawatiran atau ketidakpuasan yang berhubungan dengan citra tubuh yang buruk sendiri bisa membuat individu tertekan pada kesehatan

⁸ "New Plastic Surgery Statistic Reveal Trends Toward Body Enhancement," *America Society of Plastic Surgeons*, 2019, <http://www.plasticsurgery.org/news/press-releases/new-plastic-surgery-statistic-reveal-trends-toward-body-enhancement>.

⁹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkebangan Dewasa Muda* (Jakarta: Grasindo, 2004), 19.

mentalnya atau kehidupan sosial individu. *Body dysmorphic disorder* adalah salah satu gangguan mental yang ditandai dengan adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa ada cacat pada fisiknya.¹⁰ 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.¹¹

Mengenai rasio gender, dua studi berbasis populasi terbesar BDD yang dilakukan di Amerika Serikat n= 2048 dan yang dilakukan di Jerman n= 2552 menemukan prevalensi bahwa 2,5% wanita dan 2,2% pria di AS dan 1,9% wanita dan 1,4% pria di Jerman.¹² Berdasarkan dua studi berbasis populasi yang dilakukan di Amerika Serikat dan Jerman sendiri dapat dilihat bahwa wanita lebih memiliki kemungkinan untuk terkena BDD dibandingkan laki-laki.

Survei nasional yang dilakukan oleh Ulrike Buhlmann dkk yang dilakukan di Jerman yang berjumlah 2510 orang dengan jumlah laki-laki sebesar 1142 orang dan wanita sebesar 1368 orang. Dengan populasi secara keseluruhan 35,3% dari populasi umum Jerman, 26,7% pria dan 42,2% wanita, mengungkapkan bahwa setidaknya mereka khawatir dengan satu bagian tubuh. Bagian tubuh yang menjadi perhatian wanita diantaranya payudara, tangan, pinggul, kaki, kulit, perut dan berat badan, sedangkan

¹⁰ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*, 5th ed. (England: American Psychiatry Publishing, 2013), 243.

¹¹ Katharine A. Phillips, *Body Dysmorphic Disorder: Advances in Research and Clinical Practice* (New York: Oxford University Press, 2017), 3.

¹² Andri S Bjornsson, Elizabeth R Didie, and Katharine A Phillips, "Body Dysmorphic Disorder," *Dialogues in Clinical Neuroscience* 12, no. 2 (2010): 221.

bagian tubuh yang menjadi perhatian laki-laki adalah pembentukan otot secara keseluruhan.¹³ Berdasarkan sumber institusi kesehatan mitra keluarga, di Indonesia sendiri setiap tahunnya terdapat 150.000 kasus mengenai *body dysmorphic disorder*.¹⁴

Menurut Phillips orang dengan BDD 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 sosial.¹⁵ BDD sendiri berhubungan dengan cara individu memandang kekurangan yang dimilikinya, yang dapat membuat seseorang memiliki gambaran tubuh yang negatif.¹⁶ Hal tersebut membuat mereka merasa khawatir terkait bentuk fisiknya. Rasa khawatir dan ketakutan yang tersebut dapat muncul jika mereka tidak bersyukur atas apa yang telah mereka dapatkan sehingga mengaggap bahwa terdapat kekurangan dalam penampilan dan bentuk fisik mereka.¹⁷

Syukur sendiri merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menciptakan suasana hati yang tenang dan bahagia. Kebersyukuran juga merupakan faktor yang dapat memunculkan kesejahteraan atau

¹³ Ulrike Buhlmann et al., "Updates on The Prevalence of Body Dysmorphic Disorder: A Population Based Survey," *Psychiatry Research* 178, no. 1 (2010): 171–175.

¹⁴ Geniefe Vivenda and Alvin Hadiwono, "Ruang Wisata Citra Tubuh," *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1, no. 1 (n.d.): 540–555.

¹⁵ Katharine A. Phillips, *Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide* (New York: Oxford University Press, 2009), 135.

¹⁶ Denik Fila Afriliya, "Berpikir Positif Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri," 2018.

¹⁷ Nabella Nur Diana, "Hubungan Self Esteem Dan Self Ecceptance Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019), 52.

ketentraman psikologis.¹⁸ Individu yang bersyukur dapat mengoptimalkan emosi positif dan lebih mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, takut, khawatir dan sedih.¹⁹

Syukur dalam Islam sangat dianjurkan seperti yang dijelaskan dalam QS Ibrahim ayat 7, orang yang bersyukur akan ditambah nikmatnya oleh Allah SWT.

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبُكُمْ لَبِئْسَ لَكُمْ شُكْرًا لِمَنْ كَفَرْتُمْ إِنْ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.

