

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *GRATITUDE* TERHADAP KECENDERUNGAN
BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA REMAJA AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Pembimbing:

**Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Oleh:

**Miskah Ramdhani M.
NIM: C021191018**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2023**

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *GRATITUDE* TERHADAP KECENDERUNGAN
BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA REMAJA AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Seminar Sarjana
Pada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:

Miskah Ramdhani M.
NIM: C021191018



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *GRATITUDE* TERHADAP KECENDERUNGAN
BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA REMAJA AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

disusun dan diajukan oleh:


**Miskah Ramdhani M.
NIM: C021191018**

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

UNIVERSITAS HASANUDDIN

Pembimbing I

Pembimbing II




Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198402232009122004



Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198409112014042001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 198107252010121004

SKRIPSI

**KONTRIBUSI *BODY IMAGE* DAN *GRATITUDE* TERHADAP KECENDERUNGAN
BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA REMAJA AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

disusun dan diajukan oleh:

**Miskah Ramdhani M.
NIM: C021191018**

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 23 Oktober 2023

Menyetujui,

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	2. 
3.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si	Anggota	5. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang
Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


dr. Agussalim Bukhari, M.Clin., Med., Ph.D., Sp.GK(K)

NIP. 19700821199903 1 001


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A

NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN


Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, Oktober 2023

Yang membuat pernyataan,




Miskah Ramdhani M.
NIM. C021191018

ABSTRACT

Miskah Ramdhani M., C021191018, *The contribution of Body Image and Gratitude to the Tendency of Body Dysmorphic Disorder in Late Adolescents in Makassar City*, Undergraduate Thesis, Medical Faculty, Department of Psychology, Hasanuddin University Makassar, 2023.

xv + 109 pages + 18 pages of attachments

This study aims to investigate the contribution of body image and gratitude to the tendency of body dysmorphic disorder in late adolescents in Makassar city. It involved 172 adolescents aged 18-21 years as subjects. Data were collected using the body image scale, gratitude scale, and the body dysmorphic disorder tendency scale. The study applied the multiple linear regression. The results shows that body image and gratitude both partially and simultaneously contribute negatively to the tendency of body dysmorphic disorder. The higher body image and gratitude, the lower the tendency of body dysmorphic disorder. The effective contribution of body image to the tendency of body dysmorphic disorder is 10.7%, gratitude to the tendency of body dysmorphic disorder is 23%, and the effective contribution of body image and gratitude to the tendency of body dysmorphic disorder is 34%.

Keywords : *Body image, gratitude, body dysmorphic disorder, adolescents*

ABSTRAK

Miskah Ramdhani M., C021191018, Kontribusi *Body Image* dan *Gratitude* Terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Akhir di Kota Makassar, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin Makassar, 2023.

xv + 109 halaman + 18 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *body image* dan *gratitude* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar. Subjek penelitian ini berjumlah 172 remaja akhir berusia 18-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *body image*, *gratitude*, dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi *body image* dan *gratitude* dengan arah negatif terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* baik secara parsial maupun simultan. Semakin tinggi *body image* dan *gratitude*, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Kontribusi efektif *body image* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 10.7%, kontribusi efektif *gratitude* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 23%, dan kontribusi *body image* dan *gratitude* secara simultan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 34%.

Kata Kunci : *Body image, gratitude, body dysmorphic disorder, remaja akhir*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-Nya kepada semua makhluk-Nya. Shalawat serta salam juga semoga tetap tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW.

Sebuah anugrah yang tak terhingga karena saya dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan tugas akhir ini yang berjudul “**Kontribusi *Body Image* dan *Gratitude* Terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Akhir di Kota Makassar**”. Skripsi ini merupakan perwujudan *concern* saya dan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hassanuddin.

Selama penyusunan skripsi ini, saya memperoleh banyak pelajaran dan pengalaman yang bermanfaat. Selesaiannya skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari banyak pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. *My amazing parents*. Prof. DR. Hamzah Machmoed, MA. dan Minerva Burhan, SE. adalah orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat dan sandaran terkuat untuk anaknya ini. Kedua orang tua yang tidak hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta serta dukungan baik dari segi emosional maupun materil. Terima kasih untuk selalu berjuang atas kehidupan saya. Berkat segala doa yang dipanjatkan oleh kalian, saya bisa berada di titik ini. Sehatlah selalu dan hiduplah lebih lama lagi untuk menemani dan menyaksikan setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya ke depannya.

2. Ibu Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik sekaligus pembimbing 1 yang senantiasa mendampingi saya sejak awal memulai masa kuliah hingga akhir perjalanan skripsi saya. Terima kasih atas segala bimbingan, umpan balik yang membangun, dan seluruh pembelajaran berharga yang telah diberikan, sehingga saya dapat bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing dua yang senantiasa memberikan arahan, masukan, dan semangat kepada saya selama mengerjakan skripsi, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan memperoleh hasil yang memuaskan.
4. Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA. dan Ibu Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembahas skripsi sejak seminar proposal. Seluruh masukan dan umpan balik yang diberikan sangat membantu saya dalam meningkatkan kualitas skripsi ini.
5. Ibu Susi Susanti, S.Psi., MA, Kak Rizky Amalia Jamil, S.Psi., MA, Kak Athina Saraya, S.Psi., M.Sc, dan Kak Dwiana Fajriati Dewi, S.Psi., M.Sc yang telah berkontribusi selama saya melakukan proses adaptasi skala.
6. Seluruh Dosen Prodi Psikologi FK Unhas atas segala dedikasinya dalam membagikan ilmu selama proses perkuliahan. Serta Staf Prodi Psikologi FK Unhas atas segala bantuan yang senantiasa memudahkan pengurusan setiap administrasi.

7. *My love-hate friendship*, Annisa Nur Maulidianti yang menjadi teman terkasih sejak sama-sama masih berstatus mahasiswa baru hingga saat ini. Terima kasih telah menyaksikan saya berproses dengan memberikan segala pengertian, dukungan, dan kesabaran. *Thank you for being selfless and listening to everything I had to get off of my chest*. Semoga semua yang terbaik selalu menyertaimu.
8. Teman-teman Hijrah : Siti Nirmala Kusuma, S. Nurul Azizah, Nur Hamida Massiongan, Muaiyadah, Ayessa Zereina Maghfira, Puspa Akhlakul Karimah, Annisa Nur Maulidianti, Natasya Pinkan Mapaliey, Reski Ivana Putri, Ruhul Fadhilah Az-Zahra, A. Atikah Maulidya, Angel Natalia Christi yang telah menjadi *the best part of my university life* yang terkadang penuh dengan drama. Terima kasih karena telah setia menemani dan belajar bersama selama perkuliahan serta menjadi tempat bercerita dan berdiskusi. Terima kasih karena telah menjadi manusia-manusia yang selalu ada untuk merayakan apapun yang telah saya capai. Entah suatu saat nanti setelah sarjana ada yang menjadi bos muda, pengusaha, ibu kos 100 pintu, ataupun istri pejabat, ketahuilah bahwa saya bersyukur bertemu kalian di masa muda ini. *To infinity and beyond!*
9. Aidil Aryanto, S.Psi. yang banyak berkontribusi selama saya mengerjakan skripsi ini dengan meluangkan waktu untuk menemani, membagikan tenaga, pikiran, materi, serta dukungan emosional kepada saya untuk terus maju. Terima kasih telah menjadi rumah untuk belajar banyak hal dan terima kasih telah mendampingi seluruh proses saya dalam memulai dan menyelesaikan skripsi ini.

