



## **Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarmasin**

**Ratih Adriani<sup>1\*</sup>, Akhmad Sagir<sup>2</sup>, Mahdia Fadhila<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

\*Email: [ratihadriani3@gmail.com](mailto:ratihadriani3@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis survei. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang memasuki fase dewasa awal. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menemukan sampel dengan kriteria wanita yang berusia 18-25 tahun dan berada di Kota Banjarmasin. Berdasarkan teknik tersebut, maka diperoleh sebanyak 270 responden. Penelitian ini memanfaatkan dua instrumen pengukuran, yaitu skala kebersyukuran dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang telah melalui proses profesional judgment serta uji validitas dan reliabilitas. Skala kebersyukuran terdiri dari 37 item dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,891, sedangkan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* terdiri dari 38 item dengan reliabilitas sebesar 0,910. Proses analisis data dalam penelitian ini mengaplikasikan teknik uji regresi linier sederhana dan analisis sumbangsi, dengan dukungan perangkat lunak SPSS release 22.0 for windows. Selain itu, dilakukan juga kategorisasi untuk mengevaluasi tingkat variabel, baik tinggi, sedang, maupun rendah. Berdasarkan hasil analisis data, peneliti mendapati adanya pengaruh antara variabel kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*, yang mana diperoleh nilai  $-15,155 > 1960$  ( $t$  hitung  $>$   $t$  tabel) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

**Kata kunci:** *body dysmorphic disorder*, kebersyukuran, kecerdasan spiritual

### **PENDAHULUAN**

Dewasa awal adalah fase dimana individu beranjak dari fase remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai macam perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik (Jannah, 2016). Individu yang memasuki fase ini dihadapkan pada tugas

perkembangan yang mengharuskan individu menerima dan menggunakan fungsi fisiknya secara efektif (Pieter, 2017). Selain perubahan secara fisik, perubahan psikologis juga terjadi dalam fase ini yang sering kali berkaitan dengan masalah antara penyesuaian diri dan harapan-harapan perubahan yang muncul dalam proses adaptasi (Umami, 2019).

Perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal seringkali membuat individu merasa cemas (Putra, Arifin & Hermawati, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rohmayanti, Hermayanti dan Mardiah (2016) terhadap beberapa wanita yang memasuki fase dewasa awal, ditemukan bahwa terdapat seorang subjek yang merasa cemas dengan perubahan fisik yang terjadi, khususnya perubahan berat badan. Padahal jika dilihat berat badan subjek tidaklah berlebihan, bahkan beberapa diantaranya memiliki tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat pada umumnya. Kecemasan ini akhirnya menyebabkan rasa kurang percaya diri dan *insecure* yang mendorong subjek untuk melakukan diet ketat, olahraga yang berlebihan, menggunakan obat pelangsing, dan melakukan berbagai macam *treatment* untuk mencapai berat badan yang diinginkan. Selain masalah berat badan, beberapa subjek lainnya juga tidak puas dengan warna dan jenis kulit mereka yang cenderung berjerawat. Ketidakpuasan tersebut kemudian memicu subjek untuk membeli produk-produk yang menawarkan perubahan kulit secara instan atau melakukan *treatment* di salon kecantikan.

Diananda (2018) mengatakan bahwa fase dewasa awal adalah fase dimana banyak wanita sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Pada fase ini, wanita akan merasa sedih atau bahkan stres apabila penampilannya memberikan kesan yang buruk atau kurang memuaskan bagi orang lain, terutama di mata lawan jenis (Yusuf, 2019). Kekhawatiran atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini

dapat meningkatkan resiko gangguan psikologis yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kehidupan sosial individu (Hasmalawati, 2017). *Body dysmorphic disorder* adalah salah satu gangguan mental yang ditandai dengan munculnya pikiran obsesif yang menganggap bahwa terdapat kecacatan atau ketidak sempurnaan pada fisik (Perkins, 2019). Individu dengan gangguan ini biasanya menganggap diri mereka sangat buruk, tidak menarik, cacat, atau bahkan abnormal, meskipun kenyataannya mereka terlihat normal atau bahkan sangat menarik (Phillips, 2017).

