

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Ketidakpuasan Citra Tubuh Remaja Perempuan Sebelum Menulis Rasa Syukur

Remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang yang menjadi sampel penelitian berjumlah 38 orang. Hasil penelitian mengenai tingkat ketidakpuasan citra tubuh dengan alat ukur *Body Shape Questionnaire* (BSQ) diperoleh data bahwa responden paling banyak mengalami ketidakpuasan tingkat sedang sebanyak 16 responden. Ketidakpuasan citra tubuh ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti usia, indeks masa tubuh, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, hobi, kebiasaan menyelesaikan masalah, sedang menjalani program penurunan berat badan, serta kebiasaan olahraga.

Berdasarkan usia, responden penelitian paling banyak berusia 15 tahun yaitu sejumlah 20 siswa. Usia sangat berpengaruh terhadap bagaimana remaja memandang tubuhnya. Menurut (Batubara, 2010) di usia *middle adolescent* (15-17 tahun), remaja akan mengalami penambahan berat badan terutama terjadi karena perubahan komposisi tubuh, pada remaja perempuan terjadi karena meningkatnya massa lemak. Perubahan komposisi tubuh ini terjadi karena pengaruh hormon steroid seks. Selain itu, wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria, dimana perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan sekitar 25-30% bagi wanita dan 18-23% pada pria. Menurut (Santrock, 2003) perhatian terhadap citra tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun. Menurut (Batubara, 2010)

perubahan fisik yang cepat dan terjadi secara berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya. Remaja pada tahap ini juga sangat memperhatikan penampilan.

Berdasarkan indeks masa tubuh, responden paling banyak memiliki indeks masa tubuh yang normal. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian *Victorian Government Departement of Human Services* (2002) yang menyatakan bahwa di Australia 70-76% remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus dari ukuran tubuh yang mereka miliki saat ini, bahkan lebih dari setengah yang sedang berusaha mengurangi berat badan mereka, padahal hanya sebagian kecil remaja perempuan yang benar-benar mengalami kelebihan berat badan. Garner dkk. (dalam Dittrich, 2003) menemukan bahwa ukuran rata-rata dari perempuan yang dianggap ideal (seperti yang digambarkan oleh para model) telah menjadi semakin kurus dan bertahan pada kisaran 13-19% di bawah berat badan yang sehat.

Berdasarkan pekerjaan orang tua, responden paling banyak berasal dari keluarga dengan latar belakang wiraswasta dan karyawan dengan pendapatan orang tua paling banyak sebesar Rp. 1.000.000 – Rp. 3.000.000. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pendapat McLaren dan Gauvin (2002) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan citra tubuh lebih banyak dialami oleh perempuan dengan kelas sosial ekonomi yang tinggi. Saat ini hampir semua remaja dari berbagai kalangan dapat mengalami ketidakpuasan citra tubuh. Hal ini karena banyak hal yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh tidak hanya dari sosial ekonomi, namun juga pengaruh media dan teman sebaya.

Berdasarkan hobi menulis, sebanyak 23 mahasiswa (61%) menyatakan hobi menulis. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian dari (Batubara, 2010) bahwa remaja pada usia *middle adolescent* (15-17 tahun) sudah mulai untuk menulis buku harian. Oleh karena itu, hobi menulis ini dapat memperkuat atau meningkatkan proses pelaksanaan penelitian karena sebagian besar remaja sudah memiliki dasar hobi menulis. Sehingga aktivitas menulis rasa syukur ini diharapkan dapat menjadi media pengungkapan pikiran positif yang tepat bagi remaja untuk meningkatkan kepuasan citra tubuhnya.

Penelitian ini juga dipengaruhi oleh bagaimana kebiasaan responden dalam menghadapi masalah. Responden paling banyak yaitu 28 siswa perempuan (74%) memiliki kebiasaan bercerita kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah. Pengungkapan masalah kepada orang lain atau orang terdekat ini menunjukkan *trust* dan penerimaan antara responden dengan orang disekitarnya. Hal ini dapat berkontribusi positif bagi responden karena merasa dihargai dan diterima oleh lingkungannya sehingga dapat menurunkan ketidakpuasan citra tubuhnya. Oleh karena itu, meskipun tidak semua remaja menyelesaikan masalah dengan menulis, penerimaan lingkungan dapat membantunya untuk berfikir lebih positif mengenai citra tubuhnya.

Berdasarkan program diet atau penurunan berat badan, paling banyak yaitu 21 responden (55%) tidak sedang menjalankan program penurunan berat badan dan berdasarkan kebiasaan olah raga, responden paling banyak yaitu 17 responden (45%) memiliki kebiasaan olahraga satu minggu sekali. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian Dacey dan Kenny (2001) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki ketidakpuasan citra tubuh pada umumnya akan melakukan usaha yang keras untuk membentuk tubuh yang ideal agar menjadi kurus.