10. Snowy. Anabul putih yang menjadi satu-satunya *moodbooster* saya selama proses pengerjaan skripsi dan membuat saya tidak merasa sendiri di rumah walaupun terkadang sering membuat saya cemas dengan segala tingkah lakunya yang bebas. Hiduplah lebih lama lagi untuk menemani saya menjalani naik turunnya tangga kehidupan nantinya.
11. Teman-teman BPO 2022/2023, S. Nurul Azizah, Natasya Pinkan Mapaliey, Verawaty Mashani, Ayessa Zereina Maghfira, dan Muh. Fathi Hanif yang senantiasa berjuang bersama-sama dalam memulai skripsi sembari menjalankan tanggungjawab kepengurusan yang penuh drama. Semangat untuk seluruh kehidupan kalian, para purna ayam ungu.
12. Teman-teman 1nte9rity yang telah bersama-sama tumbuh, berjuang, dan belajar bersama. *There's so many unforgottable memories with sobat kiko*. Semoga kita akan selalu mengingat satu sama lain dan tentunya bahagia di jalan yang telah kita tempuh masing-masing.
13. Terakhir, Miskah Ramdhani M., sang penulis karya tulis ini. Perempuan yang berusia 22 tahun saat memulai dan menyelesaikan karya tulis ini. Terima kasih karena telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah. Ingatlah bahwa ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Terima kasih telah memilih hadir di dunia dan berjuang hingga berada pada titik ini. Seperti yang disampaikan oleh Major (2017) dalam karyanya yang berjudul *Easily* pada detik 0.12-0.19 bahwa "*just because it won't come easily, doesn't mean we shouldn't try*". Maka, berbahagialah atas segala pencapaianmu di titik manapun, Miskah.

Saya sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan keilmuan Psikologi. Oleh karena itu, dengan rendah hati saya menerima setiap masukan, saran, dan umpan balik yang diberikan guna meningkatkan kualitas skripsi ini.

Makassar, Oktober 2023



Miskah Ramdhani M.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Abstrak.....	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Body Image</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Body Image</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	12
2.1.3 Faktor-faktor <i>Body Image</i>	14
2.2 <i>Gratitude</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i>	16
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Gratitude</i>	17
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i>	18
2.3 Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	20
2.3.1 Definisi <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	20
2.3.2 Aspek-Aspek <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	21
2.3.3 Faktor-faktor <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	22
2.3.4 Gejala <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	25
2.4 Remaja Akhir.....	26
2.4.1 Definisi Remaja Akhir	26
2.4.2 Karakteristik Remaja Akhir	27
2.4.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja Akhir	29
2.5 Hubungan Antar Variabel	30
2.6 Kerangka Konseptual	33
2.7 Hipotesis.....	35

BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian	37
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.3.1 <i>Body Image</i>	38
3.3.2 <i>Gratitude</i>	38
3.3.3 Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	39
3.4 Populasi dan Sampel	39
3.4.1 Populasi.....	39
3.4.2 Sampel	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6 Uji Instrumen	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	47
3.8 Prosedur Kerja	48
3.8.1 Tahap Penyusunan Proposal Penelitian	48
3.8.2 Tahap Persiapan Penelitian	48
3.8.3 Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data	49
3.8.4 Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.1.1 Demografi Responden	51
4.1.2 Analisis Deskriptif.....	52
4.1.3 Uji Asumsi	74
4.1.4 Uji Hipotesis	77
4.2 Pembahasan	82
4.2.1 Kontribusi <i>Body Image</i> Terhadap Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Pada Remaja Akhir di Kota Makassar.....	82
4.2.2 Kontribusi <i>Gratitude</i> Terhadap Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Pada Remaja Akhir di Kota Makassar.....	87
4.2.3 Kontribusi <i>Body Image</i> dan <i>Gratitude</i> Secara Simultan Terhadap Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Pada Remaja Akhir di Kota Makassar.....	92
4.3 Limitasi Penelitian	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
5.1 Kesimpulan.....	98
5.2 Saran.....	99
Daftar Pustaka.....	101
Lampiran-Lampiran.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i>	41
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala GRAT- <i>Short Form</i>	42
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	42
Tabel 3.4 Standar Ketepatan Model <i>Fit</i>	44
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Validitas	45
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala GRAT Setelah Uji Validitas	46
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Setelah Uji Validitas	46
Tabel 3.8 Indeks Reliabilitas Guildford (1957)	47
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas Skala	47
Tabel 3.10 <i>Timeline</i> Penyusunan Laporan Hasil	50
Tabel 4.1 Kategorisasi Skor	53
Tabel 4.2 Hasil Analisis <i>Body Image</i>	53
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor <i>Body Image</i>	53
Tabel 4.4 Hasil Analisis Aspek <i>Body Image</i>	57
Tabel 4.5 Kategorisasi Aspek <i>Body Image</i>	58
Tabel 4.6 Hasil Analisis <i>Gratitude</i>	60
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Gratitude</i>	61
Tabel 4.8 Hasil Analisis Aspek <i>Gratitude</i>	65
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek <i>Gratitude</i>	66
Tabel 4.10 Hasil Analisis Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	68
Tabel 4.11 Skor Kategorisasi Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	68
Tabel 4.12 Hasil Analisis Aspek Kecenderungan BDD	72
Tabel 4.13 Kategorisasi Aspek Kecenderungan BDD	73
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 4.16 Hasil Uji Multikolinearitas	76
Tabel 4.17 Hasil Uji Heteroskedastisitas	77
Tabel 4.18 Kontribusi <i>Body Image</i> Terhadap Kecenderungan BDD	78
Tabel 4.19 Kontribusi <i>Gratitude</i> Terhadap Kecenderungan BDD	79
Tabel 4.20 Kontribusi <i>Body Image</i> dan <i>Gratitude</i> Terhadap Kecenderungan BDD ..	80
Tabel 4.21 Koefisien <i>Body Image</i> dan <i>Gratitude</i> Terhadap Kecenderungan BDD ...	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 3.1 Gambaran Desain Penelitian	37
Gambar 4.1 Demografi Jenis Kelamin	51
Gambar 4.2 Demografi Usia	52
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi <i>Body Image</i>	54
Gambar 4.4 Diagram <i>Body Image</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Gambar 4.5 Diagram <i>Body Image</i> Berdasarkan Usia.....	56
Gambar 4.6 Diagram Aspek <i>Body Image</i>	60
Gambar 4.7 Diagram Kategorisasi <i>Gratitude</i>	62
Gambar 4.8 Diagram <i>Gratitude</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Gambar 4.9 Diagram <i>Gratitude</i> Berdasarkan Usia	64
Gambar 4.10 Diagram Aspek <i>Gratitude</i>	67
Gambar 4.11 Diagram Kategorisasi Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> ...	69
Gambar 4.12 Diagram Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
Gambar 4.13 Diagram Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Berdasarkan Usia	71
Gambar 4.14 Diagram Aspek Kecenderungan BDD	74

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan dari berbagai aspek, yaitu biologis, kognitif, dan sosioemosional. Masa remaja merupakan tahapan dengan fungsi perkembangan yang sangat berdinamika bila dibandingkan dengan tahapan perkembangan pada usia anak-anak dan dewasa. Pada masa ini, individu mulai memiliki kesadaran dalam membentuk identitas mengenai dirinya (Santrock, 2011). Mueller (dalam Santrock, 2011) mengemukakan bahwa perkembangan di masa remaja diwarnai oleh berbagai perubahan drastis dimana remaja akan dihadapkan pada pengalaman-pengalaman dan tugas-tugas yang baru.

Salah satu perubahan drastis yang dialami pada masa remaja adalah perubahan fisiologis disertai kematangan seksual yang disebut sebagai pubertas. Pada masa pubertas, remaja mulai merasakan gejolak karena mengalami perubahan fisik yang akan memengaruhi cara berpikir, emosi, dan sosial remaja. Gejolak yang dirasakan pada masa pubertas menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan mereka (Santrock, 2011).

Representasi diri yang sempurna merupakan hal yang sangat diinginkan oleh kebanyakan individu. Oleh karena itu, penampilan tubuh menjadi hal yang sangat penting bagi individu. Hal tersebut membuat individu mulai membangun bentuk tubuh ideal yang dapat diakibatkan oleh pengaruh media massa, seperti media sosial (Cash dan Pruzinsky, 2002). Penggunaan media sosial saat ini sedang populer di kalangan

remaja. Media sosial biasanya menampilkan gambaran ideal mengenai bentuk fisik wanita maupun pria dan memudahkan individu untuk membangun standar ideal melalui *influencer* atau artis yang membagikan tips terkait bentuk tubuh dan penampilan yang ideal (Roainina, 2021; Padmi & Susilarini, 2022). Media sosial dapat berdampak signifikan terhadap pembentukan persepsi terkait penampilan fisik yang dianggap menarik dari sudut pandang masyarakat (Damayanti & Susilawati, 2018).