Menurut Phillips (2017), individu dengan *body dysmorphic disorder* cenderung memiliki standar *perfeksionisme* yang tinggi terkait penampilan fisik. Individu dengan gangguan ini umumnya memiliki karakter yang tidak tegas, sensitif terhadap kritik dan memiliki harga diri yang rendah. Selain itu, kebanyakan individu yang mengalami gangguan ini cenderung introvert dan sulit berinteraksi sosial (Wahyudi & Yuniardi, 2019). *Body dysmorphic disorder* sendiri berhubungan dengan cara individu memandang kekurangan yang dimiliki, yang dapat membuat individu memiliki gambaran tubuh yang negatif (Santoso, Fauzia & Rusli, 2019). Persepsi negatif ini dapat membuat individu sulit untuk menerima diri secara menyeluruh, yang kemudian dapat memunculkan perilaku-perilaku obsesif untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dan memperoleh kepuasan (Rachmayadi & Susilarini, 2020).

Ketidakpuasan terhadap diri seringkali dipicu oleh kurangnya rasa syukur atas karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT (Enghariano, 2019). Padahal, rasa syukur merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menciptakan suasana hati yang tenang dan bahagia (Haryanto & Kertamuda, 2016). Syukur adalah pengalaman positif yang dapat meningkatkan memori positif di dalam pikiran. Semakin sering seseorang bersyukur, maka semakin banyak

emosi positif dan memori positif yang tersimpan dalam kognitif (Rusdi, 2016). Muin (2017) menambahkan bahwa tingkat syukur yang tinggi juga terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres.

Bersyukur merupakan salah satu ciri klasik dari kepribadian positif yang berfokus pada sikap memperhatikan dan menghargai kehidupan (Lubis, 2019). Hasil penelitian Safaria (2018) menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung mampu mengoptimalkan emosi positif dan lebih mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, takut dan sedih. Pratiwi, Wahyuningsih dan Rumiani (2018) menemukan adanya sinkronisasi antara kerja otak, emosi dan tubuh. Saat individu bersyukur, irama jantung menjadi lebih koheren yang mencerminkan kerja sistem saraf autonom dengan peningkatan aktivitas saraf parasimpatik, sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Berdasarkan hal diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui lebih rinci apakah terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal yang umumnya mencemaskan keadaan fisik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis survei. Terdapat 2 variabel utama yang diamati dalam penelitian ini, yakni tingkat kebersyukuran dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Teknik yang digunakan dalam proses pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang memasuki fase dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun yang ada di Kota Banjarmasin, sehingga

diperoleh sampel yang terdiri dari 270 wanita yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti.

### **Instrumen Penelitian dan Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yakni skala kebersyukuran dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang telah melalui tahap *professional judgment*, uji validitas dan uji reliabilitas. Skala kebersyukuran terdiri dari 37 item dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,891 dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* terdiri dari 38 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,910. Skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan skala modifikasi milik Denik Fila Afriliya (2018). 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, dilakukan pula kategorisasi untuk mengetahui tingkat tinggi, sedang dan rendahnya suatu variabel.

### **HASIL PENELITIAN**

Berikut adalah pemaparan hasil dari uji statistik deskriptif, uji asumsi dasar, uji hipotesis dan uji sumbangsi:

#### **Uji Statistik Deskriptif**

**Tabel 1**

Kategori Kebersyukuran

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

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa 44 subjek (16,2%) memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, 184 subjek (68,1%) memiliki tingkat kebersyukuran yang sedang, dan 42 subjek (15,6%) memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah. Secara keseluruhan,

diketahui bahwa mayoritas wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin memiliki tingkat kebersyukuran yang berada dalam kategori sedang.

**Tabel 2**

Kategori Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Interval	Kategori	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%

Setelah melakukan analisis kategorisasi terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*, ditemukan bahwa 49 subjek (18,1%) menunjukkan tingkat kecenderungan yang tinggi, 182 subjek (67,4%) menunjukkan tingkat kecenderungan yang sedang, dan 39 subjek (14,4%) menunjukkan tingkat kecenderungan yang rendah. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa mayoritas wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin cenderung mengalami *body dysmorphic disorder* pada tingkat yang 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. Selain melakukan uji normalitas, peneliti juga melakukan 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 terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**

Hasil Uji Regresi

Variabel	R square	B	T hitung	T tabel	Sig	Interpretasi
----------	----------	---	----------	---------	-----	--------------

Kebersyukuran Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	0,462	-0,924	-15,155	1960	0,000	Regresi
---	-------	--------	---------	------	-------	---------

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa nilai koefisien regresi variabel kebersyukuran adalah -0,924 yang berarti koefisien bernilai negatif. Nilai koefisien yang negatif ini menandakan adanya hubungan yang negatif antara tingkat kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara tingkat kebersyukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*, dengan 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* jika dilihat dari hasil R square mendapatkan nilai sebesar 0,462 (46,2%).