6.2 Ketidakpuasan Citra Tubuh Remaja Perempuan Setelah Menulis Rasa Syukur

Hasil posttest mengenai ketidakpuasan citra tubuh dari 38 responden yang diteliti didapatkan bahwa responden paling banyak menyatakan normal yaitu sebanyak 15 responden. Secara umum seluruh responden mengalami penurunan tingkat ketidakpuasan citra tubuh walaupun tidak semua responden mengalami penurunan tingkat ketidakpuasan. Hasil ini membuktikan bahwa tingkat pengaruh aktivitas menulis rasa syukur ini berbeda pada setiap individu.

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah responden yang normal dari 0 menjadi 15 responden (40%), penurunan jumlah responden yang mengalami ketidakpuasan ringan dari 15 menjadi 8 responden (19%), penurunan jumlah responden yang mengalami ketidakpuasan sedang dari 16 menjadi 15 responden (29%). Peningkatan jumlah responden menjadi normal serta penurunan jumlah responden yang mengalami ketidakpuasan ringan dan sedang menunjukkan bahwa menulis rasa syukur ini efektif dalam menurunkan ketidakpuasan citra tubuh.

Dengan menulis rasa syukur, individu dapat menyalurkan rasa syukurnya. Respon psikologis dari penyaluran rasa syukur ini adalah individu tersebut dapat mengetahui dan mengapresiasi hal positif dalam hidupnya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan. Dari hal tersebut, afek positif yang ada di dalam dirinya dapat meningkat sehingga memperkuat individu untuk mengoreksi pikiran negatif terhadap tubuh. Ketika individu dapat mengoreksi hal negatif terhadap tubuh, diharapkan individu tersebut dapat meningkatkan persepsi positif terhadap tubuh sehingga dapat menurunkan ketidakpuasan citra

tubuh yang dialaminya. Menurut Emmons & McCullough (2013) aktivitas menulis rasa syukur yang dilakukan setiap hari selama 14 hari secara berturut-turut akan memberikan efek lebih baik jika dibandingkan dengan aktivitas yang dilakukan satu kali dalam satu minggu selama 10 minggu.

Penurunan ketidakpuasan citra tubuh tersebut sesuai dengan penelitian Geraghty et. al. (2010) yang menyatakan bahwa menulis rasa sukur dapat menurunkan ketidakpuasan citra tubuh. Melalui proses menulis, individu dapat merekam atau mengabadikan hal-hal yang mereka sukuri dalam hidup secara sistematis. Menulis adalah cara untuk menterjemahkan pikiran seseorang kedalam sebuah kata-kata, dan menurut teori yang di kemukakan oleh Emmons (2013) bahwa menulis akan memberikan manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan hanya berpikir. Menulis dapat membantu mengorganisasikan kata-kata, memfasilitasi individu untuk menghubungkan hal-hal yang dialaminya, dan membantu individu untuk menerima pengalaman yang terjadi pada dirinya dan merangkainya dalam sebuah kalimat. Menulis juga dapat menciptakan makna hidup dengan cara menuliskan pengalaman yang terjadi setiap hari dalam bentuk pengalaman syukur dan terimakasih. Bahkan, menulis rasa syukur dapat memberikan referensi baru untuk memperbaiki situasi hidup yang sulit.

Namun dari hasil penelitian terdapat peningkatan ketidakpuasan berat dari 7 menjadi 10 responden (8%). Hal ini bisa di sebabkan oleh faktor internal dan eksternal dari individu. Menurut Emmons & McCullough (2013) menulis rasa syukur ini akan memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap individu, individu ada yang mulai merasa puas dalam jangka waktu 2 minggu dan ada yang membutuhkan waktu yang lebih panjang. Selain itu, menurut analisis dari hal yang dituliskan oleh responden dalam lembar form rasa syukur, paling

banyak responden bersyukur mengenai hal yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya, sedangkan untuk bersyukur terhadap tubuhnya masih sedikit responden yang melakukannya.

Responden yang mengalami peningkatan ketidakpuasan ini adalah 6 responden yang mengalami ketidakpuasan berat tetap mengalami ketidakpuasan berat dan 4 responden yang mengalami ketidakpuasan sedang berubah menjadi ketidakpuasan berat. Menurut (Dittrich, 2003) individu dengan ketidakpuasan sedang dan berat membutuhkan waktu yang panjang untuk mengoreksi pikiran negatifnya terhadap tubuh. Hal ini dikarenakan, persepsi negatif tubuhnya sudah berlangsung sejak lama, sehingga terdapat kemungkinan bahwa proses untuk koreksinya membutuhkan waktu yang lebih panjang dari 2 minggu.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga berperan terhadap peningkatan ketidakpuasan citra tubuh yang terjadi pada responden. Faktor eksternalnya yaitu *significant person* (keluarga dan teman sebaya), interaksi sosial dan media. Media sangat mempengaruhi gambaran ideal bentuk tubuh seseorang. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standart kecantikan perempuan adalah memiliki tubuh kurus. Selain itu, ubungan interpersonal seperti dengan teman dan keluarga membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang di terima akan mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain baik teman maupun keluarga melakukan evaluasi terhadap dirinya (Ata, Ludden & Lally, 2006).