Beberapa tahun belakangan ini, tidak dapat dipungkiri banyak individu termasuk remaja yang memperindah penampilan fisiknya agar mendapat kesan yang baik di mata individu lain. Hal ini didukung dengan berkembangnya produk-produk serta klinik-klinik kecantikan yang mendukung individu untuk memperindah penampilan fisiknya (Padmi & Susilarini, 2022). Jenis perawatan yang sering dilakukan oleh remaja perempuan seperti mempercantik penampilan dengan menggunakan alat *make up* dan merawat kulit menggunakan berbagai produk *skincare*, sedangkan remaja laki-laki cenderung lebih berfokus dalam memperbaiki bentuk tubuhnya dengan rutin melakukan olahraga hingga mengonsumsi suplemen tubuh (Agustiningsih, 2019). Berbagai tindakan yang dilakukan oleh remaja untuk memperindah penampilan menandakan adanya obsesi untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal.

Obsesi berlebih terhadap kesempurnaan penampilan tubuh dapat membuat individu mengembangkan perilaku maladaptif (Gracia & Akbar, 2019). Hal ini dapat menjadi salah satu indikasi gangguan yang dianggap semakin sering terjadi di kalangan remaja, yaitu *body dysmorphic disorder*. *American Psychiatric Association* (2000) menjelaskan *body dysmorphic disorder* merupakan suatu gangguan dimana

individu memiliki preokupasi terhadap penampilan fisik yang dimilikinya dan menyebabkan *distress* serta penurunan fungsi sosial. *Body dysmorphic disorder* merupakan gangguan psikologis yang berkaitan dengan gambaran mental individu terhadap kekurangan-kekurangan pada tubuhnya, sehingga memunculkan adanya gejala kecemasan mengenai penampilan fisik secara berlebihan (Nurlita dan Lisiswanti, 2016).

Body dysmorphic disorder tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition* termasuk sebagai salah satu jenis gangguan *Obsessive-Compulsive*. DSM V menjelaskan *body dysmorphic disorder* ditandai dengan adanya perilaku obsesi terhadap kekurangan dalam penampilan fisik yang tidak dapat diamati atau hanya tampak bagi sedikit orang, seperti perilaku berulang dalam memeriksa penampilan di cermin hingga melakukan perawatan berlebihan agar dapat menutupi kekurangan penampilan. *Body dysmorphic disorder* diklasifikasikan dalam spektrum *Obsessive-Compulsive* karena penderitanya menjadi terobsesi dengan ketidaksempurnaan yang dirasakan sehingga muncul perilaku kompulsif yang bertujuan untuk memperbaiki, menutupi, dan memodifikasi diri (Nevid et al, 2018). Kraepelin dan Janet (dalam Kaplan dan Sadock, 2010) menganggap bahwa *body dysmorphic disorder* merupakan suatu neurosis kompulsif dan obsesif ditandai dengan rasa malu terhadap tubuh.

Body dysmorphic disorder dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* secara terminologi memiliki perbedaan yang jelas. Karakteristik kecenderungan *body dysmorphic disorder* serupa dengan gejala *body dysmorphic disorder*, namun masih pada tingkatan yang ringan (Phillips, 2009). Prabowo (dalam Mulyarny dan Prastuti,

2020) mendefinisikan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebagai suatu obsesi dalam membayangkan kekurangan fisik secara berlebih. Dengan kata lain, kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat diartikan sebagai keinginan individu dalam menaruh perhatian yang berlebih pada kekurangan yang diimajinasikan atau tidak begitu berarti.

Individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan cenderung selalu memperbaiki penampilannya saat berada di lingkungan sosial dan akan selalu memikirkan kekurangan dari penampilan mereka berulang kali hingga menghabiskan waktu yang lama. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* umumnya banyak berkembang pada kelompok usia remaja (Kaplan & Sadock, 2010). Hasil studi oleh Higgins & Wysong (2018) mengemukakan bahwa 70% *body dysmorphic disorder* terjadi pada masa remaja dengan usia 18 tahun ke atas. Himanshu et. al (2020) juga menemukan terdapat peningkatan prevalensi *body dysmorphic disorder* pada populasi remaja. Hal tersebut berkaitan dengan pengaruh media sosial dan berkembangnya *body image* negatif (Fardouly, et. al., 2015; Rydin, et al., 2020).

Phillips (dalam Cash, 2012) mengatakan bahwa *body image* termasuk salah satu faktor dari timbulnya gejala *body dysmorphic disorder*. *Body image* atau citra tubuh merupakan gambaran yang dimiliki mengenai ukuran, keadaan, atau kondisi bentuk tubuh. Istilah *body image* digunakan oleh para Psikolog untuk menggambarkan perasaan individu yang terinternalisasi mengenai gambaran penampilan (Veale, Willson, dan Clarke, 2009). *Body image* mengacu pada evaluasi kognitif dan emosional mengenai bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu (Cash dan Pruzinky, 2002).

Body image individu dapat berupa *body image* positif dan negatif (Healey, 2014). Remaja dengan *body image* positif akan membentuk evaluasi dan persepsi yang positif terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang membuat mereka merasa nyaman dengan kondisi fisik ditandai dengan perwujudan rasa percaya diri (Alidia, 2018). Sebaliknya, remaja dengan *body image* negatif akan merasa tidak nyaman dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, sehingga persepsinya mengenai bentuk tubuh terdistorsi yang membuat remaja merasa kurang percaya diri (Small, 2001).

Berbagai penelitian yang dilakukan memberikan bukti empiris yang berkaitan dengan *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Nourmalita (2016) mengemukakan bahwa terdapat kontribusi langsung dan signifikan antara *body image* dan gejala *body dysmorphic disorder*. Obsesi akan bentuk tubuh ideal menjadi bagian yang diprioritaskan oleh individu dan berkaitan dengan *body image*. Penelitian lainnya dari Wahyudi dan Yuniardi (2019) menjelaskan bahwa *body image* memberikan kontribusi terhadap gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Apabila individu beranggapan bahwa segala hal mengenai penampilan dan bentuk tubuh yang dimiliki terlihat buruk, maka kecenderungan individu terobsesi untuk mengubah kekurangan yang ada pada penampilan dan tubuhnya akan muncul.

Individu di masa remaja memiliki berbagai tugas perkembangan yang perlu dicapai dengan baik. Apabila tugas perkembangan tersebut dapat tercapai, maka remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam tugas perkembangan pada fase berikutnya (Putro, 2017). Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Gunarsa, 2001) adalah menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialami dan dapat melakukan peran yang sesuai dengan jenisnya secara efektif.

Remaja di masa pubertasnya lebih fokus untuk meningkatkan *body image* positif, sehingga seharusnya remaja tidak memiliki permasalahan *body image* (Cash dan Smolak, 2011). Namun, kenyataannya banyak remaja yang mengalami masalah dalam perkembangan fisiknya, sehingga membangun *body image* negatif karena harapan-harapan yang tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septrilianti (2015) bahwa remaja dengan rentang usia 17-18 tahun umumnya memiliki *body image* negatif. Hasil penelitian Duchesne et al (2016) juga mengemukakan bahwa sebanyak 59,7% remaja memiliki penerimaan *body image* yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Soleha (2021) menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang berada di Kota Makassar memiliki tingkat *body image* yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara keadaan yang seharusnya dengan yang sebenarnya terjadi. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja seyogianya dapat menerima keadaan fisik dan menggunakan fungsi tubuhnya secara efektif karena hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2011). Namun, kenyataan yang sesungguhnya menunjukkan sebagian besar remaja masih belum menerima bentuk tubuh mereka (Az Zahra, et. al, 2021), sehingga hal tersebut menjadikan remaja mengembangkan *body image* negatif.

Selain *body image*, Watkins (2014) juga menjelaskan bahwa *gratitude* termasuk hal yang penting dan memiliki kontribusi terhadap permasalahan yang berkaitan dengan *body image*, seperti gangguan makan hingga *body dysmorphic disorder*. *Gratitude* atau kebersyukuran merupakan sifat psikologi positif yang membuat individu

menjadi optimis dengan menerima, menghargai, mencintai, dan berfokus dalam mengembangkan diri dibandingkan melihat kekurangan yang dimiliki (Watkins, 2014). *Gratitude* dibutuhkan untuk melihat dan menyikapi permasalahan tentang fisik secara positif, bahwa sebenarnya segala sesuatu yang Tuhan berikan merupakan sebuah karunia yang mulia untuk disyukuri.

