

PELATIHAN *GRATITUDE JOURNAL* UNTUK REMAJA DAN DEWASA AWAL YANG MEMILIKI KECENDERUNGAN *BODY DISSATISFACTION*

Aliffia Ananta

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
surel: aliffia@untag-sby.ac.id

Suhadianto

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
surel: suhadianto@untag-sby.ac.id

Abstrak

Hasil analisis situasi menunjukkan lebih dari 50% remaja perempuan di Indonesia mengalami *Body Dissatisfaction*. *Body Dissatisfaction* memiliki dampak negatif terhadap kondisi psikologis penderita sehingga upaya penanganan perlu segera dilakukan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan *gratitude journal* pada remaja dan dewasa awal yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction*. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswi SMP Ta'miriyah Surabaya dan Fasilitator Pusat Terapi Rumah Kumbang yang berjumlah 90 orang. Pemberian pelatihan dilakukan secara daring menggunakan media *zoom* dan dilanjutkan dengan membuat jurnal bersyukur selama lima hari menggunakan media *google form*. Pemberian pelatihan ini terbukti signifikan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang *body dissatisfaction* dan bagaimana cara membuat jurnal kebersyukuran. Kegiatan ini juga terbukti dapat menurunkan *body dissatisfaction* peserta pelatihan, meskipun tidak signifikan. Kegiatan pelatihan serupa dengan durasi yang lebih lama sangat disarankan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction*; *Gratitude Journal*; Remaja

Pendahuluan

Bentuk tubuh sering dijadikan sebagai standar untuk menilai kecantikan perempuan. Namun demikian terdapat perbedaan dalam menilai kecantikan pada berbagai budaya. Negara-Negara di Barat misalnya menjadikan bentuk tubuh yang langsing sebagai sebagai ukuran kecantikan (Orbach, 1993; Bordo, 2003 dalam Grogan 2007). Sementara Negara-Negara di Afrika dan Negara-Negara di Timur seperti Indonesia menilai perempuan gemuk sebagai simbol kesuburan, kematangan seksual, dan kemakmuran (Rice dalam Mukhlis, 2013).

Meskipun setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda, tetapi dalam kenyataannya media lebih banyak mempromosikan tubuh yang langsing sebagai ukuran kecantikan. Media terus-menerus menyampaikan pesan bahwa kebahagiaan, keberhasilan dan kecantikan dapat diraih jika perempuan memiliki bentuk tubuh yang langsing (Polivy & McFarlane, 1998; Rice & Dolgin, 2002).

Standar kecantikan dari waktu ke waktu juga terus mengalami pergeseran. Perempuan dan kecantikan telah menjadi komoditas media masa untuk mempromosikan produk tertentu dan menggunakan standar tertentu untuk menggambarkan kecantikan. Di abad 21 ukuran kecantikan tidak lagi dicirikan dengan kulit putih, tubuh langsing, rambut lurus dan mata besar, tetapi lebih mengarah pada penampilan orang timur yang menyerupai orang barat atau sebaliknya (Sukmono, 2015).

Paparan standar kecantikan yang diberikan oleh media dalam kenyataannya sangat mempengaruhi perempuan, terlebih bagi perempuan yang berada pada fase *emerging adulthood* (periode remaja akhir dan dewasa awal) yang mulai dituntut untuk membuat

keputusan secara mandiri dalam hal pendidikan, masuknya ke dalam dunia kerja, tinggal berpisah dari orang tua, dan menikah serta menjadi orang tua (Zarret & Eccless, 2006).

Adanya paparan terhadap standar kecantikan tertentu membuat seseorang turut memberikan penilaian terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Seseorang yang memberikan penilaian terhadap diri sendiri dapat menjadi puas karena merasa dirinya sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini, atau menjadi tidak puas (*dissatisfied*) terhadap diri sendiri karena merasa dirinya tidak sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini (Esther, 2002).

Body dissatisfaction dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif yang negatif terhadap figur atau bagian tubuh seseorang (Hall, 2009). Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, memiliki perasaan malu terhadap penampilan fisiknya di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengalami kecemasan dan lebih fokus kepada hal-hal negatif jika dibandingkan dengan hal-hal positif yang terjadi pada dirinya (Rosen & Reiter, 1995). Sebaliknya, individu dengan *Body image* positif akan memiliki kepercayaan diri dalam situasi sosial (Grogan, 2007).

Beberapa penelitian menunjukkan remaja di Indonesia banyak yang mengalami *body dissatisfaction*. Salah satunya penelitian Nindita (2018) terhadap 58 remaja dalam rentang usia 13-15 tahun menunjukkan sebanyak 18,9% partisipan mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori rendah sekali, 18,9% dalam kategori rendah, 17,24% dalam kategori sedang, 29,31% dalam kategori tinggi dan 15,51% dalam kategori tinggi sekali. Dapat dikatakan lebih dari 50% partisipan memiliki *body dissatisfaction* dalam rentang sedang sampai tinggi sekali.

