

**PENGARUH MENULIS RASA SYUKUR TERHADAP PENURUNAN
KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMA
LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan**



Oleh :

Yuni Widiyaningsih

NIM 115070207111027

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2015

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**PENGARUH MENULIS RASA SYUKUR TERHADAP PENURUNAN
KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMA
LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

Oleh :

Yuni Widiyaningsih

NIM : 115070207111027

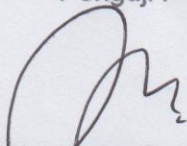
Telah diuji pada

Hari : Selasa

Tanggal : 28 April 2015

dan dinyatakan lulus oleh :

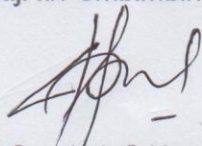
Penguji I



Tony Suharsono, S.Kep, M.Kep

NIP. 198009022006041003

Penguji II/Pembimbing I



Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep

NIP. 198305052010122006

Penguji III/Pembimbing II

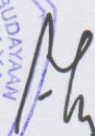


dr. Wening Prastowo, Sp.F

NIP. 197505082005011001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan



Prof. Dr. dr. Kusworini, M.Kes, Sp.PK

NIP. 195603311988022001



*Tugas akhir ini kupersembahkan untuk
ibunda dan ayahanda tercinta yang
senantiasa melimpahkan cinta dan kasih
sayangnya untuku*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi petunjuk dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Menulis Rasa Syukur Terhadap Penurunan Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang”.

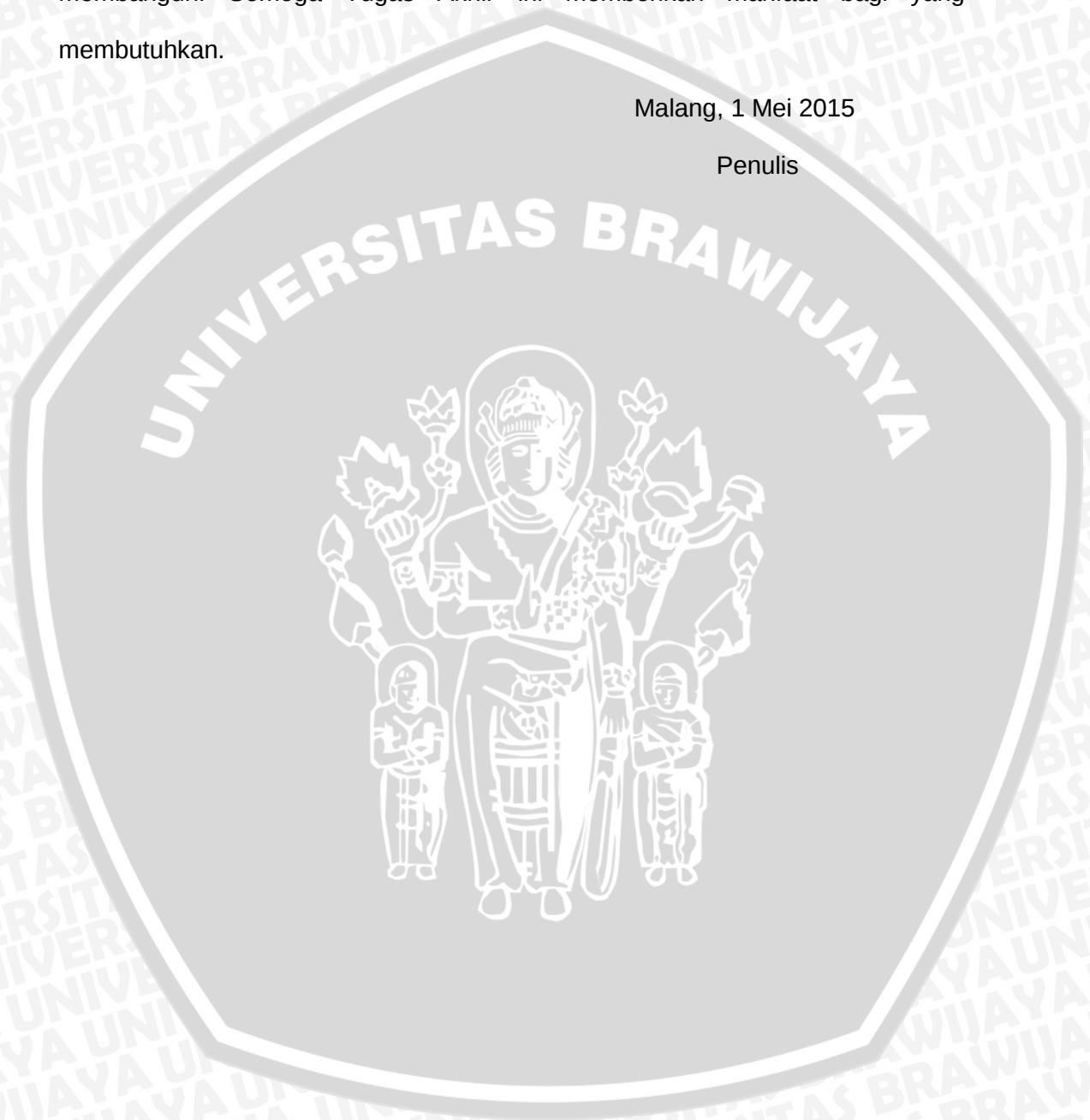
Dengan selesainya Tugas Akhir ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