6.3 Pengaruh Menulis Rasa Syukur Terhadap Penurunan Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan

Hasil uji *Wilcoxon Matched-Pairs* di dapatkan hasil bahwa responden yang diberikan aktivitas menulis rasa syukur memiliki level signifikansi $p(0.000) < \alpha(0.05)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian H_1 diterima pada $\alpha = 0.05$ selang kepercayaan 95% terdapat pengaruh positif menulis rasa syukur terhadap penurunan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Menurut analisa peneliti, hasil tersebut tidak lepas dari beberapa faktor dalam penelitian seperti pelaksanaan penelitian, subjek penelitian, dan juga sekolah tempat penelitian.

Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Geragthy et. al. (2010) tentang diari bersyukur secara signifikan dapat menurunkan ketidakpuasan citra tubuh. Proses pelaksanaan terapi yang berlangsung terus-menerus selama 14 hari, dapat membentuk kesadaran responden dalam memandang citra tubuhnya.

Menurut Ali (2008) menyatakan bahwa kebanyakan remaja putri lebih menyukai keindahan dan memperhatikan keindahan tubuh, maka bentuk tubuh yang menarik akan menumbuhkan rasa percaya diri pada perempuan saat tampil di depan orang lain. Dengan aktivitas menulis rasa syukur, responden diarahkan untuk merefleksikan hal-hal baik dan positif yang ada pada dirinya. Seperti contohnya bentuk tubuh sebagian besar responden adalah bentuk tubuh yang ideal, sehingga responden tetap merasa percaya diri ketika tampil di depan orang lain. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan hubungan responden dengan keluarga dan teman sebaya semakin baik karena penelitian

ini mengarahkan responden untuk selalu bersyukur dan berterimakasih untuk orang-orang disekitarnya. Penerimaan yang baik dari lingkungan membuat seseorang akan menjadi lebih percaya diri.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, penulis memiliki beberapa keterbatasan antara lain :

1. Tidak adanya kelompok kontrol sehingga pengaruh menulis rasa syukur yang diberikan hanya di ukur berdasarkan pre dan postest.
2. Penelitian ini melibatkan remaja dengan indeks masa tubuh yang berbeda yakni normal, berat badan kurang, berat badan berlebih, dan obesitas tingkat I, sehingga data tidak homogen.
3. Lamanya aktivitas menulis rasa syukur yakni selama 14 hari membuat banyak remaja perempuan yang keluar dari penelitian karena tidak mampu menyelesaikan aktivitas menulis rasa syukur.
4. Dalam pemberian aktivitas menulis rasa syukur, peneliti hanya menjelaskan prosedur tanpa melihat dan mendampingi langsung proses menulis rasa syukur. Peneliti hanya menerima bukti penulisan dalam form rasa syukur yang dikumpulkan setiap hari tanpa membacanya secara rinci.

6.5 Implikasi Penelitian

6.5.1 Teori Keperawatan

Penelitian ini dapat menjelaskan bahwa ketidakpusan citra tubuh dapat di pengaruhi oleh usia, indeks masa tubuh, sosial ekonomi, diet serta kebiasaan

dalam menyelesaikan masalah dan hal lainnya. Keperawatan yang satu fungsinya adalah sebagai konselor yang berperan dalam memberikan konsultasi dan edukasi mengenai bagaimana cara remaja untuk menurunkan ketidakpuasan citra tubuhnya. Hal ini sangat bermanfaat bagi remaja yang mengalami ketidakpuasan citra tubuh untuk dapat menerima keadaan fisiknya dan melewati tugas perkembangannya. Selain itu, ini juga dapat membantu remaja untuk meningkatkan pikiran positif yang ada pada dirinya sehingga lebih percaya diri untuk tampil di depan orang lain.

6.5.2 Praktik Keperawatan

Terapi menulis rasa syukur dapat diintegrasikan dalam proses asuhan keperawatan guna meningkatkan kualitas kesehatan mental klien. Namun, bila menggunakan aktivitas menulis rasa syukur dalam asuhan keperawatan, praktisi keperawatan harus tetap mengetahui standar saat praktik.

6.5.3 Institusi Terkait

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh institusi tempat penelitian sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kepuasan citra tubuh pada remaja perempuan sehingga mereka bisa lebih merasa percaya diri dan dapat menerima keadaan fisik sesuai dengan tugas perkembangannya.