Hasil analisis situasi yang pengabdian lakukan di Rumah “KMB” dan SMP “TMR” Surabaya sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian juga menunjukkan hasil yang serupa. Berdasarkan pada wawancara awal di Rumah “KMB” Surabaya, terdapat anggota dari fasilitator yang nampak belum menunjukkan perhatian atau bentuk penghargaan terhadap diri, terutama terhadap penampilan diri. Terdapat pula yang menjadi sensitif atau kurang berkenan jika membahas hal-hal yang berkaitan dengan penampilan, meskipun di sisi lain menyesuaikan kondisi kerja dengan penampilan dan keadaan tubuh menjadi hal yang diperlukan dalam berinteraksi dengan lingkungan kerja. Remaja di SMP “TMR” Surabaya juga mulai fokus terhadap penampilan fisik, mulai kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya, serta berusaha mengikuti standar kecantikan yang dimiliki oleh idolanya.

Berdasar pada adanya kecenderungan *body dissatisfaction* pada para siswa di SMP “TMR” dan pada fasilitator di Rumah “KMB” maka perlu diberikan intervensi agar dapat membantu kedua mitra tersebut dalam menurunkan *body dissatisfaction* dan dapat dijadikan sebagai upaya preventif. Intervensi yang digunakan adalah pelatihan *gratitude journal*. Pelatihan *gratitude journal* dipilih karena telah terbukti dapat menurunkan *body dissatisfaction* (Ananta, 2016; Wolfe & Patterson, 2017; Dunaev & Brochu, 2018).

Berdasar pada uraian mengenai kondisi eksisting pada kedua mitra, maka tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan *body dissatisfaction* yang dialami oleh para siswa SMP “TMR” dan para fasilitator di Rumah “KMB”.

Metode

Solusi yang dapat ditawarkan guna menyelesaikan permasalahan *body dissatisfaction* yang dialami oleh para siswa di SMP “TMR” dan para fasilitator Rumah “KMB” adalah

dengan memberikan pelatihan *gratitude intervention*. Tipe dari *gratitude intervention* yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *Gratitude Journal* diadaptasi dari modul *gratitude intervention* McCullough (2004).

Kegiatan *gratitude journal* dilaksanakan secara daring. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat peserta dapat lebih bersyukur terhadap segala hal baik yang terjadi kepadanya dan tidak terfokus pada hal-hal negatif termasuk merasa kurang nyaman dalam pembicaraan mengenai bentuk tubuh, kurang percaya diri dan kecemasan terhadap *body dissatisfaction*. Mengingat kegiatan ini bertujuan memberikan keterampilan bagi peserta maka kegiatan dilakukan dengan komposisi 20% teori dan 80% praktik. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahap seperti disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan wawancara secara daring kepada kedua mitra untuk melakukan analisis situasi. Tujuan analisis situasi ini adalah untuk mengetahui apakah kedua mitra mengalami permasalahan *body dissatisfaction*. Setelah analisis situasi kemudian dilanjutkan dengan penandatanganan dokumen kesepakatan sebagai mitra.

Tahap berikutnya adalah menyusun materi dan modul yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian. Modul yang telah tersusun kemudian divalidasi oleh ahli untuk memastikan modul yang digunakan telah memiliki kesesuaian dengan masalah yang akan diselesaikan.

Setelah modul dan materi siap kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara daring yang diikuti oleh para siswi SMP “TMR” dan fasilitator dari Rumah “KMB” yang berjumlah 90 orang. Sesuai kesepakatan dengan pihak mitra kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam dua gelombang, yaitu pada Senin 24 Agustus 2020 (untuk siswi kelas 7 dan 8 SMP “TMR”) dan pada Jumat 28 Agustus 2020 (untuk siswi kelas 9 SMP “TMR” dan fasilitator Rumah “KMB”).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan pengisian *pre-test* secara daring melalui *google form* untuk mengidentifikasi pengetahuan peserta tentang *body dissatisfaction* dan *gratitude* (gambar 2). Setelah pengisian *pre-test* secara daring kemudian dilanjutkan pemaparan materi secara daring menggunakan media *zoom*. Materi yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, dampak, dan risiko yang menyertai *body dissatisfaction*. Dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai *gratitude* yang meliputi pengertian, manfaat, bagaimana

mengungkapkan *gratitude*, bagaimana membuat *gratitude journal*, dan apa yang harus dilakukan jika kesulitan dalam melakukan *gratitude journal* (Gambar 3).



