

ABSTRAK

Widiyaningsih, Yuni. 2015. ***Pengaruh Menulis Rasa Syukur Terhadap Penurunan Tingkat Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang.*** Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep (2) dr. Wening Pratowo Sp.F

Ketidakpuasan citra tubuh merupakan masalah kesehatan jiwa yang sering dialami oleh remaja terutama remaja perempuan. Ketidakpuasan citra tubuh dapat dikenal sebagai gambaran individu yang negatif terhadap penampilan fisiknya baik terhadap bagian-bagian tubuh maupun mengenai seluruh tubuhnya. Ketidakpuasan citra tubuh pada remaja dapat dikurangi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan aktivitas menulis rasa syukur. Menulis rasa syukur dapat meningkatkan persepsi positif remaja perempuan dalam memandang tubuhnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menulis rasa syukur terhadap penurunan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment one group pretest-posttest design*, dan pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* sehingga didapatkan 38 responden. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ)*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon matched-pairs* dan didapatkan sig hitung sebesar $0.000 < \alpha 0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah menulis rasa syukur dapat menurunkan tingkat ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, perawat dapat menjadikan aktivitas menulis rasa syukur sebagai intervensi alternatif dari ketidakpuasan citra tubuh pada remaja.

Kata Kunci : Menulis rasa syukur, Remaja perempuan, Ketidakpuasan citra tubuh.

ABSTRACT

Widiyaningsih, Yuni. 2015. ***Effect of Writing Gratitude to Decrease Body Image Dissatisfaction in Adolescents Women in Laboratorium Senior High School Malang State University***. Final project, Nursing Departement, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Advisor: (1) Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep (2) dr. Wening Pratowo Sp.F

Body image dissatisfaction is a matter of mental health often experienced by teenager especially teenagers women. Body image dissatisfaction can be known as an individual negative illustration on physical appearance of the body parts or entire body. Body image dissatisfaction in adolescents can be reduced by various ways, one example is the the activity of writing gratitude. Writing gratitude can increase positive perception of teenagers women in viewing their body. The purpose of this study is to find the effect of writing gratitude to a decrease in body image dissatisfaction in adolescents women in Laboratorium Senior High School Malang State University. A design research used is pre-experiment one group pretest-posttest design, and the sample collection is done with purposive sampling so that was obtained 38 respondents. Instrument of data collection in this research using body shape questionnaire (BSQ). Data analyzed using wilcoxon matched-pairs test and acquired sig count of $0.000 < \alpha 0.05$. The conclusion of this research is that writing gratitude can lower the level of body image dissatisfaction in adolescents women. Based on this research, nurses able to raise the activity of writing gratitude as alternative intervention for body image dissatisfaction in adolescents.

Keywords : Writing gratitude, Teenagers women, Body image dissatisfaction.