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

**Tabel 4**  
Koefisien Nilai Perhitungan Sumbangsi Tiap Aspek Kebersyukuran

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

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

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

Hasil perhitungan sumbangsi pada tiap aspek kebersyukuran adalah 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. Dari hasil ini, dapat dikatakan bahwa wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin cenderung lebih dominan menggunakan aspek anggota tubuh dalam melakukan perilaku syukur. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka cenderung mengapresiasi anggota tubuh dengan cara menggunakannya untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai kebaikan, seperti menolong orang lain, bersyukur atas hubungan baik yang dimiliki dengan teman, keluarga, kesehatan, serta harta yang dimiliki.

**Tabel 5**

Koefisien Nilai Perhitungan Sumbangsi Tiap Aspek Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

<b>Aspek Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder</b>	<b>b</b>	<b>Cross Product</b>	<b>Regression</b>	<b>Sumb. Efektif Total</b>
Preokupasi	1,000	39172,381		
Distress/ Penurunan Fungsi	1,000	36658,215	75830,596	100%

$$SE_{Preokupasi} = \frac{1.000 \times 39172,381}{75830,596} \times 100\% = 51,65\%$$

$$SE_{Distress/Penurunan\ Fungsi} = \frac{1.000 \times 36658,215}{75830,596} \times 100\% = 48,34\%$$

Hasil perhitungan yang dilakukan 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 bermakna bahwa sebagian besar wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap penampilan.

## **PEMBAHASAN**

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang dimulai pada usia 18 dan berakhir kira-kira pada usia 40 tahun. Wanita yang memasuki fase dewasa awal umumnya memiliki perhatian yang lebih pada hal-hal yang berkaitan dengan penampilan, seperti makeup, gaya berpakaian, bentuk tubuh, dan sebagainya (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018).

Pernyataan diatas sesuai dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 270 responden, dimana ditemukan hasil sebesar 84,9% wanita khawatir dengan penampilan seperti rambut, berat badan, wajah dan warna kulit. Selain itu, terdapat 54,81% wanita merasa bahwa komentar negatif yang berhubungan dengan penampilan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Disisi lain, 40,8% wanita pernah meminum obat pelangsing atau memakai krim pemutih untuk mendapatkan tubuh dan wajah yang dianggap ideal, dan 28,9% wanita lainnya menjaga pola makan dengan menghindari makanan yang berlemak atau berkalori. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin memiliki kekhawatiran yang tinggi terkait penampilan, sehingga melakukan berbagai macam perawatan agar dapat memenuhi ekspektasi mereka.

Pratiwi dan Sawitri (2020) menerangkan bahwa sebagian besar wanita yang memasuki masa dewasa awal menganggap bahwa bagian tubuh merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Oleh karena itu, banyak wanita yang memperhatikan penampilan fisik pada fase ini. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aristantya dan Helmi (2019) 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. Umumnya, laki-laki mempunyai citra tubuh yang lebih positif dan perempuan mempunyai citra tubuh yang lebih negatif.

Ketidakpuasan pada tubuh dapat dipicu karena adanya perbedaan antara persepsi individu terkait ukuran tubuh yang diinginkan dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Sari & Abrori, 2019). Saat individu merasa bentuk fisik yang dimiliki tidak menarik dalam beberapa hal atau bahkan tidak diinginkan, maka hal tersebut dapat membuat individu merasa tertekan dan berisiko mengalami gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis tersebut adalah *body dysmorphic disorder*.

*Body dysmorphic disorder* adalah gangguan mental yang ditandai dengan adanya pemikiran obsesif dalam diri individu yang menganggap bahwa terdapat kecacatan pada fisiknya (Fadli, 2019). Menurut Nourmalita (2016) kecenderungan *body dysmorphic disorder* merujuk pada perasaan yang selalu merasa kurang terhadap bentuk fisik yang dimiliki, hal ini dikarenakan adanya pikiran negatif yang berlebihan terhadap kekurangan yang ada dalam diri. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* umumnya muncul pada individu yang memasuki fase remaja awal atau fase dewasa awal (Rachmayadi & Susilarini, 2020).