Gambar 2. Pre-Test Menggunakan Google Form



Gambar 3. Menyampaian Materi Menggunakan Media Zoom

Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan jika menemukan hal-hal yang kurang jelas dan kurang sesuai. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan yang meliputi pertanyaan seputar bagaimana mengatasi *body dissatisfaction*, lingkungan yang melakukan perundungan terhadap kondisi fisik, dampak dari menjalankan *gratitude journal*, dan bagaimana cara mengatasi masalah-masalah yang mungkin muncul ketika melakukan *gratitude journal*.

Peserta kemudian diminta mengisi *post-test* secara daring melalui *google form* dengan tujuan untuk mengukur pemahaman peserta setelah mendapatkan materi. Peserta kemudian diberikan tugas untuk menjalankan *gratitude journal* secara online melalui media *google form*. Setiap peserta mendapatkan tugas untuk menuliskan lima hal yang disyukuri pada hari tersebut beserta alasannya. Kegiatan mengisi *gratitude journal* dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut dan disupervisi oleh pengabdian serta guru Bimbingan Konseling SMP “TMR”. Peserta diberikan link untuk mengakses *gratitude journal* dan diberikan kebebasan untuk mengisi *gratitude journal* sesuai dengan waktu yang diinginkan oleh peserta.

Setelah 7 hari menuliskan *gratitude journal* peserta kemudian diminta untuk mengisi alat ukur mengenai *body dissatisfaction* guna mengukur perubahan yang terjadi terhadap *body dissatisfaction* yang dialaminya. Pengabdian kemudian melakukan perhitungan guna

menemukan ada atau tidaknya penurunan *body dissatisfaction* yang dialami oleh peserta setelah membuat *gratitude journal*.

Hasil Dan Pembahasan

Perubahan Pengetahuan Peserta Setelah Pelatihan

Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kemudian dilakukan analisis untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta tentang *body dissatisfaction* dan *gratitude journal* antara sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis disajikan pada tabel 1.

Tabel 1
Uji Wilcoxon Rank Test

		W	p
PRETEST	- POSTTEST	0.000	< .001

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan perhitungan perbedaan menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* dengan bantuan program JASP *For Windows* menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan peserta antara sebelum dan setelah memperoleh pelatihan. Pada tabel 1 menunjukkan hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* diperoleh skor signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini berarti terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta kegiatan pengabdian.

Secara detail dapat dilihat pada tabel 2, dimana rata-rata skor pengetahuan peserta tentang *body dissatisfaction* dan *gratitude journal* sebelum pelatihan sebesar 3.931 meningkat menjadi 6.361 setelah memperoleh pelatihan. Ini berarti bahwa kegiatan pelatihan yang dilakukan terbukti dapat meningkatkan rata-rata kemampuan peserta.

Tabel 2
Skor Rata-Rata Sebelum dan Setelah Pelatihan

	N	Mean	SD	SE
PRETEST	72	3.931	1.346	0.159
POSTTEST	72	6.361	1.025	0.121

Perubahan Body Dissastiafaction Peserta Setelah Pelatihan

Setelah kegiatan pengabdian, pengabdian juga melakukan analisis data untuk mengetahui apakah terjadi penurunan *body dissatisfaction* pada peserta kegiatan pengabdian. Analisis ini dilakukan untuk melihat manfaat jangka panjang dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Hasil analisis disajikan pada tabel 3.

Tabel 3
Hasil Uji Wilcoxon Rank Test

		W	p
PRETEST	- POSTTEST	226.500	0.599

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Hasil uji perbedaan melalui uji *Wilcoxon Rank Test* dengan bantuan program JASP *For Windows* menunjukkan tidak ada perbedaan *body dissatisfaction* peserta antara sebelum dan setelah memperoleh pelatihan. Pada tabel 3 menunjukkan hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* diperoleh skor signifikansi sebesar 0.599 ($p > 0.05$). Hal ini berarti *body dissatisfaction* peserta

pelatihan tidak mengalami penurunan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan.

Meskipun pada tabel 4 menunjukkan ada perbedaan rata-rata skor *Body Dissatisfaction* peserta antara sebelum dan setelah memperoleh pelatihan, tetapi perbedaan tersebut sangat kecil sekali. Dimana sebelum pelatihan skor *body dissatisfaction* peserta sebesar 34.23 menurun menjadi 34.03 setelah memperoleh pelatihan.

Tabel 4
Skor *Body Dissatisfaction* Sebelum dan Setelah Memperoleh Pelatihan

	N	Mean	SD	SE
PRETEST	30	34.233	4.840	0.884
POSTTEST	30	34.033	5.082	0.928

da
an
tu,
ng

lebih tinggi (Beken, dkk., 2019).