Individu dengan *gratitude* di dalam dirinya dapat menyeimbangkan dan memaksimalkan emosi positif, serta mampu mengendalikan emosi yang negatif seperti rasa cemas, sedih, dan takut (Wood, et al., 2008). Individu dengan *gratitude* yang rendah terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya akan selalu mengalami beberapa gejala perilaku yang mengarah pada hal negatif yang merugikan, seperti membenci diri sendiri dan merasa tidak sempurna secara fisik, hingga selalu merasa buruk walaupun telah berkali-kali melakukan perawatan untuk memperbaiki tampilan diri (Nourmalita, 2016). Tanpa disadari, perilaku membandingkan penampilan, melakukan perawatan berlebihan, melakukan diet ekstrim, hingga melakukan tindakan mengubah penampilan dengan melakukan operasi atau beberapa prosedur medis untuk kecantikan merupakan bentuk perilaku yang mengindikasikan adanya gejala *body dysmorphic disorder* (Watkins, 2006; McQuillan, 2019).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa individu dengan *gratitude* yang tinggi akan memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah (Adriani, Sagir, & Fadhila, 2021). Penelitian Padmi & Susilarini (2022) juga menemukan hubungan signifikan antara *gratitude* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi *gratitude*, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk memiliki gejala *body dysmorphic disorder*. Individu yang bersyukur atas segala yang

diperoleh dengan menerima kelebihan dan kekurangan kondisi fisiknya akan terhindar dari kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Sari, 2020).

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas, terdapat beberapa gejala yang dibahas dalam penelitian ini. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima perubahan fisik yang dialami, namun kenyataannya saat ini banyak remaja yang mengalami masalah dalam tugas perkembangannya, sehingga remaja mengembangkan *body image* negatif dan memiliki tingkat *gratitude* yang rendah. Remaja seyogianya dapat mengembangkan *body image* positif dan memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi agar dapat menerima keadaan fisiknya, sehingga remaja tidak memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Body image negatif yang dibangun dan *gratitude* yang rendah akan memengaruhi remaja untuk mengembangkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Oleh karena itu, peneliti berfokus untuk melakukan penelitian terkait "Kontribusi *Body Image* dan *Gratitude* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Akhir di Kota Makassar". Penelitian ini dianggap penting untuk melihat hubungan antara *body image*, *gratitude*, dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir dikarenakan masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan yang drastis dalam perkembangan fisiknya selama menghadapi tugas perkembangan yang menyangkut persoalan pencarian jati diri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini terdiri atas tiga, yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi *body image* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar?
2. Apakah terdapat kontribusi *gratitude* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar?
3. Apakah terdapat kontribusi *body image* dan *gratitude* secara simultan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berikut tujuan penelitian ini dilakukan, yaitu :

1. Untuk menguji dan menganalisis kontribusi *body image* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar.
2. Untuk menguji dan menganalisis kontribusi *gratitude* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar.
3. Untuk menguji dan menganalisis kontribusi *body image* dan *gratitude* secara simultan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mampu mendukung penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *body image*, *gratitude*, dan *body dysmorphic disorder* serta dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan Psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Klinis, Psikologi Positif, dan Psikologi Perkembangan. Hasil penelitian ini juga diharapkan memiliki kebermaknaan yang tinggi dalam menjelaskan dan memecahkan problematik kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja di Kota Makassar dalam menghadapi tugas perkembangannya dan dapat memberikan motivasi kepada remaja untuk mengembangkan *body image* positif dan memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi agar dapat terhindar dari kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Body Image

2.1.1 Definisi *Body Image*

Body image adalah sikap individu terhadap tubuhnya yang diperoleh melalui hasil penilaian positif dan negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Thompson (2000) mengemukakan *body image* merupakan evaluasi individu terhadap ukuran dan berat badan ataupun aspek fisik lainnya yang mengarah pada *physical appearance* individu. Cash & Smolak (2011) menjelaskan *body image* adalah penilaian terhadap pengalaman emosional individu terkait dengan kondisi fisiknya. Potter dan Perry (2005) mengemukakan bahwa *body image* merupakan persepsi individu mengenai tubuhnya, baik secara internal maupun eksternal dimana persepsi tersebut mencakup perasaan dan sikap yang tunjukkan pada tubuh.

Body image merupakan pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya (Meilliana, 2006). Keliat, et. al (2011) menjelaskan bahwa *body image* adalah kumpulan dari sikap individu yang disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu dan masa sekarang, serta mengenai perasaan tentang bentuk dan fungsi tubuhnya, sedangkan Stuart (2007) menjelaskan bahwa *body image* merupakan kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi dan perasaan masa lalu dan sekarang mengenai ukuran, fungsi, penampilan, serta potensi.

Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan *body image* sebagai citra mental dan evaluasi individu terhadap penampilan yang memengaruhi persepsi dan perilaku. Papalia, Olds, dan Feldman (2008) mendefinisikan *body image* sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi individu mengenai penampilannya. *Body image* didefinisikan sebagai konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik individu (Berk, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran individu mengenai bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan. Gambaran tersebut dapat dilihat melalui cara individu memberikan penilaian atas penampilannya dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian tersebut dapat berupa penilaian positif ataupun negatif.

2.1.2 Aspek-aspek *Body Image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur melalui aspek-aspek pada *body image*. Cash dan Pruzinky (2002) mengemukakan bahwa terdapat lima aspek dari *body image*, yaitu:

a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan merupakan penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Individu akan menilai dirinya menarik atau tidak menarik, penampilannya memuaskan atau belum memuaskan, serta nyaman atau tidak terhadap tubuhnya. Evaluasi penampilan yang bersifat negatif pada individu cenderung akan menimbulkan ketakutan akan penilaian dari orang lain. Ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan dapat dipahami sebagai kekhawatiran individu tentang penilaian negatif orang lain terhadap penampilannya.

b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan merupakan perhatian individu terhadap penampilannya dan upaya individu untuk memperbaikinya. Orientasi penampilan juga dianggap sebagai investasi dalam perilaku kognitif mengenai penampilan atau perhatian individu terhadap penampilan dirinya. Orientasi penampilan berkaitan dengan upaya yang dilakukan oleh individu dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri, kepuasan terhadap bagian tubuh seperti wajah, tubuh bagian atas, tubuh bagian tengah dan bawah.

Cash (2012) menjelaskan orientasi penampilan juga berarti bagaimana individu menilai pentingnya penampilannya bagi orang lain, sehingga membuat perhatiannya terhadap penampilan semakin meningkat dan muncul upaya dalam menyempurnakan penampilan. Upaya yang bisa diinvestasikan dapat melalui pakaian, model rambut, diet dan perawatan sehari-hari.

c) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh adalah pengukuran individu terhadap kepuasannya atas bagian tubuh yang dimiliki. Apabila penilaian individu kurang sesuai dengan yang diharapkan, maka individu akan melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Keinginan untuk tampil menarik merupakan pengaruh dan dukungan dalam menjalani kehidupan sosial individu sehari-hari. Penampilan fisik yang menarik dapat memberikan kepuasan tersendiri bagi individu.

d) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan terhadap kenaikan berat badan yang berlebih membuat individu berusaha untuk menjaga berat badan jika mengalami kenaikan atau penurunan. Kecemasan menjadi gemuk menggambarkan kecemasan individu terkait obesitas. Kecemasan menjadi gemuk mendorong individu untuk melakukan diet yang dapat membawa pengaruh yang buruk bagi kesehatan apabila dilakukan dalam intensitas yang berat. Individu yang mengalami kecemasan terhadap kelebihan berat badan akan menjadi lebih waspada dan muncul kecenderungan melakukan diet ekstrim untuk menurunkan berat badan.

e) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh menggambarkan individu dalam menilai berat badannya. Individu akan melakukan pengkategorian ukuran tubuh yang terdiri atas kurus atau gemuk. Pengkategorian bentuk tubuh juga berhubungan dengan bagaimana individu memandang, memersepsi, dan menilai berat badannya.