*Body dysmorphic disorder* sendiri dapat muncul karena berbagai faktor seperti faktor biologis yang terdiri dari genetika, pengaruh evolusi, kecenderungan untuk memperhatikan kekurangan secara detail, anomali struktur otak, serta ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin (Mulyarny & Prastuti, 2020). Selain itu, faktor psikologis seperti pengalaman hidup di masa kecil, ejekan atau penganiayaan yang membekas, penekanan pada estetika, serta pengaruh dari lingkungan sosial dan budaya juga turut berperan dalam munculnya gangguan tersebut (Ganecwari & Wilani, 2019).

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*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah kebersyukuran dapat mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin. Hal tersebut didasarkan pada hasil penelitian Rahayu (2019) yang mengemukakan bahwa tingkat kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester tiga, yang berarti bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah kecemasan menghadapi persalinan. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Ananta (2016) yang menjelaskan bahwa syukur memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup dalam berbagai nilai kepribadian.

Setelah dilakukan uji regresi linier sederhana, hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*, dimana didapatkan nilai  $-15,155 > 1960$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Koefisien yang bernilai negatif ini mengartikan

bahwa 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*. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran, maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Hal tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019), penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi negatif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir, yang 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*. Hasil penelitian dari Mulyarny dan Prastuti (2020) juga turut menjadi penguat dalam penelitian ini, yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dan citra tubuh yang positif apabila diperantarai oleh rasa syukur dan dapat mengurangi objektivitas diri. Kesadaran spiritual yang lebih dalam dapat membantu wanita untuk mengembangkan hubungan yang penuh kasih dengan diri sendiri, misalnya menghargai dan menghormati tubuh mereka secara lebih baik.

Menurut Homan dan Tylka (2018), rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi emosional dan kesejahteraan fisik individu, sehingga dapat membentuk persepsi tubuh yang positif dan kekuatan psikologis. Artinya, individu yang bersyukur dapat membentuk dan memiliki citra tubuh yang lebih positif. Bersyukur dapat membuat individu termotivasi untuk berpikir dan berperilaku baik. Individu yang bersyukur akan lebih cenderung menunjukkan sifat prososial seperti empati atau penerimaan. Selain itu, rasa syukur juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri perempuan terhadap berbagai aspek yang ada dalam dirinya (Engharitano, 2019).

Perilaku bersyukur merupakan salah satu bentuk dari kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang dapat memberikan energi positif untuk memperoleh ketenangan dan kedamaian (Safaria, 2018). 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 juga dapat diartikan sebagai 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, maupun keterbatasan yang dimiliki. Syukur dapat diekspresikan kepada Tuhan, diri sendiri, lingkungan sosial, makhluk lain, bahkan alam semesta (Muin, 2017).

Tingkat kategorisasi yang dilakukan pada variabel kebersyukuran dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat 44 subjek (16,2%) masuk dalam kategori tingkat kebersyukuran yang tinggi, 184 subjek (68,1%) dengan kategori tingkat kebersyukuran yang sedang dan 42 subjek (15,6%) dengan kategori tingkat kebersyukuran yang rendah. Secara umum, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kebersyukuran wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin berada pada tingkat sedang. Kebersyukuran pada tingkat sedang dapat dimaknai sebagai kondisi dimana individu masih belum dapat sepenuhnya menerima segala sesuatu yang terjadi dalam diri. Pada tingkat ini, individu merasa bahagia atas nikmat yang diterima. Akan tetapi, pada tingkat ini pula individu masih merasakan penyesalan atas apa yang belum diraih dan kurang fokus pada apa yang telah diperoleh (Prastuti, 2019).

Adapun kategorisasi yang dilakukan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* memperoleh hasil bahwa terdapat sebanyak 49 subjek (18,1%) masuk ke dalam kategori yang memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* tinggi, 182 subjek (67,4%) mempunyai tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang sedang dan 39 subjek (14,4%) mempunyai tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah. Dari data yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di kota Banjarmasin didominasi pada kategori sedang. Hal tersebut bermakna bahwa individu yang berada pada kategori sedang ini memiliki pikiran yang berlebihan terkait penampilan fisik. Individu pada kategori ini umumnya merasa tidak puas, dan cenderung merasa ada yang kurang sempurna pada penampilannya.