Surah Ibrahim ayat 7 menjelaskan bahwa jika kita bersyukur maka Allah akan menambah nikmat kepada kita tapi jika kita tidak bersyukur maka siksa Allah sangat berat, akan tetapi dalam ayat tersebut tidak dijelaskan siksa apa yang akan diberikan oleh Allah kepada mereka yang tidak bersyukur. Azab yang dimaksud itu antara lain rasa lapar, cemas, dan takut yang dijelaskan dalam surah An-Nahl 16:112:²⁰

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا يَصْنَعُونَ اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا

Artinya: Allah telah membuat satu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tentram, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap penjuru, tetapi (penduduknya) kufur (tidak bersyukur atau tidak bekerja untuk menampakkannya), nikmat-nikmat Allah (yang terpendam). Oleh karena itu Allah menjadikan mereka mengenakan

¹⁸ William E Breen et al., "Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence On Self Report and Informant Ratings," *Personality and Individual Differences* 49, no. 8 (2010): 932–37.

¹⁹ Alex M Wood et al., "The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, And Depression: Two Longitudinal Studies," *Journal of Research in Personality* 42, no. 4 (2008): 854–71.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, VIII (Bandung: Mizan, 1998), 222–23.

pakaian kelaparan dan ketakutan disebabkan oleh perbuatan (ulah) yang selalu mereka lakukan.

Surah An-Nahl ayat 112 menjelaskan tentang munculnya perasaan takut atau khawatir yang akan didapatkan individu yang tidak bersyukur atas nikmat dan kebaikan yang telah Allah berikan kepadanya. Seperti kisah yang terjadi pada kaum Saba' salah satu suku yang hidup di Yaman. Pada saat itu merupakan negara yang aman dan makmur dengan kekayaan yang melimpah di segala penjuru, tetapi mereka kufur dan Allah membuat mereka kelaparan dan ketakutan karena perbuatan mereka sendiri.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Miller dkk mengemukakan bahwa individu yang melakukan syukur atas dasar iman akan mendapati penebalan pada *parietal*, *oksipital* dan *lobus frontal medial* di *hemisfer* kanan dan juga di *cuneus* dan *precuneus* di *hemisfer* kiri. Penebalan pada bagian korteks ini dapat meningkatkan daya ketahanan terhadap depresi.²²

McCraty dan Children dalam Emmons dan McCullough yang dikutip dalam Dewanto dan Retnowati ditemukan bahwa terdapat sinkronisasi antara kerja otak, emosi dan tubuh, ketika individu bersyukur irama jantung menjadi koheren yang mencerminkan kerja susunan saraf otonom dengan terjadinya peningkatan aktivitas saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang.²³

²¹ Shihab, 223.

²² Lisa Miller et al., "Neuroanatomical Correlates of Religiosity and Spirituality: A Study In Adults at High and Low Familial Risk For Depression," *JAMA Psychiatry* 71, no. 2 (2014): 128–135.

²³ Wahyu Dewanto and Sofia Retnowati, "Intervensi Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 1, no. 1 (2015): 33–47.

Berdasarkan uraian yang sudah di paparkan hal itulah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarmasin”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebersyukuran pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin?
3. Apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah diuraikan maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kebersyukuran pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin.

3. Mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin.

Selain ingin mencapai tujuan yang diharapkan oleh peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam beberapa aspek, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan khazanah pemikiran dalam pengembangan pengetahuan tentang kebersyukuran dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.
- b. Memberikan sumbangan pemikiran bagi keilmuan psikologi khususnya psikologi klinis.
- c. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan acuan dan bahan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktek diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada para pembaca terkait pengaruh kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal, sehingga dapat dijadikan referensi di kehidupan pribadi atau penelitian selanjutnya.

D. Definisi Operasional

Supaya pemahaman dalam penelitian tidak ambigu dan bias, maka peneliti memberikan definisi operasional terkait variabel yang telah dirumuskan dalam karakteristik variabel yang dapat diamati.²⁴ Definisi operasional dari penelitian ini yaitu:

1. Kebersyukuran

Menurut Emmons dan McCullough kebersyukuran merupakan bentuk dari sikap positif dalam memberikan respon terhadap orang lain atau dirinya sendiri.²⁵ Menurut Al-Ghazali (2016) dalam Hidayat dan Gamayanti, kebersyukuran merupakan ungkapan ikhlas seseorang kepada Allah SWT, atas anugerah yang dimilikinya. Ruang lingkup syukur sendiri tidak hanya memuji Tuhan dengan mengucapkan “Alhamdulillah” tetapi juga memperlakukan orang yang sebagai perantara dengan baik sesuai dengan aturan yang diberikan Tuhan, termasuk menjaga sumber pemberiannya dan memanfaatkannya dengan baik. Bersyukur akan menambah kenikmatan dan menghasilkan rasa senang, menambah rezeki dan melunakkan hati yang keras yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit hati seperti dengki, cemas.²⁶

Kebersyukuran dalam penelitian ini akan diukur dengan skala yang akan disusun dengan mengintegrasikan aspek kebersyukuran dari

²⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka belajar, 2015), 75.