2.1.3 Faktor-faktor *Body Image*

Body image dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa ahli menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *body image* adalah usia, jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

a) Usia

Usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *body image* individu. Clay (2005) menjelaskan bahwa peningkatan usia pada masa remaja sangat berkontribusi terhadap kepuasan bentuk tubuh. Pada tahap perkembangan remaja, *body image* berdampak pada usaha remaja untuk mengontrol berat badannya (Papalia, et. al.,

2010). Hasil penelitian oleh Sivert dan Sinanovic (2008) menunjukkan bahwa individu memiliki ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap tubuhnya saat usia 17 hingga 25 tahun dibandingkan dengan usia 40 hingga 60 tahun.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan *body image* individu (Cash dan Pruzinsky, 2002). Franzoi dan Koehler (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) menemukan bahwa wanita cenderung memiliki *body image* yang negatif dibandingkan dengan pria. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Moore dan Franko (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) yang menyatakan bahwa wanita dalam segala usia lebih mempermasalahkan mengenai *body image* bila dibandingkan dengan laki-laki. Kekhawatiran yang dirasakan oleh wanita terhadap *body image* lebih luas dan masalah yang dialami secara asumsi dinilai tidak relevan untuk dialami oleh laki-laki.

c) Media massa

Media massa yang muncul diberbagai tempat memberikan gambaran yang ideal mengenai figur perempuan maupun laki-laki yang dapat memengaruhi gambaran tubuh individu (Cash dan Pruzinsky, 2002). Pada zaman modern ini, remaja saat ini lebih sering menghabiskan waktunya di sosial media, sehingga konsumsi media yang tinggi memengaruhi persepsi remaja. Terdapat berbagai tayangan di media sosial yang seringkali menampilkan standar-standar penampilan. Hal tersebut dapat menimbulkan respon remaja dengan membentuk *body image* (Sukamto, et al., 2019). Penelitian oleh Aristantya & Helmi (2019) menemukan bahwa media sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *body image*. Media sosial tidak hanya

menimbulkan respon *body image* negatif, melainkan juga menimbulkan *body image* positif.

d) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal menjadi salah satu faktor individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Pengalaman interpersonal individu berkaitan dengan interaksi dengan individu lain. Dunn dan Gokee (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) mengemukakan umpan balik yang diterima dapat memengaruhi konsep diri individu, termasuk perasaan dan pandangan individu terkait penampilan fisiknya. Hal tersebut seringkali membuat individu merasa cemas terhadap penampilannya ketika mendapatkan hasil evaluasi dari orang lain terhadap dirinya (Cash & Pruzinsky, 2002). Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menjelaskan pengalaman interpersonal yang baik akan membentuk *body image* positif, sedangkan pengalaman interpersonal yang tidak baik akan membentuk pandangan negatif individu terhadap tubuhnya, sehingga mengembangkan *body image* negatif.

2.2 Gratitude

2.2.1 Definisi *Gratitude*

Gratitude atau kebersyukuran berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratia* yang berarti rahmat, keanggunan, dan rasa terima kasih. Emmons (2007) menjelaskan segala kata yang berasal dari kata *gratia* selalu berhubungan dengan kebaikan, kemurahan hati, dan keindahan dalam memberi maupun menerima. *Gratitude* merupakan rasa kebersyukuran terhadap hal baik yang memberikan manfaat secara spesifik (Peterson dan Seligman, 2004). *Gratitude* juga didefinisikan sebagai reaksi kognitif dan emosi

yang muncul atas kesadaran terhadap hal yang telah dialami yang kemudian menciptakan rasa berharga (Wood, et al., 2008).

Watkins (2014) mendefinisikan *gratitude* sebagai respon emosi positif individu terhadap pengalaman yang diperoleh. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan selalu merasa bahwa dirinya diberikan anugrah dan kelimpahan, merasa bangga atas hal-hal sederhana yang diperoleh, dan merasa cuup dengan apa yang dimiliki walaupun hanya hal kecil. Seligman (2002) menjelaskan *gratitude* sebagai suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan rasa bahagia dan terima kasih terhadap kebaikan yang diterima.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan perasaan syukur individu yang muncul atas kesadaran akan hal-hal baik yang diterima selama hidup. Perasaan syukur yang dirasakan oleh individu kemudian ditunjukkan dalam bentuk sikap, baik terhadap hal yang diterima maupun kepada individu yang memberi.

2.2.2 Aspek-Aspek *Gratitude*

Terdapat tiga aspek *gratitude* yang perlu dimiliki oleh individu. Tiga aspek ini sering disebut sebagai “*Three pillars of gratitude*” yang terdiri atas komponen sikap yang berkontribusi terhadap *gratitude* (Watkins et al., 2003), yaitu sebagai berikut:

1. *Sense of Abundance*

Sense of abundance atau perasaan yang berkecukupan merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu yang tidak merasakan adanya kekurangan pada dirinya karena telah memperoleh banyak hal. Perasaan ini memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran mengenai kehidupan yang tidak adil. Individu dapat dikatakan

memiliki *gratitude* ditandai dengan adanya *sense of abundance* yang dimiliki. Individu dengan *sense of abundance* akan memahami bahwa segala suatu peristiwa yang dialami atau hal yang diperoleh merupakan pemberian yang memiliki hal positif di dalamnya.

2. *Appreciation for Simple Pleasure*

Appreciation for simple pleasure merupakan perasaan bahagia yang diperoleh dari penghargaan atau penilaian positif berdasarkan hal-hal yang sederhana. Individu dikatakan memiliki *gratitude* di dalam dirinya apabila individu merasa bahwa segala hal yang diperoleh dalam hidup merupakan suatu keberkahan. Hal tersebutlah yang membuat individu akan merasakan dan menunjukkan apresiasi yang lebih terhadap sesuatu yang diperoleh sebagai berkah.

3. *Appreciation for Others*

Appreciation for others merupakan sikap yang ditunjukkan oleh individu dengan mengapresiasi peran individu lain di dalam hidupnya. *Appreciation for others* lebih sering dirasakan oleh individu ketika menerima bantuan dari orang lain yang memberikan bantuan. Individu dengan karakteristik *appreciation for others* akan merasa bahwa mengakui dan mengapresiasi kontribusi dan peran individu lain di dalam hidupnya merupakan suatu hal yang sangat penting.

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Gratitude*

Gratitude dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Terdapat beberapa hasil penelitian yang mengemukakan sejumlah faktor yang dapat memengaruhi *gratitude*, yaitu:

1) *Spirituality* dan *Religiousness*

McCullough et al. (2002) mengemukakan individu yang bersyukur akan cenderung lebih religius dan memiliki spiritualitas yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Watkins et al. (2003) menemukan bahwa religiusitas memengaruhi kebersyukuran individu. Ditemukan bahwa kegiatan keagamaan membuat individu cenderung merasa lebih bersyukur. Religiusitas dapat berkontribusi terhadap *gratitude* karena dengan religiusitas, individu percaya dan meyakini segala kebaikan bersumber dari Tuhan. Individu religius percaya bahwa selalu terdapat campur tangan Tuhan terhadap segala sesuatu yang terjadi. Dengan demikian, individu akan mencari makna positif dari segala hal yang diperoleh, sehingga individu menjadi lebih bersyukur (Emmons, 2007).

2) *Well-being*

Well-being dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis, sehingga individu mampu menerima dan mensyukuri segala hal yang terjadi (Peterson & Seligman, 2004). Emmons (2016) menjelaskan *well-being* dapat membantu individu agar dapat menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan dan kebahagiaan, dan mengurangi depresi. Individu dengan *gratitude* cenderung mengembangkan emosi positif, sehingga memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan (McCullough et al., 2002).

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Aryanti (2019) menemukan bahwa *gratitude* dan *well-being* berhubungan positif dan signifikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik dapat dipengaruhi oleh *gratitude*.

3) *Self-esteem*

Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat peran signifikan dari variabel *social comparison* terhadap *self-esteem* setelah dimoderasi oleh *gratitude*. Penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *gratitude* individu, maka semakin tinggi pula *self-esteem* individu dikarenakan *social comparison* berfungsi menurunkan *self-esteem*, sedangkan *gratitude* berfungsi dalam meningkatkan *self-esteem* individu.