- a. Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes., Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- b. Prof. Dr. dr. Kusworini, M.Kes, Sp.PK, Kepala Jurusan Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di jurusan ilmu keperawatan.
- c. Bapak Tony Suharsono, S.Kep, M.Kep, sebagai dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan demi penyempurnaan Tugas Akhir ini.
- d. Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep, sebagai pembimbing pertama yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
- e. dr. Wening Prastowo, Sp.F, sebagai pembimbing kedua yang telah memberi masukan, dan senantiasa memberi semangat, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya Tugas Akhir ini.
- f. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk saran dan kritik yang membangun. Semoga Tugas Akhir ini memberikan manfaat bagi yang membutuhkan.

Malang, 1 Mei 2015

Penulis



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.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Peruntukan	iii
Kata Pengantar.....	iv
Abstrak	vi
Abstract	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Akademik	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja.....	8

2.1.1 Pengertian Remaja	8
2.1.2 Ciri-Ciri Umum Remaja	9
2.1.3 Proses Perubahan Remaja	13
2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja	14
2.2 Konsep Diri	15
2.2.1 Defenisi Konsep Diri	15
2.2.2 Komponen Konsep Diri	16
2.2.5 Rentang Respon Konsep Diri	19
2.3 Konsep Citra Tubuh	21
2.3.1 Pengertian Citra Tubuh	21
2.3.2 Komponen citra tubuh	23
2.3.3 Citra Tubuh Pada Remaja	24
2.3.4 Dampak Ketidakpuasan Citra Tubuh	25
2.3.5 Penilaian citra tubuh	27
2.4 Konsep Menulis Rasa Syukur	29
2.4.1 Pengertian Bersyukur	29
2.4.2 Pengertian Menulis Rasa Syukur	30
2.4.3 Manfaat Menulis Rasa Syukur	31
2.4.4 Metode Menulis Rasa Syukur	33
2.4.5 Pengaruh Bersyukur Terhadap Penurunan Ketidakpuasan Citra Tubuh	35

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep	38
3.2 Hipotesis Penelitian	39

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian	40
4.2 Populasi dan Sampel.....	40
4.2.1 Populasi.....	40
4.2.2 Sampel	40
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	41
4.2.4 Jumlah Sampel.....	42
4.3 Variabel Penelitian.....	42
4.3.1 Variabel Independen.....	42
4.3.2 Variabel Dependen	42
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	42
4.5 Instrumen Penelitian.....	43
4.5.1 Alat Ukur Penelitian	43
4.5.2 Validitas <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ).....	44
4.5.3 Reabilitas <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ).....	44
4.6 Definisi Operasional	45
4.7 Prosedur Penelitian	46
4.7.1 Alur Pengambilan Data.....	46
4.7.2 Prosedur Menulis Diari Bersyukur.....	46
4.7.2 Prosedur Pengukuran Skor Ketidakpuasan Citra Tubuh.....	47
4.8 Analisis Data	48
4.9 Etika Penelitian.....	48