²⁵ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, *The Psychology Of Gratitude: Series In Affective Science* (New York: Oxford University Press, 2004), 5.

²⁶ Ila Nurlaila Hidayat and Witrin Gamayanti, “Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2020): 79–92.

McCullough et, al dan aspek kebersyukuran dari Al-Ghazali. Adapun aspek-aspek kebersyukuran yang diungkapkan oleh McCullough , et, al terdiri dari empat aspek yakni:

- a. Intensitas, yakni seberapa intens seseorang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif.
- b. Frekuensi, yakni kecenderungan individu untuk mengungkapkan rasa syukur dalam berbagai bentuk akan mendukung perilaku yang baik dan sopan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. *Span* atau rentangan yaitu, kondisi untuk menumbuhkan rasa syukur dalam kehidupan pribadi, seperti keluarga, kesehatan dan pekerjaan..
- d. *Density* yang mengacu pada banyaknya individu yang mampu mengungkapkan rasa syukur atas hal-hal positif yang telah dialaminya, sehingga ia menyadari siapa yang membuatnya mengungkapkan rasa syukur atas hidupnya seperti saudara, orang tua teman dekat dll.²⁷

Sedangkan menurut Al-Ghazali kebersyukuran memiliki tiga aspek yakni:

- a. Komponen hati

²⁷ Michael E McCullough, Robert A Emmons, and Jo-Ann Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography.," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1 (2002): 112.

Komponen hati adalah dimana kita merasa puas, atau merasa bahagia dan mengakui bahwa karunia yang diterima itu datangnya dari Allah.

b. Komponen lisan

Komponen lisan adalah di mana individu menampakkan kebersyukuran dengan pujian-pujian yang ditunjukkan kepada Allah.

c. Komponen dengan anggota tubuh

Komponen dengan anggota tubuh adalah dimana kita menggunakan tubuh kita untuk menjalankan ketaatan kepada-Nya.²⁸

Kebersyukuran dalam penelitian ini mengacu pada perilaku atau sikap seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif dan seberapa sering seseorang merasa bersyukur setiap hari, yang mana rasa syukur dapat memunculkan perilaku positif terhadap individu yang bersyukur. Syukur juga dapat muncul dikarenakan teman, keluarga, pekerjaan, kesehatan dapat membuat seseorang bersyukur yang diekspresikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati, maupun yang diwujudkan dalam perbuatan.

2. Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Body Dysmorphic Disorder adalah salah satu gangguan mental yang ditandai dengan adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa

²⁸ Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya' Ulumuddin*, trans. Irwan Kurniawan (Bandung: PT. Mizan, 2002), 317–318.

ada cacat terhadap fisiknya.²⁹ Orang dengan BDD biasanya menggambarkan diri mereka sangat terlihat jelek, tidak menarik, cacat atau abnormal sedangkan dalam kenyataannya mereka terlihat normal atau bahkan sangat menarik.³⁰

Dalam penelitian ini diagnosis gangguan BDD tidak dilakukan oleh peneliti, karena diagnosis hanya dapat dilakukan oleh psikolog atau psikiater dan juga harus memenuhi kriteri yang ada dalam DSM 5. Orang dengan BDD biasanya mempunyai pemikiran, perilaku dan juga gambaran terkait bentuk tubuh yang tidak dapat dikendalikan yang kemudian mengganggu fungsi sosial, dan juga pekerjaan mereka. Mereka juga percaya bahwa terdapat cacat pada tubuhnya sehingga membuat mereka tidak puas dan selalu ingin merubah apa yang ada dalam diri mereka seperti melakukan operasi plastik. Sehingga fokus dalam penelitian ini sendiri adalah kecenderungan BDD yang dilihat berdasarkan perilaku yang condong dalam sebuah gejala umum BDD, seperti memikirkan penampilan dengan berlebihan, adanya emosi yang tidak baik seperti sedih, khawatir, cemas, bertanya ke orang lain terkait penampilan, dan membandingkan penampilan dengan orang lain.

Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* adalah ketika individu memiliki kekhawatiran atau perasaan tidak puas dengan penampilan fisik yang ada dalam diri individu tersebut, sehingga timbul rasa

²⁹ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*, 243.