Penggunaan *gratitude journal* dalam penelitian mengenai kecemasan juga mengungkapkan bahwa kecemasan menurut dalam waktu periode waktu pelatihan (Wong, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Cheng dkk., 2015) juga melaporkan bahwa penggunaan pelatihan *gratitude journal* selama tiga bulan terbukti dapat menurunkan stres, kecemasan, meningkatkan harga diri dan menurunkan gejala-gejala *body dissatisfaction* pada peserta pelatihan.

Rendahnya penurunan *body dissatisfaction* pada peserta pengabdian dapat disebabkan oleh beberapa hal berikut: 1) karena situasi pandemi covid-19 mengharuskan kegiatan pengabdian dilaksanakan secara daring, hal ini menyebabkan pengabdian tidak dapat mengajarkan bagaimana cara membuat *gratitude journal* secara maksimal kepada peserta pelatihan; 2) proses pengisian *gratitude journal* yang dilakukan secara daring menyulitkan pengabdian dan guru Bimbingan Konseling untuk benar-benar mengontrol dan membimbing peserta kegiatan pengabdian dalam membuat *gratitude journal*; 3) peserta kegiatan pengabdian kurang memfokuskan *gratitude journal* pada hal-hal yang berkaitan dengan penampilan fisik; 4) durasi kegiatan pelatihan yang terlalu singkat.

Durasi kegiatan pengabdian yang singkat menyebabkan rendahnya penurunan *body dissatisfaction* pada peserta kegiatan pengabdian. Jika mengacu pada penelitian-penelitian yang ada *gratitude journal* memerlukan proses pembiasaan dan waktu yang relatif lama yaitu lebih dari 4 minggu untuk mencapai perubahan yang maksimal, sedangkan dalam kegiatan ini *gratitude journal* dilakukan dalam waktu tujuh hari saja.

Simpulan

Kegiatan pengabdian dengan memberikan pelatihan *gratitude journal* yang dilaksanakan secara daring telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian tentang *body dissatisfaction* dan *gratitude journal*. Tetapi kegiatan pengabdian ini belum dapat menurunkan *body dissatisfaction* secara signifikan.

Rendahnya penurunan *Body dissatisfaction* peserta kegiatan dapat disebabkan karena kegiatan dilaksanakan secara daring sehingga pengabdian kurang maksimal dalam melakukan kontrol dan memberikan bimbingan kepada peserta dalam membuat *gratitude journal*. Selain itu disebabkan oleh durasi pelatihan yang singkat dan peserta kurang memfokuskan *gratitude journal* terhadap hal-hal yang bersifat fisik. Peserta lebih memfokuskan pada kebersyukuran mengenai berbagai hal umum yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini tidak sepenuhnya negatif, karena menunjukkan bahwa peserta pelatihan semakin sadar terhadap berbagai hal positif yang terjadi terhadap dirinya. Tindak lanjut dari kegiatan ini perlu dilakukan guna membantu mitra dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan dana Hibah Pengabdian sehingga pengabdian dapat melaksanakan kegiatan

pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ananta, A. (2016). Penurunan body dissatisfaction pada perempuan dalam masa emerging adulthood dengan gratitude intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2019). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*.
- Cheng, S.-T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177–186
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body image*, 25, 9-13.
- Emmons, R.A., McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Esther. 2002. Hubungan antara sikap terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut media dan harga diri dengan body dissatisfaction. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Grogan, S. (2007). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women , and children*. USA: Routledge.
- Hall, M. (2009). Predictors of body dissatisfaction among adolescence females. Paper based on program at the 2009 American Counseling Association Annual Conference And Exposition, March 19-2003, Charlotte, North Carolina.
- Nindita, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja awal putri. *Skripsi* , tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Indonesia.
- Polivy, J. and McFarlane, T. L. 1998. *Dieting, exercise, and body weight*. In E. A. Blechman and K. D. Brownell (Ed.). *Behavioral medicine and women: a comprehensive handbook* (pp. 369-373). New York: The Guilford Press.
- Rice, F. P. dan Dolgin, K. G. 2002. *The adolescent: development, relationships, and culture* (10th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Rosen, J., & Reiter J. C. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Sukmono, B. D. (2015). Eksploitasi Tubuh Perempuan di Televisi Sebagai Ironi Kepribadian Indonesia. *Komunikator*, 4(01).
- Wolfe, W. L., & Patterson, K. (2017). Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. *Eating Disorders*, 25(4), 330-344.
- Wong, Y. J., McKean Blackwell, N., Goodrich Mitts, N., Gabana, N. T., & Li, Y. (2017). Giving thanks together: A preliminary evaluation of the gratitude group program. *Practice Innovations*, 2(4), 243–257
- Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, (111), 13–7.