2.3 Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder

2.3.1 Definisi *Body Dysmorphic Disorder*

Body dysmorphic disorder termasuk sebagai salah satu jenis gangguan *Obsessive-Compulsive* yang tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*. *Body dysmorphic disorder* merupakan suatu preokupasi terhadap kecacatan pada tubuh yang dipersepsikan oleh individu (Kaplan dan Saddock, 2010). Rief, et. al (2006) mendefinisikan *body dysmorphic disorder* sebagai gangguan yang ditandai dengan pemusatan perhatian pada kekurangan dari penampilan fisik, misalnya bentuk dan ukuran hidung.

Body dysmorphic disorder sebagai ketertarikan individu yang berlebihan untuk terus membayangkan kecacatan atau kelainan bentuk fisik yang disertai dengan perilaku berulang, seperti berkaca dan melakukan perawatan yang berlebihan (Wooley dan Perry, 2015). Morselli (dalam Phillips, 2009) mendefinisikan *body dysmorphic disorder* sebagai gangguan dimana penderitanya merasa tidak bahagia

terhadap kekurangan dari bentuk tubuhnya yang membuat aktifitas kesehariannya terganggu.

Body dysmorphic disorder ditandai dengan penggambaran suatu kelebihan maupun kekurangan pada penampilan fisik secara berlebihan. Individu dengan *body dysmorphic disorder* sebenarnya terlihat normal, namun penderita disibukkan dengan persepsi mereka terhadap penampilan yang cacat. Hal tersebut menyebabkan penderita mengalami kesulitan hingga mengganggu fungsi sehari-harinya. Pada umumnya, gejala *body dysmorphic disorder* mulai dapat terlihat ketika individu beranjak ke masa remaja (Phillips, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dysmorphic disorder* termasuk jenis gangguan *Obsessive-Compulsive* yang membuat individu memusatkan perhatiannya pada sedikit kekurangan yang ada pada tubuhnya, meskipun hal tersebut masih terlihat normal oleh orang lain. *Body dysmorphic disorder* merupakan suatu gangguan yang membuat penderita selalu merasa kurang terhadap penampilan fisiknya, sehingga mendorong penderita agar melakukan berbagai hal untuk memperbaiki kekurangan tersebut.

2.3.2 Aspek-Aspek *Body Dysmorphic Disorder*

Berdasarkan kriteria diagnostik yang terdapat pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition* (DSM-V), Phillips (2009) yang merupakan seorang peneliti masalah *body dysmorphic disorder* membagi gangguan *body dysmorphic disorder* ke dalam dua aspek, yaitu:

a) *Preoccupation* (preokupasi)

Individu dengan gangguan *body dysmorphic disorder* akan merasa khawatir mengenai penampilan mereka yang tidak menarik. Penderita akan memikirkan aspek-aspek penampilan mereka yang terlihat jelek, cacat, mengerikan, menjijikkan, aneh, bahkan terlihat seperti monster. Penderita *body dysmorphic disorder* rata-rata menghabiskan tiga hingga delapan jam sehari untuk fokus pada tubuhnya dan satu jam pada kekurangan fisiknya. Penderita *body dysmorphic disorder* tidak menyukai bagian tubuh yang sebenarnya terlihat normal, namun bagi mereka hal tersebut mengalami kecacatan. Penderita merasa bahwa kecacatan atau kekurangan yang dimiliki sangat terlihat oleh orang lain (Phillips, 2009).

b) *Distress or impairment in functioning* (distres atau penurunan fungsi)

Distress merupakan tekanan psikologis yang negatif mencakup perasaan sedih, cemas, khawatir, hingga takut. Penderita *body dysmorphic disorder* akan mengalami penurunan fungsi sosial, seperti adaptasi, kedekatan, dan hubungan sosial dengan orang lain. Penurunan fungsi lainnya juga dapat terjadi pada penderita *body dysmorphic disorder*, seperti penurunan fungsi akademik hingga pekerjaan (Phillips, 2009).

2.3.3 Faktor-faktor *Body Dysmorphic Disorder*

Body dysmorphic disorder dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Phillips (2009) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *body dysmorphic disorder*, yaitu:

1) *Biological* (biologis)

a) Gen

Body dysmorphic disorder dapat disebabkan oleh banyak gen yang berbeda bekerja sama untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya *body dysmorphic disorder*. Gen yang meningkatkan risiko *body dysmorphic disorder* belum tentu adalah gen yang cacat, melainkan gen yang umum juga dapat meningkatkan risiko tersebut.

b) Evolusi

Beberapa penelitian berspekulasi bahwa preferensi umum mengenai bentuk tubuh tertentu merupakan bawaan yang tertanam dalam otak selama jutaan tahun. Preferensi bentuk tubuh pada penderita *body dysmorphic disorder* memiliki dasar evolusioner yang berbasis pada biologi.

c) Perhatian selektif dan fokus terhadap setiap detail

Individu dengan gangguan *body dysmorphic disorder* memperhatikan secara selektif dan terlalu fokus pada aspek-aspek tertentu atau kekurangan kecil yang ada pada penampilannya. Kekurangan yang kecil dapat menjadi besar bagi penderita gangguan *body dysmorphic disorder*. Hal tersebut memunculkan rasa khawatir yang berlebih dan ketidakpuasan individu terhadap kekurangan yang ada pada penampilannya.

d) Neurotransmitter

Serotonin merupakan salah satu faktor yang penting dalam *body dysmorphic disorder*. Serotonin sangat penting untuk fungsi tubuh, seperti suasana hati, kognisi, tidur, nafsu makan, hingga perilaku makan. Individu dengan *body dysmorphic disorder*

memiliki ketidakseimbangan dalam serotonin kimia di otak. Oleh karena itu, serotonin penting untuk ditingkatkan pada penderita *body dysmorphic disorder*.

2) *Psychological* (psikologis)

a) Pengalaman hidup

Pengalaman masa kecil dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko *body dysmorphic disorder*. Apabila seorang anak beranggapan bahwa penampilan fisik merupakan hal yang penting dan mulai mengetahui daya tarik fisik, maka hal tersebut dapat memungkinkan mereka mengembangkan *body dysmorphic disorder*. Salah satu faktor risiko pengalaman hidup adalah *bullying* dalam bentuk *body shaming* yang dapat berkontribusi pada ketidakpuasan individu terhadap penampilan.

b) *Personality traits & values*

Individu yang lebih memperhatikan penampilan yang sempurna lebih memungkinkan untuk mengembangkan *body dysmorphic disorder*. Kesempurnaan yang diinginkan akan mendorong individu untuk lebih banyak berfokus pada ketidaksempurnaan fisik dan mengembangkan perfeksionisme pada penampilannya. Hal tersebut dapat meningkatkan kesenjangan karena semakin perfeksionis individu, semakin rendah harga diri yang dimiliki.

3) *Social culture*

Lingkungan sosial dapat menjadi faktor yang kuat untuk menekan individu mengenai pentingnya penampilan fisik. Beberapa hasil penelitian menjelaskan bahwa banyaknya kriteria-kriteria tubuh ideal yang muncul di media sosial dapat menyebabkan individu mengembangkan ketidakpuasan pada diri. Tekanan sosial dan

budaya yang dihadapi dapat membuat individu mengembangkan *body dysmorphic disorder*.

4) *Triggering event*

Penderita *body dysmorphic disorder* banyak melaporkan secara tiba-tiba merasakan gejala-gejala *body dysmorphic disorder*. Faktor pemicu terjadinya hal tersebut hanya dialami oleh individu yang rentan terhadap gangguan (Phillips, 2009). Berbagai peristiwa yang telah dialami oleh individu dapat menjadi pemicu individu mengalami *body dysmorphic disorder*, seperti komentar orang lain mengenai penampilannya, perubahan fisik yang dialami, dan kejadian lainnya yang menimbulkan stres terkait penampilan individu.

2.3.4 Gejala *Body Dysmorphic Disorder*

Body dysmorphic disorder dikategorikan oleh DSM-V terbaru sebagai gangguan terkait *obsessive-compulsive* yang berarti bahwa terdapat kesamaan gejala yang dimiliki seperti pada gejala yang ditemukan pada *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD), namun tidak semua gejalanya persis sama. Gejala-gejala *body dysmorphic disorder* seringkali salah didiagnosis sebagai *Obsessive Compulsive Disorder*. Meskipun terdapat kesamaan, ada beberapa gejala yang membedakan kedua gangguan ini.