Selain untuk mengetahui pengaruh kedua variabel yang diteliti, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami pola perilaku kebersyukuran dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku kebersyukuran cenderung menonjol pada aspek penggunaan anggota tubuh, dengan sumbangsi sebesar 36,60%. Hal ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin cenderung menggunakan anggota tubuh mereka sebagai sarana untuk mengungkapkan rasa syukur, seperti membantu orang lain, bersyukur atas hubungan dengan orang terdekat, kesehatan, dan kekayaan yang dimiliki. Di sisi lain, kecenderungan *body dysmorphic disorder* lebih menonjol pada aspek preokupasi, dengan hasil perhitungan sebesar 51,65%. Hal ini menggambarkan bahwa wanita dewasa awal di Kota Banjarmasin memiliki kekhawatiran yang tinggi terkait penampilan fisik mereka.

## **KESIMPULAN**

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 ( $-15,155 > 1960$ ) dimana koefisien bernilai negatif, yang berarti semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selain itu, didapatkan juga nilai koefisien determinan (*R square*) sebesar 0,462 yang berarti bahwa pengaruh kebersyukuran terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 46,2%.

## **REFERENSI**

- Afriliya, D. F. (2018). *Berpikir positif dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri*. Universitas Islam Indonesia.
- Ananta, A. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction pada Perempuan dalam Masa Emerging Adulthood dengan Gratitude Intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114–128. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Enghariano, D. A. (2019). Syukur dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal El-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan Dan Pranata Sosial*, 5(2), 270–283. <https://doi.org/10.24952/el-qonuniy.v5i2.2154>
- Fadli, F. (2019). *Bunga rampai: Apa itu psikopatologi? "Rangkaian catatan ringkas tentang gangguan jiwa."* Unimal Press.
- Ganecwari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 67–75. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p07>

- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *InSight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and Exploration of The Gratitude Model of Body Appreciation in Women. *Body Image*, 25, 14–22.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(4), 282–287.
- Muin, M. I. A. (2017). Syukur dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Tafseer*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.24252/jt.v5i1.7313>
- Mulyarny, H. T., & Prastuti, E. (2020). Harga diri dan citra tubuh sebagai prediktor kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 302–318. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3472>
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dysmorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 546–555.
- Perkins, A. (2019). Body dysmorphic disorder: The drive for perfection. *Nursing Made Incredibly Easy*, 17(1), 32–38. <https://doi.org/10.1097/01.NME.0000549614.97772.88>
- Phillips, K. A. (2017). *Body dysmorphic disorder: Advances in research and clinical practice*. Oxford University Press.
- Pieter, H. Z. (2017). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Kencana Prenadamedia Group.
- Prastuti, E. (2019). *Rasa syukur: Kunci kebahagiaan dalam keluarga*. CV. Budi Utama.
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota

- pusat kebugaran Moethya. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28956>
- Pratiwi, V., Wahyuningsih, H., & Rumiani. (2018). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 1–26.
- Putra, B. S., Arifin, B. S., & Hermawati, N. (2016). Mortality salience dengan kebahagiaan pada masa dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(1), 100–112. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i1.2883>
- Rachmayadi, R., & Susilarini, T. (2020). Hubungan antara citra tubuh dan harga diri dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 11–20.
- Rahayu, D. S. N. (2019). *Hubungan tingkat kecemasan berdasarkan karakteristik demografi pada ibu hamil primigravida trimester III di puskesmas kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur*. Universitas Binawan.
- Rohmayanti, Hermayanti, Y., & Mardiah, W. (2016). Persepsi siswa kelas VI sekolah dasar tentang perubahan yang terjadi selama masa pubertas. *Journal of Holistic Nursing Science*, 3(1), 1–15.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37–54.
- Safaria, T. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective wellbeing remaja. *Jurnal HUMANITAS*, 15(2), 127–136. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1608>
- Sari, U. S. C., & Abrori. (2019). *Body image*. PT. Sahabat Alter Indonesia.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *JPIB*:

*Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28.  
<https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>

Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. PT Elex Media Komputindo.

Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. IDEA Press.

Wahyudi, M. I., & Yuniardi, M. S. (2019). Body image dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi. *Journal Psycho Holistic*, 1(1), 30–37.  
<https://doi.org/10.35747/ph.v1i1.588>

Yusuf, S. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.