³⁰ Phillips, *Body Dysmorphic Disorder: Advances in Research and Clinical Practice*, 3.

khawatir dan rasa tidak puas terhadap apa yang ada dalam dirinya yang kemudian menimbulkan tekanan yang menyebabkan individu tidak percaya diri dalam menjalankan kehidupan sosial.

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan diukur berdasarkan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang akan dibuat berdasarkan aspek-aspek *Body Dysmorphic Disorder* menurut Philips (2009) yakni:

a. Preokupasi

Dimana seseorang memikirkan penampilan mereka yang kurang tepat dengan berlebihan. Mereka mengkhawatir beberapa aspek yang berkaitan dengan penampilan yang terlihat tidak menarik, cacat, jelek, dan terlihat ada yang salah dengan penampilannya, menakutkan, menjijikan, aneh atau bahkan terlihat seperti monster. Orang dengan BDD dapat menghabiskan setidaknya satu jam sehari untuk memikirkan kekurangan terkait penampilan mereka.

b. *Distress* atau penurunan fungsi

Distress adalah keadaan emosi yang tidak baik yang melingkupi perasaan sedih, depresi, cemas, khawatir, takut, panik, dan perasaan negatif lainnya. Penderita BDD seringkali mengalami hambatan yang dapat mempengaruhi fungsi akademik dan pekerjaan. Mereka menghindari situasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. BDD juga berkaitan dengan penurunan fungsi

sosial, seperti hubungan sosial, keintiman, dan penyesuaian diri dengan orang lain.³¹

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan Umi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin”. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap kecemasan ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Umi ini terletak pada metode yang digunakan dimana sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan variabel bebas yang digunakan sama-sama menggunakan variabel kebersyukuran. Sedangkan untuk perbedaan penelitian yang dilakukan Umi terletak pada variabel terikat dimana dalam penelitian yang dilakukan Umi menggunakan variabel kecemasan dan subjek yang digunakan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Johan Satria Putra dkk dari Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada tahun 2019 dengan judul “Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Emosi Positif”. Metode dalam penelitian menggunakan penelitian eksperimen, dan didapatkan hasil

³¹ Phillips, *Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide*, 17–20.

yang menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat secara efektif untuk meningkatkan emosi positif dan juga kepuasan hidup pada siswa. Persamaan penelitian yang digunakan oleh Johan Satria Putra dkk terletak pada variabel bebas yakni kebersyukuran. Sedangkan untuk perbedaan penelitian terletak pada jenis penelitian dimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Johan Satria Putra dkk menggunakan metode eksperimen, variabel bebas yang digunakan dan juga subjek yang digunakan berbeda.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fionna Gracia dan Zarina Akbar dari Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2019 dengan judul “ Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *ex-post facto*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Persamaan penelitian yang dilakukan Fionna Gracia dan Zarina Akbar terletak pada metode yang digunakan yakni kuantitatif dan juga variabel terikat yang digunakan yakni kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada pendekatan yang dilakukan dimana dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *ex-post facto*, variabel bebas yang digunakan dalam penelitian Fionna Gracia dan Zarina Akbar adalah harga diri, perbedaan lain juga terlihat dari subjek yang digunakan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Denika Fila Afriliya Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta pada tahun 2018 dengan judul “Berpikir positif dan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri”. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan metode *self-report*. Berdasarkan hasil dari penelitiannya menunjukkan hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Denika Fila Afrilia terletak pada metode yang digunakan yakni metode kuantitatif dan juga variabel terikat yakni kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Perbedaan, pendekatan yang digunakan berbeda dimana penelitian ini menggunakan pendekatan *self report*. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah berpikir positif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah di paparkan, penelitian terdahulu dan teori-teori pendukung, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Hipotesis Kerja (H_a)

Ada pengaruh signifikan antara kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penelitian maka penulisan karya ilmiah ini disusun dengan sistematika penulisan yang terbagi menjadi lima bab, yakni:

1. Bab 1 pendahuluan, terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, dan hipotesis penelitian.
2. Bab 2 landasan teori, peneliti memaparkan landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari variabel kebersyukuran dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*, komponen-komponen penyusunan dari variabel kebersyukuran dan variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*
3. Bab 3 metodologi penelitian, peneliti memaparkan jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data.
4. Bab 4 berisi hasil dan pembahasan, peneliti memaparkan gambaran umum lokasi penelitian, pelaksanaan *try out*, pelaksanaan penelitian, uji

validitas dan reliabilitas, uji asumsi dasar, analisis data penelitian dan pembahasan yang terkait dengan masalah dalam penelitian.

5. Bab 5 ialah penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran dari penulis.