Phillips (2009) mengemukakan perilaku kompulsif yang umum pada *body dysmorphic disorder* meliputi:

- a) Membandingkan bagian tubuh yang tidak disukai dengan bagian tubuh lainnya;
- b) Memeriksa area tubuh yang tidak disukai di depan cermin secara terus menerus;

- c) Melakukan perawatan, seperti merias wajah, menata rambut, hingga menghilangkan bulu di tubuh;
- d) Mencari jaminan terkait cacat atau kekurangan yang dirasakan pada tubuh (menanyakan keadaan penampilan tubuh kepada orang lain); dan
- e) Tidak merasa puas terhadap kulit badan, sehingga terdorong untuk memperbaiki kekurangan yang dirasakan pada kulit badan.

DSM-V terbaru menjelaskan bahwa individu dengan *body dysmorphic disorder* akan khawatir mengenai asimetris yang dirasakan pada area tubuh. Melalui preokupasi yang dialami, individu berfokus pada satu atau banyak area tubuh yang menurutnya terlihat cacat. DSM-V membagi kriteria diagnostic untuk *body dysmorphic disorder*, yaitu:

- a) Preokupasi terhadap satu atau lebih kekurangan yang dirasakan terhadap penampilan fisik yang tidak dapat diamati atau tampak normal bagi orang lain.
- b) Individu melakukan perilaku berulang, seperti memeriksa cermin hingga perawatan berlebihan atau melakukan tindakan mental, seperti membandingkan penampilannya dengan orang lain.
- c) Preokupasi menyebabkan *distress* yang signifikan secara klinis atau dalam fungsi sosial, pekerjaan, dan fungsi-fungsi lainnya.

2.4 Remaja Akhir

2.4.1 Definisi Remaja Akhir

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dalam hidup manusia. Masa remaja yang disebut pula sebagai *adolescence* adalah periode yang

penting dalam rentang kehidupan manusia. Remaja merupakan suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Monks, et. al, 2006). Rentang waktu usia remaja dibedakan menjadi tiga, yaitu usia 12 hingga 15 tahun merupakan masa remaja awal, 15 hingga 18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18 hingga 21 tahun merupakan masa remaja akhir (Desmita, 2015).

Masa remaja terbagi atas tiga tahap, yaitu remaja awal, madya, dan akhir. Masa remaja akhir merupakan masa perubahan dengan proses yang cukup lama dan ditunjukkan saat individu menginjak usia 18 hingga 22 tahun (Desmita, 2015). Masa ini merupakan masa konsolidasi menuju tahapan perkembangan dewasa yang ditandai dengan kematangan intelektual, perkembangan ego yang membantu individu memperoleh pengalaman baru dalam kehidupan sosial, terbentuknya identitas seksual yang permanen, dan munculnya batasan atas diri dengan masyarakat umum (*private self*) (Sarwono, 2012).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah suatu periode kehidupan yang penting. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Pada masa remaja, terjadi berbagai perubahan pada individu secara fisik, psikologis, hingga sosioemosional. Pada tahap remaja akhir, individu diharapkan dapat menyelesaikan seluruh tugas perkembangan untuk lanjut ke tahap perkembangan selanjutnya.

2.4.2 Karakteristik Remaja Akhir

Hurlock (2002) mengungkapkan beberapa karakteristik dari masa remaja yang dapat membedakannya dengan masa pertumbuhan lainnya, yaitu:

- a) Masa remaja merupakan periode penting dimana perubahan-perubahan yang dialami oleh individu akan berpengaruh terhadap perkembangan individu yang selanjutnya.
- b) Masa remaja merupakan periode perubahan dimana remaja akan mengalami berbagai jenis perubahan, yaitu perubahan fisik, emosi, minat dan peran, serta perubahan pada nilai-nilai kehidupan.
- c) Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dimana remaja akan mengeksplorasi dan mencari tahu mengenai siapa dirinya dan perannya dalam masyarakat.
- d) Masa remaja merupakan masa yang tidak realistis dimana remaja akan cenderung melihat dirinya sebagaimana yang diinginkannya, bukan sebagaimana realita yang ada. Remaja akan beranggapan bahwa apapun yang diinginkannya pasti akan terwujud.
- e) Masa remaja merupakan ambang masa dewasa dimana remaja akan meninggalkan kebiasaan pada masa sebelumnya dan membuat remaja memusatkan dirinya pada perilaku seperti orang dewasa.

Masa remaja akhir ditandai dengan adanya proses perubahan secara menyeluruh meliputi aspek fisik, kognitif, maupun psikososial (Santrock, 2011). Perkembangan fisik pada masa remaja akhir ditandai dengan peningkatan signifikan pada pertumbuhan tinggi dan berat badan berdasarkan kematangan seksual (Papalia, Old, & Feldman, 2010). Perkembangan kognitif ditandai dengan terjadinya peningkatan secara abstrak, kecenderungan untuk menjadi egosentris, dan peningkatan cara berpikir kritis dan kreatif. Perkembangan psikososial ditandai

dengan pembentukan identitas baru, perubahan dalam fungsi identitas diri, pemahaman dan pengalaman baru, serta berkembangnya upaya dalam penyesuaian diri (Geldard & Geldard, 2011). Individu yang berada dalam tahap perkembangan remaja akhir akan melakukan penyesuaian sikap dan perilaku, serta melakukan penyelesaian terhadap segala tugas perkembangan dalam fase remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja memiliki berbagai karakteristik yang unik, sehingga dapat dibedakan dengan masa perkembangan lainnya. Masing-masing tahap perkembangan masa remaja juga memiliki karakteristik yang berbeda. Masa remaja akhir merupakan tahapan akhir dalam masa remaja dimana individu dituntut untuk dapat menyelesaikan segala tugas perkembangannya ditandai dengan perubahan-perubahan dalam berbagai aspek.

2.4.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja Akhir

Tugas-tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya sikap dan meninggalkan perilaku-perilaku yang ada pada masa kanak-kanak serta berusaha untuk berperilaku dewasa. Hurlock (2002) membagi tugas-tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu:

- a) Mampu menerima keadaan fisik
- b) Mampu menerima peran seks di usia dewasa
- c) Mampu membina hubungan baik dengan orang lain
- d) Mencapai kemandirian emosional
- e) Mengembangkan konsep keterampilan intelektual
- f) Memahami nilai-nilai dan peran orang dewasa

Berdasarkan konteks psikologi perkembangan, pada masa perkembangan remaja ini individu dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan sebelum masuk ke tahapan perkembangan selanjutnya. Pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan dapat tercapai pada akhir masa remaja karena kesadaran akan identitas akan menjadi kuat selama masa remaja, sehingga individu akan berusaha mencari identitas dirinya (Desmita, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi yang menjadi jembatan untuk kematangan pada setiap aspek. Remaja dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas-tugas perkembangan untuk mempersiapkan kematangan menuju masa dewasa.

2.5 Hubungan Antar Variabel

Salah satu faktor yang mengakibatkan munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah *body image* (Phillips, 2009). Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi & Yuniardi (2019) yang menjelaskan bahwa munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu disebabkan oleh adanya *body image* negatif yang menyebabkan ketidakpuasan dalam diri individu. *Body image* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Individu yang memandang rendah bentuk tubuhnya cenderung obsesif untuk memperbaiki ketidaksempurnaan fisiknya dengan berbagai cara yang menandakan adanya kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nourmalita (2016) juga menemukan bahwa remaja akan melakukan berbagai usaha untuk memperoleh tampilan fisik yang ideal agar terlihat menarik. Obsesi remaja untuk memiliki bentuk tubuh sempurna dapat menjadi indikasi remaja memiliki karakteristik *body dysmorphic disorder*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan *body image* negatif memiliki kontribusi signifikan terhadap individu untuk mengarah pada gejala *body dysmorphic disorder*.

Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Gracia (2015) yang memperoleh bahwa *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* saling berhubungan signifikan terhadap mahasiswa. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian dari Ganecwari & Wilani (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki. Remaja di masa pubertasnya akan sangat memperhatikan penampilan. Remaja yang memiliki obsesi berlebih terhadap kekurangan pada penampilannya akan mengembangkan *body image* negatif. Remaja dengan *body image* negatif cenderung mengembangkan gejala-gejala *body dysmorphic disorder*.

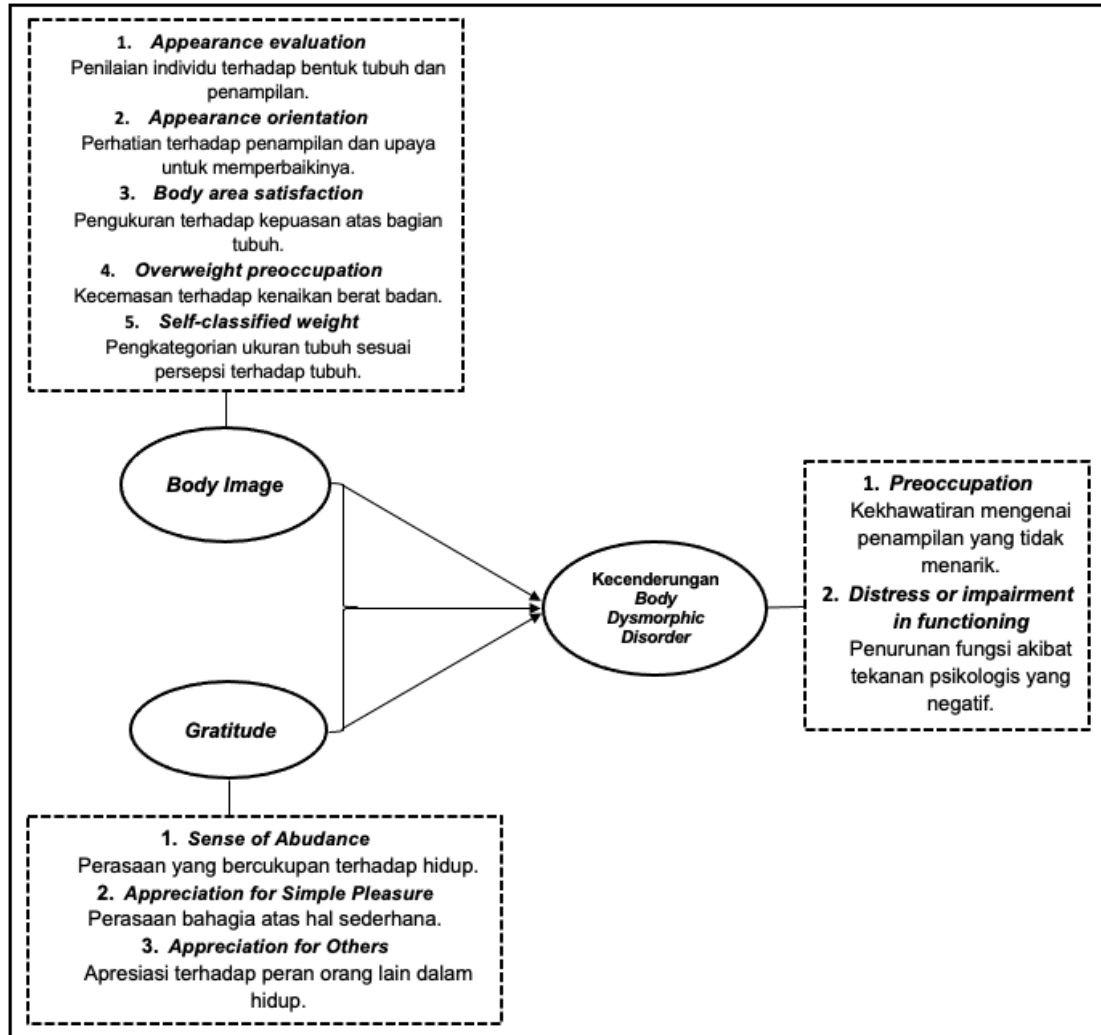
Terdapat beberapa penelitian yang juga menemukan hubungan antara *gratitude* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian yang dilakukan oleh Padmini dan Susilarini (2022) memperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara *gratitude* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi kadar *gratitude* individu, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* individu. Hal tersebut juga sejalan dengan penjelasan dari hasil penelitian Adriani et al. (2021) yang menemukan bahwa *gratitude* berkorelasi negatif

dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir dan bermakna apabila tingkat *gratitude* individu semakin tinggi, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *gratitude*, maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Penelitian terkait *gratitude* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga dilakukan oleh Susanti (2014) yang menemukan *gratitude* memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dikatakan rendah apabila tingkat *gratitude* yang dimiliki semakin tinggi. Hasil tersebut juga diperoleh Sari (2020) yang menemukan bahwa *gratitude* berkorelasi negatif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Apabila tingkat *gratitude* semakin tinggi, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* semakin rendah dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *gratitude*, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* semakin tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* dan *gratitude* dapat memengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian-penelitian yang membuktikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dikatakan rendah apabila tingkat *body image* dan *gratitude* yang dimiliki individu semakin tinggi.

2.6 Kerangka Konseptual



Keterangan:



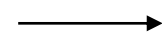
Variabel Penelitian



Fokus Penelitian



Dimensi Variabel



Arah Kontribusi

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Masa remaja merupakan masa peralihan yang melibatkan perubahan-perubahan dari berbagai aspek, seperti biologis, kognitif, hingga sosioemosional. Salah satu perubahan drastis yang terjadi pada remaja adalah perubahan fisiologis yang membuat remaja merasakan gejala, sehingga memperhatikan bentuk representasi dirinya. Representasi diri yang sempurna merupakan hal yang sangat diperhatikan dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, banyak remaja yang berlomba-lomba untuk memiliki penampilan tubuh yang ideal. Remaja yang mulai memikirkan pentingnya penampilan fisik akan mengembangkan obsesi yang berlebihan terkait penampilan mereka. Obsesi yang berlebihan dapat menjadi salah satu bentuk perilaku kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan suatu obsesi individu dalam membayangkan kekurangan fisik yang dimiliki secara berlebih atau dapat dijelaskan sebagai sebuah keinginan dalam menaruh perhatian yang berlebih terhadap kekurangan penampilan yang diimajinasikan (Mulyarny dan Prastuti, 2020). Individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan melakukan segala cara untuk memperbaiki kekurangan tersebut. Keinginan atau obsesi untuk memiliki bentuk tubuh ideal dapat dikaitkan dengan istilah *body image* (Thompson, 2000).

Body image merupakan persepsi individu mengenai gambaran tubuh ideal. Munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir dikarenakan adanya distorsi *body image* yang menunjukkan ketidaksesuaian antara kondisi tubuh yang diharapkan dengan yang diperoleh. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* erat kaitannya dengan *body image* individu. Dapat dilihat bahwa *body image* memberikan kontribusi terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang

apabila hal tersebut berkembang, maka akan memberikan dampak terhadap perkembangan remaja akhir.

Selain *body image*, kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga dapat dipengaruhi oleh *gratitude*. *Gratitude* dimaknai sebagai sebuah cara individu untuk mengenali dan merespon emosi syukur atas hal yang diperoleh dalam hidup. *Gratitude* merupakan perasaan individu yang bahagia ketika memiliki sesuatu atau dalam keadaan cukup. Individu yang bersyukur dengan seluruh kehidupan yang dimiliki akan membuat individu menerima segala kelebihan dan kekurangan kondisi fisiknya dan memiliki keyakinan bahwa segala hal yang diperoleh adalah yang terbaik bagi dirinya, sehingga hal tersebut dapat membuat individu tidak mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dan Yuniardi (2019), Padi dan Susilarini (2022), dan Az Zahra et. al (2021), dapat dikatakan bahwa *body image* dan *gratitude* memberikan kontribusi terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Oleh karena itu, pada penelitian ini *body image* dan *gratitude* menjadi variabel independen yang memberikan kontribusi terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebagai variabel dependen.

2.7 Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ = *Body image* berkontribusi terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar.

H₂ = *Gratitude* berkontribusi terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar.

H₃ = *Body image* dan *gratitude* secara simultan berkontribusi terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Makassar.