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

5.1 Data Umum Karakteristik Responden.....	50
5.1.1 Usia	50
5.1.2 Indeks Masa Tubuh	51
5.1.3 Pekerjaan Orang Tua	52
5.1.4 Pendapatan Orang Tua	52
5.1.5 Hobi	53
5.1.6 Kebiasaan dalam Menyelesaikan Masalah	54
5.1.7 Sedang Menjalani Program Penurunan Berat Badan.....	54
5.1.8 Kebiasaan Olahraga.....	55
5.2 Data Khusus.....	56
5.2.1 Hasil Pengukuran Ketidakpuasan Citra Tubuh Sebelum Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	56
5.2.2 Hasil Pengukuran Ketidakpuasan Citra Tubuh Setelah Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	57
5.2.3 Perbedaan Ketidakpuasan Citra Tubuh Sebelum dan Setelah Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	58

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Ketidakpuasan Citra Tubuh Remaja Perempuan Sebelum Menulis Rasa Syukur.....	60
--	----

6.2 Ketidakpuasan Citra Tubuh Remaja Perempuan Setelah Menulis Rasa Syukur.....	63
6.3 Pengaruh Menulis Rasa Syukur Terhadap Penurunan Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan.....	66
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	67
6.5 Implikasi Penelitian.....	67
6.5.1 Teori Keperawatan	67
6.5.2 Praktik Keperawatan.....	68
6.5.3 Institusi Terkait	68
BAB 7 PENUTUP	
7.1 Kesimpulan.....	69
7.2 Saran.....	69
7.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya	69
7.2.2 Bagi Profesi Keperawatan	69
7.2.3 Bagi Institusi Tempat Penelitian.....	69
Daftar Pustaka.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Distribusi Skor Ketidakpuasan Citra Tubuh Sebelum Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	56
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Ketidakpuasan Citra Tubuh Sebelum Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	56
Tabel 5.3 Distribusi Skor Ketidakpuasan Citra Tubuh Setelah Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	57
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Ketidakpuasan Citra Tubuh Setelah Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang.....	58
Tabel 5.5 Analisis Skor Ketidakpuasan Citra Tubuh Sebelum dan Setelah Menulis Rasa Syukur pada Remaja Perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Rentang respon konsep diri	20
Gambar 2.2	Neuropsikologi proses peningkatan kebahagiaan & afek positif ...	37
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	38
Gambar 4.1	Alur Pengambilan Sampel	41
Gambar 4.2	Alur Pengambilan Data	46
Gambar 5.1	Persebaran responden berdasarkan usia	50
Gambar 5.2	Persebaran responden berdasarkan indeks masa tubuh	51
Gambar 5.3	Persebaran responden berdasarkan pekerjaan orang tua	52
Gambar 5.4	Persebaran responden berdasarkan pendapatan orang tua	52
Gambar 5.5	Persebaran responden berdasarkan hobi menulis	53
Gambar 5.6	Persebaran responden berdasarkan kebiasaan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah	54
Gambar 5.7	Persebaran responden berdasarkan sedang menjalani program penurunan berat badan	54
Gambar 5.8	Persebaran responden berdasarkan kebiasaan olahraga	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Keaslian Tulisan.....	74
Lampiran 2. Pengantar Kuesioner	75
Lampiran 3. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian	76
Lampiran 4. Pernyataan Persetujuan untuk Berpartisipasi dalam Penelitian....	78
Lampiran 5. Kuesioner Data Demografi	79
Lampiran 6. Kuesioner <i>Body Shape Questionnaire (BSQ)</i>	81
Lampiran 7. Kisi-kisi Kuesioner.....	83
Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur Menulis Rasa Syukur.....	84
Lampiran 9. Lembar <i>Checklist</i>	87
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	89
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas.....	92
Lampiran 12. Hasil Uji Wilcoxon	93
Lampiran 13. Hasil Pengumpulan Data.....	94
Lampiran 14. Formulir Etik.....	99
Lampiran 15. Curriculum Vitae.....	107
Lampiran 16. Keterangan Kelaikan Etik.....	109
Lampiran 17. Surat Permohonan Ijin untuk Uji Validitas.....	110
Lampiran 18. Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data	111
Lampiran 19. Surat Pemberian Ijin Penelitian	112
Lampiran 20. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	113
Lampiran 21. Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	114